

Santiago Gómez Hernández.

NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Antecedentes sobre embarazos múltiples

El más común de los embarazos múltiples, el gemelar, tiene diversos tipos y conlleva distintos niveles de riesgo. Los gemelos serán dicigóticos (DZ) si se presenta la fertilización de dos óvulos, y serán monocigóticos (MZ) si sólo hay un óvulo fertilizado. cuando el útero absorbe el producto dentro de las primeras ocho semanas posteriores a la concepción. El pronóstico de la viabilidad continua de un embarazo asociado con un gemelo evanescente tiende a ser positivo.



Nutrición y desenlaces de embarazos multifetales.

Se sospecha que los factores nutricionales representan una función esencial en el curso y desenlace de los embarazos multifetales, pero aún falta mucho por aprender. De entre los factores nutricionales que afectan los embarazos múltiples, el aumento de peso durante la gestación es el que más se ha estudiado

Riesgos asociados con los embarazos múltiples

El embarazo simple es la norma biológica en el caso de los seres humanos, de modo que sería de esperarse que los embarazos múltiples se acompañen de riesgos de salud mayores. Los embarazos multifetales representan riesgos sustanciales tanto para las madres como para los fetos y los riesgos aumentan al tiempo que crece el número de fetos).¹⁰³ Los neonatos de embarazos gemelares que se encuentran en el riesgo mínimo de muerte en el periodo perinatal pesan entre 3000 y 3500 g y nacen a las 37-39 semanas de gestación.

Recomendaciones nutricionales para mujeres con embarazos multifetales

Las recomendaciones nutricionales para mujeres con embarazos múltiples se basan principalmente en suposiciones lógicas y teorías (cuadro 5-17). Por ejemplo, se ha teorizado que las necesidades calóricas para un embarazo gemelar pueden extrapolarse a partir del aumento de peso. En teoría, para lograr un aumento de peso de 18.2 kg, o de 4.5 kg más que en un embarazo simple, las mujeres con gemelos necesitarían consumir cerca de 35 000 calorías más durante el embarazo que las mujeres con embarazos únicos.

Ingesta dietética en el embarazo gemelar

Garantizar una “nutrición adecuada” se reconoce ampliamente como un componente clave de la atención prenatal para mujeres con embarazos multifetales; sin embargo, no queda claro qué constituye una nutrición adecuada. Es evidente que las necesidades energéticas y nutricionales aumentan durante un embarazo múltiple a causa de los crecientes niveles del volumen sanguíneo de la madre, del líquido extracelular y del crecimiento uterino, placentario y fetal.

