

Στην πραγματικότητα μπορεί να είναι πιο εύκολο να θηλάσετε τα δίδυμα από το να τα ταΐζετε με μπιμπερό, αφού δεν θα πρέπει να πλένετε και να αποστειρώνετε δύο ντουζίνες μπιμπερό και θηλές κάθε μέρα. Και θηλάζοντας θα έχετε την ευκαιρία να γνωριστείτε και να δεθείτε με το κάθε μωρό σας ξεχωριστά. Κι ακόμα κι αν χρειαστεί να δίνετε συμπλήρωμα ξένου γάλακτος, **έστω και λίγο μητρικό γάλα είναι καλύτερο από το να μη θηλάσετε καθόλου** και φυσικά όσο πιο πολύ θηλάσετε, τόσο το καλύτερο.

Ο θηλασμός είναι ιδιαίτερα σημαντικός για τα δίδυμα. Τα μωρά αυτά συχνά είναι πρόωρα, ή χαμηλού βάρους, ή με άλλα προβλήματα υγείας και ο θηλασμός εκτός του ότι προσφέρει τα κατάλληλα διατροφικά συστατικά και ανοσολογική προστασία γι' αυτά τα μωρά, **βοηθάει επίσης στην συχνή αλληλεπίδραση της μητέρας με το κάθε παιδί χωριστά**. Αν και η συχνότητα του θηλασμού των διδύμων μπορεί να είναι πολύ πιεστική για τη νέα μαμά, οι συχνοί θηλασμοί σας δίνουν την ευκαιρία να κάθεστε και να ξεκουράζεστε πολλές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Όταν τα δίδυμα γεννιούνται πρόωρα ή έχουν άλλες επιπλοκές, ο άμεσος θηλασμός μπορεί να καθυστερήσει για μέρες ή εβδομάδες. Σ' αυτή την περίπτωση **θα πρέπει να αρχίσετε να αντλείτε το γάλα σας με θήλαστρο**, αμέσως ή το συντομότερο δυνατόν μετά τον τοκετό. Εάν και εσείς η ίδια αντιμετωπίζετε προβλήματα, θα χρειαστείτε βοήθεια για την άντληση του γάλακτος. **Η ταυτόχρονη άντληση (και από τα δύο στήθη) με ηλεκτρική, νοσοκομειακή (ενοικιαζόμενη) αντλία ανά 2-3 ώρες, είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για την αύξηση και την διατήρηση της παραγωγής σ' αυτές τις περιπτώσεις**.

### ***Πώς τοποθετούμε τα μωρά;***

Η μητέρα κρατάει τα μωρά της, βάζοντας τα κεφαλάκια τους μπροστά από το στήθος, και το σώμα τους προς τα πίσω. Τα χέρια της στηρίζουν τα κεφαλάκια και οι βραχίονες στηρίζουν τα κορμάκια τους. Ανάλογα με το μέγεθος των μωρών, τα πόδια τους μπορεί να πέφτουν προς τα κάτω ή και έξω από τα χέρια της. Η στάση αυτή είναι κατάλληλη κυρίως για νεογέννητα, καθώς παρέχει την απαραίτητη **υποστήριξη στα κεφαλάκια των μωρών**. Συστήνεται επίσης και στις **γυναίκες που γέννησαν με καισαρική τομή**, τοποθετώντας το μεγαλύτερο βάρος των μωρών μακριά από τη τομή, η οποία είναι ευαίσθητη και ακόμα δεν έχει επουλωθεί.

Καθώς τα δίδυμα μεγαλώνουν και αναπτύσσουν μεγαλύτερο έλεγχο στο σώμα και στο κεφαλάκι τους, υπάρχουν κι άλλες στάσεις θηλασμού που μπορεί να δοκιμάσει μια μαμά.

- Τα μωράκια ξαπλώνουν μαζί με τη μαμά τους, με τα κορμάκια τους και τα πόδια τους προς την ίδια κατεύθυνση. Τα χέρια της μαμάς κουνούν τα κεφαλάκια. Το πόδι του ενός μωρού τεντώνεται μέχρι το μπράτσο της μαμάς, όπως ακριβώς και στην πρώτη περίπτωση. Το κεφάλι του ενός μωρού μπορεί να ξεκουράζεται στο κορμάκι του άλλου.
- Τα κεφαλάκια των μωρών ακουμπούν στους βραχίονες της μαμάς όσο τα χέρια της κουνούν τα κορμάκια τους από κάτω. Τα κορμάκια τους σχηματίζουν ένα σταυρό στην αγκαλιά της μαμάς, με τα ποδαράκια τους να δείχνουν αντίθετες κατευθύνσεις.

- Τα μωράκια είναι σε όρθια στάση, και κοιτάζουν το στήθος της μαμάς. Είναι η ιδανικότερη στάση για μεγαλύτερα μωράκια που μπορούν να σταθούν μόνα τους.

### ***Tips θηλασμού διδύμων:***

Ένα κρεβάτι, ένας καναπές, ή μια μεγάλη άνετη καρέκλα είναι τα καλύτερα σημεία για το θηλασμό των διδύμων. Πριν ξεκινήσετε, φέρτε κοντά σας οτιδήποτε μπορεί να χρειαστείτε κατά τη διάρκεια του θηλασμού. Τοποθετήστε τα μωρά και στη συνέχεια βρείτε τη δική σας θέση. **Να έχετε μαζί σας ένα ποτήρι νερό, σαλιάρες, πετσέτες και πανάκια καθαρισμού.** Μη ξεχνάτε να εναλλάσσετε τα μωρά σε κάθε στήθος, έτσι ώστε να έχουν πρόσβαση σε κάθε πλευρά.

### ***Μπορείς τελικά να θηλάσεις δύο μωρά ταυτόχρονα όταν είσαι μόνη σου στο σπίτι;***

Το να ικανοποιήσεις ταυτόχρονα τις ανάγκες δύο συνομήλικων μωρών, είναι μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζει ένας γονιός διδύμων. Στον ταυτόχρονο θηλασμό, πολλοί τα καταφέρνουν με βοήθεια. Όμως, υπάρχουν και στιγμές όπου η μαμά είναι μόνη της και δεν μπορεί να ταΐσει τα μωρά ταυτόχρονα. Ένα κοινό πρόγραμμα διατροφής και ύπνου και για τα δύο μωράκια, και κυρίως για τα πανομοιότυπα δίδυμα, τα οποία έχουν τον ίδιο μεταβολισμό και πεινούν ταυτόχρονα, είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό.

Πηγή: mytwins