

## HOJA INFORMATIVA

Apuesto a que cuando descubrió que estaba embarazada pensó...

***“Necesitaré una cuna, un moisés, un asiento para el auto, ¡y muchas cosas más”***

Probablemente NUNCA pensó...

***“Necesitaré dos o tres cunas... dos o tres moisés... dos o tres asientos para el auto...”***

***¡¡¡Y ROPA MUCHO MÁS GRANDE ...!!!”***

## El embarazo múltiple es diferente

Probablemente ha descubierto que su embarazo será diferente. Es posible que sea más intenso que llevar un solo bebé. En general, hay tres reglas muy importantes a seguir al prepararse para su embarazo múltiple:

1. **Trabaje de cerca con su profesional de la salud:** escuche todo lo que le sugiere y no falte a ninguna visita prenatal.
2. **Sepa que su embarazo es especial:** ¡esto es importante! Su embarazo es único y necesita consideración especial. Incluso si tiene otros amigos que le dan consejos, asegúrese de que se apliquen a usted porque tiene varios bebés.
3. **¡Reciba MUCHA ayuda!** Tener un bebé es un gran suceso. ¡Tener varios es un suceso incluso mayor! Deberá empezar a pedir ayuda de inmediato.

## 1. Trabajar con su profesional de salud

Una de las reglas más importantes para el desarrollo sano durante un embarazo múltiple es trabajar de cerca con su profesional de salud. Su embarazo requerirá atención y cuidados extras porque tiene más riesgo de complicaciones. Busque un profesional que tenga experiencia y capacitación en embarazos múltiples.

**Es posible que vea al profesional:**

4. Una vez por mes hasta alrededor de la semana 24
5. Semana de por medio hasta la semana 32
6. Luego cada semana hasta que nazca el bebé.

**Estas son algunas cosas que puede esperar:**

- Se controlará de manera estricta su salud y el bienestar de sus bebés.
- Se determinará si sus bebés comparten la placenta o el saco amniótico, lo cual ayudará a establecer su nivel de riesgo.
- Se determinará si los bebés son gemelos, es decir que vienen del mismo óvulo y son muy parecidos, o mellizos, si vienen de óvulos diferentes.
- También puede tener ecografías más frecuentes a partir de su segundo trimestre.

## Riesgos y complicaciones

Estos son algunos riesgos y complicaciones a los que su profesional prestará atención:

- **El trabajo de parto prematuro** puede hacer que sus bebés nazcan muy antes de tiempo, la cual es la complicación más común de un embarazo múltiple. Así que es en verdad importante que siga las instrucciones de su profesional y le informe a la brevedad si siente alguna contracción temprana.
- **Hipertensión producida por el embarazo** es la presión arterial alta durante el embarazo. Consulte a su profesional si tiene dolores de cabeza constantes, inflamación, subida de peso repentina, visión borrosa o

## HOJA INFORMATIVA

doble y dolor en la parte superior derecha del vientre o alrededor del estómago.

- **La preeclampsia** incluye la presión arterial alta y la proteína en la orina. Si comienza a sentir dolores de cabeza intensos, hinchazón y subida de peso rápida, consulte a la brevedad a su profesional.
- **La diabetes gestacional** es una condición en la que tiene dificultades para mantener niveles normales de azúcar en sangre durante el embarazo.
- **El malestar matutino intenso** puede llevar a malestar matutino grave. Esto le puede hacer perder demasiado peso y deshidratarse.

## 2. Su embarazo es especial

La segunda regla para ayudarla a tener éxito es entender que su embarazo es especial. Lo que esto significa es que puede necesitar hacer cosas para usted y sus bebés que no toda mujer embarazada debe hacer.

1. **Dieta y ejercicio.** Alimentarse de manera correcta y ganar suficiente peso es fundamental cuando tiene un embarazo múltiple. Su profesional le indicará el peso que debe ganar según su índice de masa corporal (IMC) al comienzo del embarazo. Asegúrese de llevar una dieta saludable que incluya todos los grupos de alimentos.

Salir y moverse también es importante, pero deberá evitar todas las actividades de alto impacto y extenuantes. Si su profesional lo aprueba, intente hacer 30 minutos por día de caminata, natación o estiramientos.

2. **Trabajo de parto y parto.** El lugar en donde dar a luz a sus bebés es importante de considerar. Si puede, elija un hospital que tenga atención especializada para bebés prematuros; así, si tiene un parto prematuro, estará más cerca de sus bebés.

## 3. ¡Pida MUCHA ayuda!

La tercera regla del desarrollo sano durante su embarazo múltiple es recibir mucha ayuda. Este es el momento de convocar a los amigos y familiares.

- Empiece a crear y establecer horarios para su equipo de apoyo ahora.
- Únase a organizaciones que ayuden a padres nuevos y de embarazos múltiples. Consulte la página de Madres de Prescolares (Mothers of Preschoolers, MOPS) [www.mops.org](http://www.mops.org) y la de Múltiples de Estados Unidos (Multiples of America) [www.multiplesofamerica.org](http://www.multiplesofamerica.org) para ver las sucursales locales.
- Pida ayuda en el hospital. Tienen especialistas en lactancia para ayudarla a aprender a amamantar varios bebés.
- Hay cuestiones que deberá hablar con su jefe, como que probablemente necesitará más descansos durante el día a medida que los bebés crecen y puede que falte al trabajo si el embarazo es intenso. También puede que deba empezar su licencia por maternidad antes y extenderla hasta después de tener a los bebés.

Es difícil pedir ayuda. A nadie le gusta hacerlo. Pero necesitará mucha ayuda para recuperarse y ajustarse bien a ser mamá de varios bebés. Pedir ayuda no es un signo de debilidad ni de fracaso.

Fuentes:

<https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?contenttypeid=85&contentid=P08019#:~:text=Multiples%20make%20up%20only%20about,higher%20order%20multiples%20rose%20dramatically.>

<https://www.acog.org/patient-resources/faqs/pregnancy/multiple-pregnancy>

<https://www.reproductivefacts.org/news-and-publications/patient-fact-sheets-and-booklets/documents/fact-sheets-and-info-booklets/multiple-pregnancy-and-birth-twins-triplets-and-high-order-multiples-booklet/>

When You're Expecting Twins, Triplets, or Quads, 4ª edición, por la Dr. Barbara Luke, el Dr. Roger B. Newman, y Tamara Eberlein, 2017

<https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/Expert-Tips-on-Parenting-Multiples.aspx>

<https://www.marchofdimes.org/complications/being-pregnant-with-twins-triplets-and-other-multiples.aspx>

Khalil A, Rodgers M, Baschat A, et al. ISUOG Practice Guidelines: Role of Ultrasound in Twin Pregnancy. *Ultrasound Obstet Gynecol.* 2016;47(2):247-263. doi:10.1002/uog.15821