

A close-up photograph of a pregnant woman's bare belly. Her hands are gently cradling a pair of white, ribbed baby socks. The background is softly blurred, showing a patterned fabric and the waistband of blue jeans.

UNIDAD DE OBSTETRICIA

RECOMENDACIONES EN EL
EMBARAZO GEMELAR

CONTENIDO

Se recomienda..

¿Qué tipo de gestación gemelar tengo?

¿Cómo será el seguimiento de mi embarazo?

¿Tengo más riesgo de prematuridad?

¿Hay más complicaciones maternas?

¿Hay más complicaciones fetales?

¿Cuándo finaliza un embarazo de gemelos?

¿Cómo será mi parto?



SE RECOMIENDA...

- ▶ **Practicar ejercicio físico moderado**, salvo contraindicación médica, evitando la fatiga intensa y los deportes de impacto.
- ▶ Realizar una **buena hidratación**, preferiblemente en forma de agua.
- ▶ Mantener una buena **higiene buco-dental**.
- ▶ Tomar suplementación de **ácido fólico y yodo** a las dosis recomendadas para las gestaciones gemelares.
- ▶ **Evitar** hábitos nocivos como: el **tabaco, alcohol o demás drogas**.
- ▶ **Evitar** la **exposición a radiaciones ionizantes y agentes biológicos**.
- ▶ **Usar ropa cómoda** y evite tacones altos.
- ▶ Utilizar **protección solar**.
- ▶ No tener **cambios bruscos de temperatura**.
- ▶ **Para náuseas o vómitos** por las mañanas tomas unas galletas o cereales sólidos; no tomar líquidos en las comidas; comer poca cantidad y frecuentemente; evitar alimentos muy condimentados, picantes o muy sazonados, no pasar mas de 3 horas sin comer, los frutos secos y el jengibre mejoran la sintomatología.

¿QUÉ TIPO DE GESTACIÓN GEMELAR TENGO?

La gestación gemelar se clasifica según el número de bolsas amnióticas y de placentas:

- ▶ **Bicorial biamniótica**: dos placentas y dos bolsas.
- ▶ **Monocorial biamniótica**: una placenta y dos bosas. Gemelos idénticos.
- ▶ **Monocorial monoamniótica**: una placenta y una única bolsa que comparten ambos gemelos.

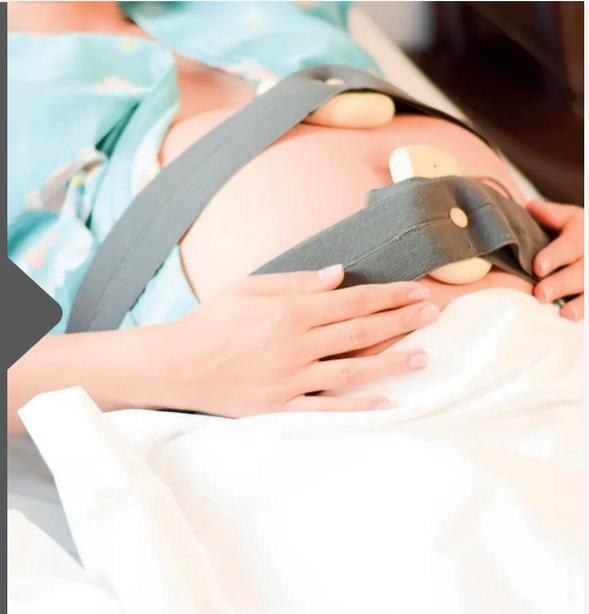




¿CÓMO SERÁ EL SEGUIMIENTO DEL EMBARAZO?

Las gestaciones bicoriales se controlan cada 4 semanas. Las gestaciones monocoriales (biamnióticas monoamnióticas) se controlan cada 2 semanas.

Algunas pruebas se realizan antes que en las gestaciones únicas. El exudado recto-vaginal para descartar la presencia de estreptococo beta-agalactiae se realiza en semana 34. La monitorización fetal empieza en la semana 36.



¿TENGO MÁS RIESGO DE PREMATURIDAD?

Las gestaciones gemelares se asocian a **mayor riesgo de prematuridad** con respecto a la gestación única. Debido a la sobredistensión uterina el cuello del útero se acorta más precozmente, por lo que lo medimos en consulta a partir de la semana 20. En caso de acortamiento se ofrece un tratamiento específico para intentar prevenir la prematuridad.

¿HAY MÁS COMPLICACIONES MATERNAS?

Existe **un poco más de riesgo de diabetes gestaciones**, hipertensión en el embarazo, preclamsia o colestasis intrahepática.





¿HAY MÁS COMPLICACIONES FETALES?

Las principales complicaciones son las relacionadas con la **prematuridad**. Además, en las **gestaciones monocoriales biamnióticas** puede aparecer el **síndrome de transfusión feto-fetal** o el **crecimiento intrauterino retardado**.

En las **gestaciones monoamnióticas** aparece **entrecruzamiento de cordones** al no existir una membrana que separa a los fetos.

En las **gestaciones bicoriales** puede aparecer **crecimiento intrauterino retardado**.

¿CUÁNDO FINALIZA UN EMBARAZO DE GEMELOS?

- ▶ La **gestación gemelar bicorial-biamniótica** se finaliza en la **semana 38**.
- ▶ La **gestación gemelar monocorial biamniótica** se finaliza en la **semana 36-37**.
- ▶ La **gestación monocorial monoamniótica** se finaliza en **semana 32**.



¿CÓMO SERÁ MI PARTO?

Siempre que no haya una enfermedad o una complicación materna o feral que contraindique el parto vaginal, puede intentarse esta vía del parto. El único requisito es que el primer feto está colocado en posición cefálica (con la cabeza hacia abajo).

Todo el asesoramiento que requiere este tipo de embarazos se proporcionará en las consultas: ejercicio, viajes, nutrición, relaciones sexuales, etc.

