

## Gemelos y Más

### ¿Cómo ocurrió?

La gestación múltiple ocurre con más frecuencia de lo que usted cree. La gestación múltiple o nacimientos múltiples son términos que significan el nacimiento de más de un bebé de una madre. A continuación mostramos ciertos hechos:

- Uno de cada 30 nacimientos en los Estados Unidos son gemelos
- Uno de cada 618 nacimientos en los Estados Unidos son de tres o más niños<sup>1</sup>
- Cerca de un tercio de todos los gemelos son gemelos idénticos (mismo sexo, mismos rasgos físicos, coeficiente intelectual y personalidades similares)
- Los gemelos idénticos se desarrollan de un mismo óvulo, fertilizado por un solo espermatozoide, que se divide en dos óvulos independientes, pero idénticos. Si un óvulo se divide una vez más resultan trillizos idénticos
- Cerca de dos tercios de todos los gemelos son fraternales (mismo o diferente sexo, se parecen y actúan de modo similar como lo harían dos hermanos)
- Los gemelos fraternales son desarrollados de dos óvulos fecundados separadamente
- Algunas mujeres por naturaleza son más propensas a liberar más de un óvulo cada mes y por lo tanto, tienen más posibilidades de dar a luz gemelos (o más)
- Un tercio de los gemelos, tres cuartos de los trillizos y casi todos los cuatrillizos o más (5 o más bebés) resultan de tratamientos de fertilidad

Uno de cada 30 nacimientos en los Estados Unidos son gemelos.

1. National Vital Statistics Report, Vol. 56, No. 6, 5 de diciembre, 2007.

## Atención Obstétrica en Casa

Si usted tiene un parto prematuro, su médico puede recetarle el Programa de Parto Múltiple de Alere®. Enfermeras y farmacólogos, con experiencia en el cuidado de mujeres con embarazo múltiple le ayudarán a reconocer los riesgos de parto prematuro y otras condiciones que pueden complicar su embarazo. Este programa comprensivo permite que Alere, con su ayuda, observe los síntomas tempranos y notifique a su médico sobre cualquier cambio en su condición.

**Para más información,  
contacta a su médico o la  
llamada Alere en 800-950-3963**

## Gemelos y Más

*Lo que usted necesita saber*



**Alere®**  
Women's & Children's Health

© 2008 Inverness Medical. All rights reserved. Alere is a trademark of the Inverness Medical group of companies.  
GCA 03186 10/08

**Alere®**  
Women's & Children's Health

## ¿Será mi atención prenatal distinta a la de las madres que tienen un solo bebé?

Con respecto al embarazo, recibir la atención adecuada es la clave para obtener la salud tanto de usted como de sus bebés. Cuando usted tiene un embarazo múltiple, sus requisitos van más allá de lo normal para una mujer que está embarazada de un solo bebé. En cada visita al médico, su presión sanguínea, peso y orina se verificarán. El médico o enfermera escuchará los latidos de cada uno de sus bebés. Aproximadamente a los cuatro meses de gestación, se medirá el tamaño de su útero para verificar el crecimiento de sus bebés. Su médico puede ordenar pruebas durante su embarazo para brindar más información sobre el estado de su salud así como la de sus bebés. Algunas pruebas incluyen:

- **Detección triple** | Prueba de detección en la sangre de la madre.
- **Ultrasonido** | Prueba que utiliza ondas de sonido para mostrar “fotografías” de los bebés, el líquido amniótico, las membranas y las placentas.
- **Ultrasonido Transvaginal** | Prueba para detectar el riesgo de parto prematuro, midiendo el cuello uterino.
- **Amniocentesis** | Prueba hecha en la etapa temprana del embarazo para detectar problemas genéticos o defectos congénitos. Se puede hacer en etapas posteriores del embarazo para verificar si los pulmones de los bebés se encuentran lo suficientemente maduros para que respiren por su cuenta.
- **Muestra de las Velocidades Coriónicas** | Prueba para detectar trastornos genéticos.
- **Detección de Estreptococos del Grupo B** | Prueba para determinar si la madre es portadora de los estreptococos del grupo B (GBS), una infección que puede causar complicaciones graves para el bebé.
- **Prueba de Tolerancia a la Glucosa** | Prueba para detectar la diabetes gravídica, condición en que el cuerpo no procesa adecuadamente.
- **Cardiotocografía en Reposo** | Prueba que utiliza un monitor para observar la frecuencia cardíaca de sus bebés, movimientos y cualquier contracción uterina.
- **Perfil Biofísico** | Prueba que usa ultrasonido y monitores para evaluar el bienestar de cada bebé.

