

CUIDADOS EN EL EMBARAZO GEMELAR:

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 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: saunas...
- Para náuseas y vómitos: por la mañana tomar unas galletitas o cereales sólidos; no tomar líquidos en las comidas; comer poca cantidad y frecuentemente; evitar alimentos muy condimentados, picantes o muy sazonados, no pasar más de 3 horas sin comer, los frutos secos y el jengibre mejoran la sintomatología.

*PIDE CITA CON TU MATRONA

*ASESORATE SÓLO POR LOS PROFESIONALES SANITARIOS ESPECIALIZADOS.

* COMPRUEBA LA VERACIDAD DE LAS WEBS QUE CONSULTAS.

* LOS CUIDADOS Y RECOMENDACIONES SON LAS INDICADAS A CUALQUIER MUJER SANA, ADAPTADAS AL PROCESO FISIOLÓGICO DEL EMBARAZO.

* SU INCLUSIÓN EN LA UNIDAD DE ALTO RIESGO IMPLICA QUE, SU EMBARAZO REQUIERE UNOS CONTROLES Y UN SEGUIMIENTO MÁS ESTRECHO POR PROFESIONALES ESPECIALIZADOS POR SU SITUACIÓN CONCRETA.

 **Hospital Universitario
La Paz** Hospital Carlos III
Hospital Cantoblanco

RECOMENDACIONES EN EL EMBARAZO GEMELAR



 **Hospital Universitario
La Paz** Hospital Carlos III
Hospital Cantoblanco

¿Qué tipo de gestación gemelar tengo?

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

BICORIAL BIMANIÓTICA: Dos placentas y dos bolsas.

MONOCORIAL BIAMNIÓTICA: Una placenta y dos bolsas. Gemelos idénticos.

Comparten placenta pero cada uno está en una bolsa amniótica

MONOCORIAL MONOAMNIÓTICA: Una placenta y una única bolsa que comparten ambos gemelos.

¿Cómo será el seguimiento de mi embarazo?

Las gestaciones bicoriales se controlan cada 4 semanas.

Las gestaciones monocoriales (Bimanióticas, 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 la semana 34.

Las monitorizaciones fetales empiezan en la semana 36.

¿Tengo más riesgo de prematuridad?

La gestación gemelar se asocia 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 la 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 gestacional, hipertensión en el embarazo, preclampsia o colestasis intrahepática.

¿Hay más complicaciones fetales?

Las principales complicaciones son las relacionadas con la prematuridad.

Además en las gestaciones monocorial bimanióticas 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 bimaniótica se finaliza en la semana 38.

La gestación gemelar monocorial biamniótica se finaliza entre las 36-37 semanas.

La gestación monocorial monoamniótica se finaliza en la semana 32.

¿Cómo será mi parto?

Siempre que no haya una enfermedad o una complicación materna o fetal 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

