

EMBARAZO GEMELAR

LAURA PÉRGOLA

¿Estás embarazada de mellizos, trillizos o más? No desesperes. La sorpresa es grande pero algunos consejos te ayudarán a disipar tus dudas.

Para simplificar, llamamos embarazo gemelar a todo embarazo múltiple, es decir, de dos, tres, cuatro o más bebés.

La noticia de un embarazo suele estar acompañada de alegría y de temores. El anuncio de que es más de un bebé a la vez nos llena de “múltiples sentimientos contradictorios: miedo, preocupación, angustia, ansiedad, alegría, agradecimiento”... Muchas veces la negación es el sentimiento que predomina cuando una pareja se entera que espera más de un bebé. El temor y la angustia de no saber si se va a poder afrontar esa situación están presentes en el 90% de los casos.

Todo ese proceso es normal. Por suerte, el camino que queda por recorrer es largo y se puede pedir ayuda a los parientes, amigos y profesionales para aliviar el shock.

Algunos consejos que vale la pena tener en cuenta:

- Elegí un obstetra de confianza, que pueda responder todas tus dudas y que sepa contenerte ante tus temores.
- Asesorate sobre la lactancia, el parto, la cesárea, la neonatología, los riesgos, etc.
- Contactate con otras familias o padres que hayan vivido esta misma situación.
- Buscá ayuda externa para las tareas de la casa. Durante el embarazo y los primeros años de vida de los múltiples es necesario contar con ella.
- Si no lográs aceptar el embarazo, acudí a un profesional de la salud. Rechazar el embarazo es perjudicial para el desarrollo normal del mismo.
- Descansá, no hagas esfuerzos innecesarios.
- No trabajes hasta el último día. Es preferible tomar la licencia antes del parto para poder descansar y lograr que los bebés estén más tiempo en la mejor incubadora del mundo: la panza de su mamá.
- Comé sano, no bebas alcohol ni café, no fumes.

Si bien el embarazo gemelar en sí no es problemático, hay que tener en cuenta que es de alto riesgo.

El embarazo gemelar es diferente al de un solo bebé. Se deben extremar los cuidados. Los controles médicos son más frecuentes y la posibilidad de una cesárea es mayor.

Las molestias, tales como las náuseas, las contracciones, suelen sentirse antes que en un embarazo único.

Cuidarse mucho ayuda a que los bebés no sean prematuros y, por lo tanto, no deban pasar por neonatología.

Los embarazos gemelares en sí tienen un promedio de 37 semanas, los trigemelares, un promedio de 34 semanas y los de cuatrillizos de 32 semanas.

Complicaciones durante la gestación gemelar

- 1) Cansancio: se siente gran necesidad de dormir y mucha fatiga.
- 2) Necesidad de orinar: la presión sobre la vejiga es mayor por lo tanto la necesidad de orinar aumenta.
- 3) Estreñimiento: común en todo embarazo, ya que el aparato digestivo se torna lento.
- 4) Anemia: se produce por la demanda de hierro tanto por parte de la madre como por parte de los bebés. La falta de hierro causa cansancio, vértigos, mareos, taquicardia, languidez.
- 5) Dolores de espalda: es frecuente por el peso de los bebés.
- 6) Hipertensión y edemas: puede ser por estrés o ansiedad. Deberá controlarse la sal en las comidas.
- 7) Pérdidas de sangre: no se conoce aún la causa, pero es común en los embarazos múltiples. Hay que consultar de inmediato al médico.
- 8) Aumento de peso: en un embarazo gemelar se debe aumentar alrededor de 14 kilos, en uno trigemelar se puede llegar a 16 o más. El sobrepeso puede ser perjudicial para la mamá y provocar hipertensión o dolores de espalda. La dieta debe ser sana y/o controlada por un profesional.
- 9) Insomnio: es difícil conciliar el sueño especialmente, hacia el final del embarazo. Debido al peso de la panza no es fácil encontrar la posición más cómoda para dormir. El tener que orinar muy seguido también perturba el descanso.
- 10) Contracciones previas: son irregulares, aparecen porque la matriz se va preparando para el parto. No hay que confundirlas con las verdaderas contracciones, que son regulares y dolorosas.

Por lo tanto, el reposo es fundamental. Aunque el médico no te indique reposo absoluto, hay que acostarse cada vez que el cuerpo lo pida. El descanso es beneficioso para los bebés. Si para la madre resulta aburrido permanecer quieta, es

el mejor momento para leer, informarse y preparar todo lo necesario para la llegada de los bebés.

No te olvides, relacionarte con otros padres es muy beneficioso.

Acudí a www.multifamilias.org.ar Recibirás información, asesoramiento por parte de nuestros profesionales y muchos beneficios. Todo lo necesario para afrontar esta vertiginosa pero maravillosa aventura de criar a más de un bebé a la vez.

Escribinos a master@multifamilias.org.ar o comunicate al 4792-1132.