



ALLETAR BESSONS

Primer de tot, **MOLTES FELICITATS** pel teu embaràs de bessons; ha de ser molt emocionant l'aventura de tenir dos nadons alhora.

El més important per l'alletament és el desig de donar el pit; el teu cos ja s'està preparant per alimentar a dues criatures. El més recomanable és iniciar l'alletament el més aviat possible després del part. Quan la mare espera dos o més nadons, és possible que calgui fer una cesària. En aquest cas pot succeir que passin algunes hores abans que puguis iniciar l'alletament. Malgrat tot, ho pots fer tan aviat com et trobis millor. De tant en tant hi ha nadons d'embarassos múltiples que neixen abans d'hora, degut a que són dos ocupant l'espai. En aquest cas, si no pots estar en contacte amb els nadons aviat, pots iniciar l'alletament traient-te la teva llet. Tan aviat com neixin els teus nadons, el teu cos iniciarà la producció de llet (per a dos) i quan et treus la llet fas que aquesta flueixi i així, mica en mica, es va establint la lactància. L'extracció de la llet es pot fer manualment o amb un tirallets adient.

Una cosa molt important durant l'embaràs és la nutrició. Donat el risc de part prematur, per tenir un millor començament és especialment important menjar aliments amb un alt valor nutritiu i saludables.

És important que aconseguis ajut per les feines de la casa. Busca una persona que et recolzi en les decisions i que no et critiqui. Deixa clar que et cal ajut amb la casa, no amb els nadons, així tu podràs dedicar-los totes les teves atencions.

Busca informació de com pots extreure't la teva llet. La probabilitat d'estar separats són més grans que quan es té un sol nadó. Una bona opció és tenir preparat un tirallets elèctric.

QUAN ARRIBEN ELS NADONS

Alimentar-los simultàniament estalvia temps. Això és més freqüent durant les primeres setmanes. Més endavant és possible que els hagis d'alimentar separatament per satisfer les seves necessitats alimentàries individuals.

Per fer això hi ha dues posicions possibles. Una és de front, amb les dues cames encreuades, com fent una X. L'altra és, posant dos coixins, un a cada costat, i posant als nadons amb les cames enrera. És important que tinguis en compte que els nadons han d'estar al davant del teu pit o enganxats al teu cos. Els nadons no han d'estar amb els seus pits mirant al cel. Així evitem que et facin mal als mugrons i ens assegurem que estiguin prenent prou llet.

Fes servir molts coixins. Hi ha comercialitzats coixins especials per a bessons. També el pots fer tu mateixa.

Consultes i informació: www.laligadelallet.org Correu: consultes@laligadelallet.org

Les monitores de La Lliga de la Llet són mares voluntàries amb experiència i formació en alletament matern, que atenen els telèfons en la mesura que ho permet el seu horari familiar i laboral. Trobeu a la web la monitora més propera.

Vigila que cada nadó prengui pit dels dos costats. Això equilibra les seves necessitats de llet i estimula i exercita la seva vista.

Menja petites porcions de menjar nutritiu freqüentment (formatge, vegetals, iogurt, fruita, galetes...) Aquesta és la teva oportunitat de menjar molt sense engreixar-te.

Insisteix en què t'ajudin en les tasques domèstiques.

El factor més important per mantenir l'alletament és el teu convenciment de què tens prou llet per nodrir als teus fills.

Com més cops donis el pit, més llet tindràs. Si et separen d'un dels dos nadons, és recomanable que t'extreguis la llet, manualment o amb l'extractor, 5 cops al dia, fent un total de 100 minuts o més. Pots emmagatzemar la teva llet.

Si pots estar amb ells des de l'inici, caldrà alletar-los cada cop que ho demanin. L'ideal seria que compartíssi la mateixa habitació.

Si cal que prenguin suplement, pot estar bé que sàpigues com s'alimenten els nens amb tassa, culleres, xeringues etc. en lloc de amb biberó, ja que molt sovint interfereix amb l'alletament i és la causa de la confusió de la forma de xumar el mugró amb la de xumar la tetina. Això comporta que el nadó no prengui tanta llet i faci clivelles al mugró.

Val la pena aprendre diferents postures per donar el pit, donar-lo estirada al llit pot ser difícil els primers dies, però compensa més endavant.

Beu líquids cada cop que tinguis set, menja bé i dorm quan els nadons dormen.

Limita les visites les primeres setmanes. Aconseguix un bon ajut per a la casa durant molts mesos, accepta l'ajut de familiars i amics (que et portin menjar fet quan et visitin, canviïn als nadons, que et facin massatges a l'esquena o als peus quan alletis, que vigilin els nadons quan surts 15 minuts a caminar o et fas una bona dutxa, que t'escoltin, que vagin a comprar alguna cosa...) i assigna prioritats conjuntament amb la teva parella. Les necessitats de les persones primer, especialment les dels nadons. Després el menjar i la roba.

Informa a les visites, abans de que vinguin, que has decidit alletar.

Prepara zones per canviar als nadons a diferents parts de la casa.

No cal que els banyis cada dia, tan sols cal assegurar-se que l'ara del bolquer i la careta es netegi a diari.

Moltes mares de bessons son criticades pels familiars que no comparteixen el seu entusiasme pel l'alletament. Et poden pressionar perquè facis servir llet de fórmula, menjar abans d'hora o deslletar-los abans que estiguin preparats. Hi ha vegades en què preguntes com "*Estàs segura que tens prou llet?*" o "*No és molt difícil per a tu?*" son suficients per baixar la confiança de la mare.

Localitza persones amigues de l'alletament per quan tinguis dubtes.

Les monitores de la Lliga de la Llet et poden ajudar molt amb tots els teus dubtes. Pots buscar un grup proper per rebre el suport directe i conèixer altres mares en les teves circumstàncies.