

Gemelos

Doble trabajo y...

una felicidad inmensa

«La noticia de que esperaríamos gemelos fue una bomba porque no había ningún antecedente en la familia, y además ya teníamos un niño de dos años –explica Elena Fernández de Mendiola–. En pocos minutos pasaron por mi cabeza infinidad de cosas: cómo me ocuparé de los tres, tenemos que cambiar de piso, no me vale el carrito, me falta una cuna, ya no es suficiente con la ropa que tengo... ¿Y cuando lloren los dos?...».

El testimonio de esta madre, delegada de gemelos de la Asociación Nacional de Partos Múltiples, refleja muy bien el sentimiento de las mujeres que se enfrentan al reto de ser madres por partida doble; aunque, a medida que avanza el embarazo, la sorpresa inicial suele dar paso a una gran ilusión, que no está exenta de temores por lo que se avecina. Unas 16 tomas al día, 20 cambios de pañales, dos baños... Parece una tarea imposible, pero todos los papás salen adelante y coinciden en que las satisfacciones que les dan sus hijos compensan, con creces, el cansancio.

Los primeros quince días son los más duros. Algunos padres afirman que, superada esta etapa de adaptación, empezaron a disfrutar de momentos de calma, aunque cada bebé tiene sus propias necesidades y algunos tardan varios meses en regular sus

ritmos de sueño y alimentación. Hay que organizarse muy bien para no perder los nervios y conviene empezar a hacerlo incluso antes del nacimiento de los bebés.

Durante el embarazo habrá tiempo para concienciarse de que los gemelos van a revolucionar la vida del hogar. No sólo demandarán tiempo (y dinero), también van a ocupar mucho espacio. Dos cunas, dos hamacas, dos sillitas... Casi todo por partida doble.

Hacia la mitad de la gestación habrá que empezar a redistribuir el espacio en casa, preparar la canastilla, elegir el cochecito...; luego no habrá tiempo. Es mejor organizar las cosas con bastante antelación porque el parto suele adelantarse o pueden surgir complicaciones que exijan reposo durante los últimos meses. No olvidemos que el embarazo gemelar se clasifica siempre como de alto riesgo.

Toda ayuda es poca

El cuidado de dos bebés multiplica las necesidades de sueño y descanso de los padres. Además, debido a la estrecha convivencia de los niños (los intercambios de chupetes, tetinas o el baño conjunto hacen más fácil la transmisión de infecciones de uno a otro), los catarros, diarreas... suelen darse también por partida doble.

La ayuda de otra persona es fundamental, incluso al final de la gestación. La abuela, una hermana, una amiga..., siempre hay alguien dispuesto a sacar de paseo a los niños o a realizar la compra para que mamá descance. Ella también necesita cuidados para recuperarse del parto o de la cesárea, más frecuente en los embarazos múltiples. Y hay que tener en cuenta que un 50 por ciento de los gemelos nacen prematuros y precisan una atención especial (pueden tener problemas respiratorios, dificultad para controlar la temperatura corporal con tendencia a enfriarse –hipotermia–, suelen comer peor...).

Lo ideal es que el padre coja vacaciones o reduzca su jornada laboral, pero esto no siempre es posible.

«Como la familia vive fuera, contratamos una chica por las mañanas para que me ayudara con la casa y se ocupara de los pequeños mientras yo



llevaba al mayor a la guardería o, simplemente, aprovechaba para dormir un poco –cuenta Elena–. Por las tardes mi marido me ayudaba en todo, le encantaba darles el biberón, bañarlos..., y así yo disponía de tiempo para dedi-

carne al mayor, que era el que más atención necesitaba».

Sin embargo, también hay padres que se las apañan mejor solos. «Desde el primer momento decidimos que los bebés eran nuestros y que teníamos que organizarnos, y

creo que fue un acierto. Enseñada aprendí a ser independiente y a desenvolverme sola con ellos (cambiarles, darles de comer, sacarles de paseo...)», añade Vera Marín, coordinadora de la Asociación de Gemelos de Valencia.

Para que adquieran una identidad propia es preferible no vestirles igual y regalarles juguetes distintos a cada uno

¿Y si lloran los dos a la vez?



Cada mamá tiene sus trucos. El balanceo de la hamaquita suele ser el remedio más efectivo. «Cuando estaba sola, lo único que podía hacer era tener muuuuucha paciencia, les hablaba, les cantaba... Siempre tenía los biberones listos antes de que empezasen a llorar de hambre y, si lo hacían a la vez, les ponía en las hamaquitas y les daba a uno con cada mano», dice Elena.

«Durante el embarazo leí muchos libros sobre gemelos para estar preparada, pero la experiencia la adquieres por ti misma en el día a día. Yo también les colocaba en la hamaquita y les enchufaba el bibe o el chupete. Cuando lo haces cuatro o cinco veces, funciona a la perfección. ¿Que cómo distingo cuándo lloran por hambre o por sueño? Eso se sabe a los 15 días», asegura Vera.

Gemelos

Cuidados por partida doble

→ Dar de comer, vestir o bañar a dos niños a la vez es complicado. Lo ideal es establecer turnos: alimentar y bañar al que primero se despierte y después despertar al segundo.

