

Cuando tiene más de un bebé, es un momento de excitación. Puede darles a sus bebés el mejor inicio posible si empieza a cuidarse bien ahora.

**Cuídese:**

- Coma alimentos saludables
- Beba por lo menos 8 a 10 vasos de agua por día
- Haga algo de ejercicio físico. Pregúntele a su proveedor de atención de la salud qué cantidad de ejercicio puede hacer.
- Evite el trabajo pesado y los viajes largos

**Es importante descansar y relajarse:**

- Descanse si está cansada. Intente descansar acostada sobre el lado izquierdo.
- Duerma la siesta
- Reduzca su estrés. Hable con un amigo o con un consejero.

**Encuentre a personas que la puedan ayudar:**

Necesitará ayuda durante el embarazo y después de que nazcan los bebés. Habrá demasiado trabajo para hacerlo sola. Necesitará ayudantes. Pueden ser amigos, familiares o vecinos. Averigüe quién la puede ayudar a:

- Hacer las compras
- Cocinar
- Lavar la ropa
- Limpiar la casa
- Ayudar con los niños
  - ◆ Cuidar a sus hijos más grandes
  - ◆ Bañar a los bebés
  - ◆ Cambiar pañales
  - ◆ Cuidar a los bebés cuando duerme



¿Quiénes son las personas a las que podría llegar a pedir ayuda?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# Cómo Prepararse para Más de un Bebé

## Aprenda sobre los mellizos y más:

- Pídale a padres con mellizos que le den consejos útiles
- Pida libros sobre mellizos y más en la biblioteca
- Únase a un Club de Madres para mamás de mellizos y supermellizos (más de dos bebés)
  - ◆ Clubes Nacionales de Madres de Mellizos: [www.nomotc.org](http://www.nomotc.org)
  - ◆ MOST (Madres de Supermellizos): [www.mostonline.org](http://www.mostonline.org)  
1-631-859-1110

## Prepárese para dar pecho:

- La leche materna es la mejor comida para sus bebés. Una vez que le empiece a dar pecho a los bebés, su cuerpo podrá producir suficiente leche.
- Puede proporcionar toda la nutrición para dos o más bebés
- Pida ver a una asesora de lactancia

## Ayude a sus hijos mayores a prepararse para los bebés:

- Deje que la ayuden a preparar la ropa y la(s) cuna(s)
- Dígales cómo pueden ayudar una vez que lleguen los bebés

## Reúna toda la ropa para los bebés y los equipos necesarios:

- Ropa
- Pañales
- Cuna(s). Pueden compartir una cuna al principio.
- Cochecito(s), cuando los bebés son pequeños, puede usar un cochecito simple para un bebé y llevar al otro en una mochila para bebés. Más adelante, es posible que necesite un cochecito doble.
- Asientos de seguridad. Cada bebé necesita un asiento de seguridad cuando se van del hospital y cada vez que anden en carro.
- Una silla hamaca puede ayudar a relajarla y relajar a los bebés. Las hamacas para bebés también pueden ser una gran ayuda

## Encuentre maneras de ahorrar dinero:

- Visite tiendas locales de objetos de segunda mano para niños, o pídale a un amigo que las visite
  - ◆ Pida que la tienda la llame si encuentran un cochecito para dos o más bebés
- Pídale a su proveedor de atención de la salud que le dé un folleto llamado Productos de bebé, descuentos y cupones (*Baby Products, Discounts, and Coupons*). Tiene una lista de empresas que ayudan a familias con mellizos o más.