

## É possível amamentar mais de um bebê, sim!

### NOSSA COLUNISTA CONTA COMO DEU DE MAMAR A TRIGÊMEOS SEM ENLOUQUECER E REVELA OUTROS SEGREDOS PARA GARANTIR LEITE MATERNO PARA TODOS

por MAJOY ANTABI, mãe dos trigêmeos Henri, Maia e Laila

EMBORA EXIJA COMPROMETIMENTO, TEMPO E PACIÊNCIA, amamentar múltiplos é perfeitamente possível – e mais fácil do que você imagina. Meus trigêmeos mamaram no peito até os 4 meses e, acreditem, foi uma média baixa.

A principal pergunta que ouço de mães de múltiplos é: “Será que vou ter leite suficiente?”. Para Márcia Regina, filha de Eulália e Joaquim, que faz parte do GAAM (Grupo de Apoio ao Aleitamento Materno), essa é uma preocupação que você não precisa ter. Ela nos explica que o nosso organismo se encarrega de produzir a quantidade de leite suficiente, seja para dois, três, quatro ou mais filhos.

No caso da Ana Paula Paiva, mãe das gêmeas Annelise e Isabelle, de 3 anos, o difícil foi parar de amamentar! As meninas mamaram no peito até 1 ano e meio – cada uma tinha o seu lado, para que não pegassem só o começo ou o final do leite. “Tenho saudade dessa época e do vínculo que nos unia durante o aleitamento”, lembra ela. “Se pudesse, amamentaria até hoje.”

Se você tiver trigêmeos ou mais bebês, pode tentar amamentar todos exclusivamente no peito, o que não é fácil – imagine uma média de oito mamadas diárias para cada um no início. Você teria de passar 24 horas amamentando, sem comer, dormir, tomar banho... Então, relaxe! A opção é dar complemento ao(s) outro(s) com leite materno ou leite em pó na mamadeira. À medida que eles crescem e aprendem a sugar mais rápido, diminui o tempo de cada mamada e, aí sim, eles poderão ficar só no peito. Não se culpe pelo complemento, você está fazendo o melhor que pode.

**Eu criei uma técnica que funcionou super bem: a cada mamada, eu colocava um deles no seio e meu marido e a babá davam complemento aos outros dois. Dessa maneira, todos mamavam só no peito todos os dias e eu tinha um tempo exclusivo com cada um.**

Se você tiver condições, compre ou alugue uma bombinha para tirar o leite extra. É uma ótima alternativa ter leite guardado para uma emergência – como um ataque de fome simultâneo em todos. Sim, isso acontece!

Veja a história da Andrea Borges Inati, mãe da Manuela, de 6 anos, e da Maria Fernanda, Ana Beatriz e Sofia, de 3 anos. Por terem nascido com baixo peso, as trigêmeas ficaram na UTI por 30, 31 e 45 dias, respectivamente. Nesse período, Andrea passava o dia no hospital, amamentando-as. Nos intervalos das mamadas e à noite, ela tirava leite e congelava, observando sempre os procedimentos adequados para isso.

Ao mesmo tempo, uma amiga que tinha acabado de ter bebê doava seu excesso de leite a Andrea, que o levava para pasteurizar no hospital – procedimento que evita que se transmitam possíveis doenças, incluindo Aids. Assim, quando as meninas foram para casa, a mamãe precavida tinha um estoque grande de leite materno e conseguiu amamentá-las exclusivamente com esse alimento até os 5 meses e meio. Realmente, ver nossos filhos com saúde vale qualquer sacrifício!

Não existe técnica certa para amamentar múltiplos e nenhum livro traz regras mágicas. Então aproveite essas dicas e perceba o que funciona melhor com seus filhos. O importante é amamentar o máximo que puder, já que o leite humano é o único alimento perfeito para nossos bebês, além de ser de graça!

Majoy Antabi é fundadora do site [www.multiplos.com.br](http://www.multiplos.com.br)