

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Espero gemelos: ¡la noticia de mi vida!

Comparte esto

X

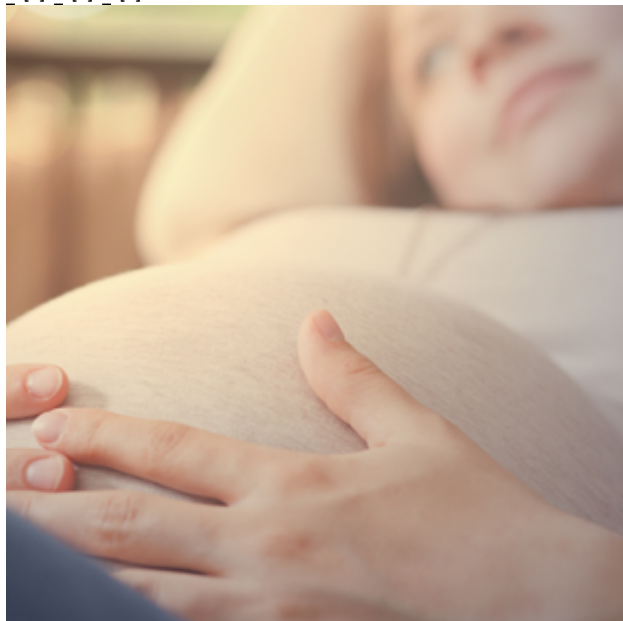


Espero gemelos: ¡la noticia de mi vida!

Me acabo de enterar: ¡no espero un bebé... sino dos! La noticia es extraordinaria pero un poco abrumadora. ¿Cómo llevar mi embarazo de la mejor manera?

<https://www.momandme.nestle.com/espero-gemelos-la-noticia-de-mi-vida> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Espero gemelos: ¡la noticia de mi vida!

Me acabo de enterar: ¡no espero un bebé... sino dos! La noticia es extraordinaria pero un poco abrumadora. ¿Cómo llevar mi embarazo de la mejor manera?

Lunes, Septiembre 14th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Un embarazo de gemelos

Una mujer embarazada de cada 80 espera gemelos o mellizos. Este fenómeno no es tan extraño pero sigue considerándose un embarazo de riesgo. Pero no te preocupes, con un seguimiento médico específico, la mayoría de los embarazos múltiples llegan a término sin problema.

¡Un fenómeno fascinante!

Desde el primer ultrasonido, el ginecólogo ya puede detectar la presencia de gemelos o mellizos. Las causas de los embarazos múltiples son diversas: edad, herencia, alimentación o incluso la luminosidad. La práctica de tratamientos contra la infertilidad también ha aumentado el número de embarazos múltiples.

¿Cuál es la diferencia entre gemelos?

- Los mellizos son dicigóticos, es decir, se originan en dos óvulos distintos, pueden ser más o menos parecidos. Y pueden ser de distinto sexo.
- Los gemelos son monocigóticos, es decir, originados en un mismo óvulo que se divide en dos. Son idénticos y del mismo sexo.

¿Embarazo de riesgo?

Aunque tu embarazo evolucione bien para ti, tu embarazo es considerado "de alto riesgo". Ya que hay los riesgos para los bebés son mayores. La prematuridad, bajo peso al nacer, retraso en el crecimiento de uno de los fetos o sufrimiento fetal son afecciones que puede ocurrir en tu embarazo y por eso hay que seguir un riguroso control médico. Los riesgos para la madre también son posibles. Los más frecuentes son hipertensión, hemorragia, dolor lumbar, hinchazón, aumento de peso excesivo, diabetes, mayor probabilidad de cesárea, entre otros.

Contarás con un seguimiento médico específico y más frecuente, con:

- Un mayor número de ecografías para comprobar la evolución de los bebés.
- Controles médicos mensuales y luego quincenales (en algunos casos, incluso semanales).
- Asignación a un hospital que disponga de un servicio de reanimación neonatal.

Precauciones... ¡al doble!

El reposo es necesario desde el inicio del embarazo. A partir del quinto mes (o antes), tu médico puede

ordenar periodos de reposo patológico, o incluso una incapacidad laboral. Todas las actividades que provocan agotamiento y los desplazamientos deben limitarse. Una alimentación equilibrada resulta es clave para responder a las necesidades de los dos bebés. Pero recuerda controlar tu nutrición, para no aumentar excesivamente de peso.

La futura mamá debe ingerir unas 300 kcal adicionales diariamente. El aumento de peso medio en un embarazo de gemelos es de de 12 a 15 kg. Es frecuente que los complementos alimenticios sean recetados: hierro, ácido fólico, calcio...

Dar a luz gemelos

Si el embarazo múltiple transcurre sin problemas particulares, el parto no debería presentar grandes diferencias.

En promedio, se produce un par de semanas antes: a las 37 semanas de gestación (frente a 40 en un embarazo simple).

Se favorece el parto por vía natural si los bebés se presentan bien y la madre no tiene problemas de salud. La práctica de la cesárea solo se realiza en caso de sufrimiento fetal o si el segundo bebé no se coloca.

Esperar gemelos es... ¡una aventura por partida doble!

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/espero-gemelos-la-noticia-de-mi-vida>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/espero-gemelos-la-noticia-de-mi-vida>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/espero-gemelos-la-noticia-de-mi-vida&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/espero_gemelos_que_gemelos:_la_noticia_de_mi_vida!

[3] <https://twitter.com/share?text=Espero%20gemelos%3A%20%C2%A1la%20noticia%20de%20mi%20vida%21&url=https%3A%2F%2Fwww.momandme.nestle.com%2Fespero-gemelos-la-noticia-de-mi-vida>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/espero-gemelos-la-noticia-de-mi-vida>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2301>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>