Pero con tanto jaleo en casa, tanto trabajo, el cansancio acumulado y el hecho de que varias personas se ocupen del cuidado de los bebés es muy difícil recordarlo todo. Para no pasar nada por alto, los expertos aconsejan llevar una agenda con los gustos y costumbres de cada uno.

Para ayudar a los papás despistados, la Asociación de Partos Múltiples ofrece en su página *web* una ficha que facilita el control de las tomas y deposiciones. En ella la mamá puede apuntar los datos de cada bebé. Si ha mamado del pecho izquierdo o el derecho, o si ha tomado biberón y cuánta cantidad, cuándo le ha cambiado el pañal por última vez... Las anotaciones también resultan útiles para informar al pediatra sobre el comportamiento de los pequeños.

Cada niño tiene su propia personalidad y hay que respetarla

Aunque parezca que todavía son demasiado pequeños para sufrir problemas de identidad, comunes en muchos gemelos y mellizos, conviene diferenciarlos claramente desde que nacen. Las siguientes medidas favorecen la creación de una identidad personal:

- Utilizar cunas individuales separadas.
- Llamarles y referirse a ellos con su nombre, en lugar de recurrir al apelativo genérico *los gemelos*.
- No vestirles con prendas iguales, salvo en casos excepcionales, y siempre que ellos (más adelante, claro) estén de acuerdo.
- Evitar las comparaciones,



Al principio, contar con ayuda es esencial.

a las que padres, familiares y amigos suelen ser tan inconsciente como bienintencionadamente proclives. Cada niño tiene su carácter: tímido, sociable, etc. Jamás se debe poner a uno de los gemelos como modelo de lo que debe hacer o ser el otro.

□ Aunque compartan habitación, debemos intentar que cada uno tenga su propio espacio dentro de casa, sus cuentos, sus juguetes..., incluso que cuando llegue el cumpleaños cada uno disfrute de su propia tarta.

□ Procurar que el padre y la madre tengan momentos de intimidad con cada hijo. No conviene repartirse los niños para facilitar su educación.

□ Fomentar las relaciones con otros niños y potenciar las amistades, aficiones, juegos y grupos de amigos independientes, lo que tampoco excluye que puedan tener amistades compartidas.

□ Cuando crezcan, es recomendable que vivan experiencias por separado (vacaciones, visitas...) y, si es necesario, que en el colegio acudan a clases distintas.

La alimentación

Cuando la madre está aprendiendo a dar de mamar, sobre todo si es primeriza, suele ser más cómodo dar el pecho a los bebés de uno en uno; pero una vez que ha cogido el tranquillo, puede alimentarlos a la vez, siempre y cuando los dos sientan apetito al mismo tiempo.

Al amamantarlos juntos, es importante buscar la postura más cómoda para los tres. Nuestro experto en lactancia, el Dr. Carlos González, aconseja apoyar el pecho sobre el vértice de una almohada en forma de ángulo (podemos pedir en

la colchonería que nos corten una ele de brazos iguales en gomaespuma gruesa, y forrarla de tela), y poner a los bebés bocarriba, uno en cada lado de la ele, con la cara sobre el pecho.

No obstante, la mayoría de las madres optan por la lactancia mixta alternante: en una toma se da pecho a uno, y al otro, biberón; en la siguiente, al que le tocó biberón se le da pecho, y así sucesivamente. De esta forma, los dos niños se benefician de la lactancia materna y el papá puede colaborar en la alimentación de los bebés.

El paseo



Aunque los chiquitines absorben mucho tiempo, los padres necesitan mantener el contacto con los adultos. No hay razones para quedarse en casa. Los niños necesitan tomar el aire y los fabricantes de cochecitos ofrecen soluciones para salir de paseo. Al elegir el modelo, hay que sopesar si cabe en el ascensor, en el maletero del coche o en las aceras por las que se saldrá a pasear; y si es fácil de plegar, montar y desmontar.

Derechos durante el embarazo:

Se puede exigir un cambio temporal de puesto de trabajo, con idéntico salario, si se dan circunstancias que atentan contra la salud de la embarazada o de sus hijos.

Permisos laborales:

Una hora de lactancia por cada hijo, 18 semanas de baja por maternidad y tres años de excedencia, con reserva del puesto de trabajo durante el primer año.

Ayudas económicas:

Prestación económica de pago único equivalente a cuatro veces el salario mínimo interprofesional. Durante la baja se cobra el doble de la prestación por maternidad.

Marta Rubio ●

Asesores: Asociación de Partos Múltiples; Dr. V. Pablo Rodríguez, psicólogo; Dr. José Carlos Níguez Carbonell, jefe de la Unidad de Salud Infantil Área II, de Cartagena (Murcia); y Dr. Carlos González, pediatra experto en alimentación.

Viene muy bien conocer a otros padres y compartir trucos para superar las situaciones difíciles. La Asociación de Partos Múltiples facilita el contacto a través de su página *web*: <http://www.partosmultiples.es.org>

Más información en los teléfonos: 639 672 662 y 686 466 324.