## ¿Cuánto peso debo aumentar?

La cantidad de peso que necesitará aumentar depende de cuántos bebés tenga usted en su embarazo y de su talla y peso antes de quedar embarazada. A continuación aparecen algunas reglas generales sobre el aumento de peso en un embarazo múltiple.

- Gemelos – 40 a 50 libras
- Trillizos – 50 a 60 libras
- Cuatrillizos – 65 a 80 libras
- Aumenta de peso a un promedio constante con aproximadamente la mitad del peso antes de las 24 semanas de gestación
  - Aumente de peso temprano influye más en el crecimiento de los bebés
  - Puede ser más difícil aumentar de peso mientras el embarazo se prolongue ya que los bebés crecen y existe poco espacio para que el estómago de la madre se expanda, y la madre se siente llena antes de haber comido lo suficiente

## ¿Qué debo comer?

- Tres comidas y cuatro meriendas sustanciosas.
- Programe las meriendas a media mañana, media tarde, después de cenar y antes de ir a la cama.
- Coma cada dos horas.
- Coma proteínas ricas en hierro (carnes rojas) dos veces al día para evitar la anemia.
- Tome suplementos multivitamínicos y minerales según lo recete su médico.
- Beba por lo menos 8 vasos de agua por día.
- Evite el alcohol, los cigarrillos y el pescado, carnes o pollo crudos.
- Según las recomendaciones de la Administración de Alimentos y Medicinas de los Estados Unidos (FDA), no coma carne de tiburón, pez espada, ya que estos peces tienen niveles muy altos de mercurio que otros pescados comunes.
- Limite el café y las bebidas cafeinadas a 1 o 2 tazas por día.
- No tome medicinas sin receta, o “remedios caseros” sin verificar con su médico si son seguros durante su embarazo.

## ¿Mi embarazo llegará a su término?

Los embarazos múltiples tienen una alta tasa de partos prematuros. Pueden disminuir el riesgo recibiendo la atención prenatal adecuada, comiendo una dieta balanceada, descansando lo suficiente e informando con prontitud cualquier problema. Los siguientes son signos comunes de parto prematuro. Algunos, como el dolor de espalda, pueden ocurrir como parte normal del embarazo. Sin embargo, si nota un cambio en lo que usted considera normal sírvase notificar a su médico o enfermera.

- Contracciones uterinas
- Cólicos similares a los menstruales
- Dolor de espalda mitigado en la zona inferior
- Presión en la pelvis o muslos
- Cólicos intestinales
- Cambio en la mucosidad vaginal
- Sensación general de que “algo no anda bien”

Notar los signos tempranos del parto prematuro puede ayudarle a recibir el tratamiento apropiado y oportuno para detener sus contracciones de modo que su embarazo pueda continuar hasta que los bebés se hayan desarrollado completamente. En general mientras más tiempo los bebés permanezcan dentro de la madre tendrán mayores posibilidades de que nazcan con plena salud. El tiempo adicional ayuda a su corazón y pulmones a desarrollarse, lo que asegura una salud a largo plazo. Esto es sumamente importante en los embarazos múltiples ya que existe mayor posibilidad de partos prematuros.

## ¿Corro el riesgo de sufrir otros problemas?

Un embarazo múltiple es un embarazo de alto riesgo. Usted tendrá una mayor probabilidad de desarrollar complicaciones que con un embarazo de un solo bebé. Hable con su médico para conocer los riesgos que indiquen posibles complicaciones. No deje de asistir a todas sus citas, ya que su médico deseará verificar con frecuencia su salud, crecimiento, desarrollo y salud de sus bebés. Cerca de la mitad de los gemelos y casi todos los trillizos y embarazos de más bebés nacen mediante una cesárea programada.