



## EMBARAZO GEMELAR



Servicio de Obstetricia y Ginecología

 Hospital General Universitario  
Gregorio Marañón



Estar embarazada de más de un bebé se denomina embarazo múltiple. Un embarazo múltiple puede ser de gemelos (dos bebés), trillizos (tres bebés), o más. Hoy en día, ha aumentado la frecuencia (2-3%).

Tener gemelos supone una alegría para los padres, sin embargo, puede suponer un riesgo tanto para la madre como para los niños. Pueden aparecer complicaciones y requerir una atención especial.

Este folleto explica algunos problemas que pueden surgir a lo largo de un embarazo gemelar.

### GENERALIDADES

Los gemelos pueden ser idénticos o diferentes (mellizos). La mayoría son distintos, se desarrollan de dos óvulos y dos espermatozoides.

En este caso, cada gemelo tiene su propia placenta y bolsa de líquido amniótico. Dado que cada gemelo se desarrolla de un óvulo diferente y distinto espermatozoides, estos gemelos no tienen por qué parecerse.

Los gemelos idénticos son menos frecuentes. Ocurren cuando un huevo fecundado se divide al inicio de la



gestación y se desarrollan 2 fetos. Estos gemelos suelen compartir una misma placenta, pero normalmente cada uno tiene su propia bolsa de líquido amniótico.

### DIAGNÓSTICO

En la actualidad, mayoría de gestaciones múltiples son diagnosticadas por ecografía al principio del embarazo. El médico también puede sospechar este tipo de embarazo, si no puede hacer ecografía, si:

1. El útero crece más deprisa o es más grande de lo esperado.
2. Se escucha más de un latido fetal.
3. Se sienten mayor cantidad de movimientos fetales que en embarazos anteriores.

La ecografía es importante para diferenciar el tipo de gemelos.

### CUIDADO PRENATAL

Es necesario un cuidado especial. Son necesarias más visitas al ginecólogo y más pruebas. Planea hacer las clases de preparación al parto entre el cuarto y el sexto mes.

### Nutrición

Cuando estás embarazada de gemelos, necesitarás comer más que si estuvieras embarazada de un solo niño. Comer bien y ganar el peso correcto son importantes tanto para la salud de los niños como para la tuya. Tu cuerpo debe nutrir a los bebés y cubrir también tus necesidades energéticas. Necesitarás comer unas 2700 Kcal al día.

Tu médico te recetará vitaminas y minerales de los que necesitarás un aporte extra.

La ganancia de peso es mayor en mujeres embarazadas de gemelos (entre 12 y 15 Kg).

### Reposo

Los gemelos provocan mayor incomodidad que los embarazos únicos debido a que el útero crece más. El

descanso durante el día te dará más energía. Evita estar de pie largos periodos de tiempo y levantar objetos pesados. Algunas pacientes deberán restringir la actividad física por indicación médica debido a complicaciones del embarazo. Consulta con tu médico que tipo de actividad es la más adecuada para ti.

## COMPLICACIONES

El riesgo de complicaciones es más alto en un embarazo gemelar. La madre tiene más probabilidades de hipertensión o anemia y los niños tienen más probabilidades de nacer pequeños o antes de tiempo.

### Amenaza de parto pretérmino

El parto pretérmino es aquel que comienza antes de las 37 semanas de embarazo. Es el problema más frecuente del embarazo gemelar, aproximadamente la mitad de los gemelos nacen antes de tiempo. Cuando los niños nacen antes de tiempo, frecuentemente tienen problemas respiratorios. Algunas veces tienen que permanecer en la unidad de neonatología.

Si se diagnostica a tiempo, algunas veces puede pararse el parto. Así se les dará más tiempo para madurar y crecer. Incluso unos días pueden marcar la diferencia.

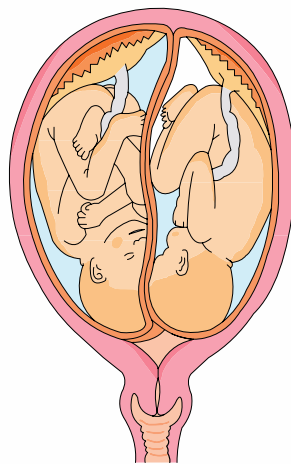
Debido a los riesgos del parto prematuro, debes de estar alerta a los signos tempranos. Si te sucediera cualquiera de ellos debes acudir a la urgencia de tu hospital.

### Signos de alarma de parto pretérmino

- Presión en la zona baja del abdomen.
- Aumento del flujo vaginal, salida de líquido o de sangre.
- Calambres abdominales (dolor tipo regla).
- Contracciones regulares o sensación de tripa dura.
- Rotura de bolsa.

## Rotura prematura de membranas

Las membranas se rompen antes del parto. Esto se denomina rotura prematura de membranas. Cuando una o las dos bolsas se rompen pronto, la madre tiene mayor riesgo de parto prematuro e infección.



## Hipertensión Arterial

Puede aumentar la presión arterial durante el embarazo. Existen una serie de situaciones en las que debes acudir al médico:

- Dolor de cabeza intenso y repetido.
- Hinchazón, sobre todo en la cara.
- Visión borrosa.
- Dolor en la parte derecha superior del abdomen.
- Aumento brusco de peso de 1/2 Kg. al día.

## Problemas de crecimiento

Los gemelos tienen más probabilidades de tener problemas de crecimiento dentro del útero. El retraso de crecimiento intrauterino es el término que se utiliza para aquellos fetos que crecen menos de lo esperado. La ecografía se utiliza para calcular el crecimiento y bienestar fetal.

Los gemelos se denominan discordantes cuando uno es mucho más pequeño que el otro. Esto puede ser debido a que uno de los niños recibe más sangre y tiene más líquido amniótico que el otro. Un bebé pequeño puede tener más problemas durante el embarazo y al parto. La ecografía se usa para comprobar el crecimiento de los fetos y la cantidad de líquido amniótico. El nacimiento antes de tiempo puede ser necesario si alguno de los fetos muestra signos de tener problemas.

## PÉRDIDA FETAL

En algunas ocasiones uno de los embriones deja de latir en las primeras semanas del embarazo. Esto se llama gemelo evanescente. Si esto sucede, es posible que sufra algún episodio de sangrado leve, sin que esto afecte al otro embrión.

La muerte de uno de los fetos en la segunda mitad del embarazo es una situación más seria.

## PARTO

En ocasiones el nacimiento de los niños será por vía vaginal y en otros será necesario realizar una cesárea. Esto depende de varios factores: posición de cada bebé, pesos, estado materno y/o fetal.

El parto vaginal es posible en el caso de que el primer gemelo este colocado con la cabeza abajo. Si el segundo gemelo esta de nalgas, nacerá bien por vía vaginal o en ocasiones será necesario realizar cesárea.

Este folleto esta basado en los protocolos de la SEGO y es orientativo para las pacientes. La información que contiene no dicta una única vía de tratamiento y actuación. Las modificaciones se realizarán en función de cada caso individual, características de la paciente y criterios del equipo médico.