

# EMBARAZOS MULTIFETALES

Las edades progresivamente mayores a las que las mujeres tienen hijos también contribuyen a las crecientes tasas de embarazos multifetales. Las probabilidades de un embarazo multifetal espontáneo aumentan con la edad aproximadamente después de los 35 años de edad. Las tasas de embarazos multifetales espontáneos también aumentan con un incremento de peso.

## 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.

## RIESGOS ASOCIADOS CON LOS EMBARAZOS MÚLTIPLES

- 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.
- 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.

## NUTRICIÓN Y DESENLACES DE EMBARAZOS MULTIFETALES

### Aumento de peso en el embarazo multifetal:

Las recomendaciones provisionales para el aumento de peso en un embarazo gemelar dadas a conocer por el Instituto de Medicina de EUA indican que:

- Las mujeres de peso normal deben aumentar 17-25 kg de peso.
- Las mujeres con sobrepeso deben subir 14-23 kg.
- Las mujeres obesas deben aumentar 11-19 kg de peso.

### Tasa de aumento de peso en embarazos gemelares:

El aumento de peso debe ser continuamente positivo y alcanzar un total aproximado de 2.3-3.2 kg en el primer trimestre y después 0.5-0.9 kg durante el segundo y tercer trimestres con base en el estado de peso previo al embarazo.

### Aumento de peso en embarazo de trillizos:

Las tasas de aumento relacionadas con un incremento de peso total de 22.7 kg en mujeres que alcanzarán un promedio de 33 a 34 semanas de gestación son de 0.7 kg por semana o más, empezando lo más temprano en el embarazo como sea posible.

## INGESTA DIETÉTICA EN EL EMBARAZO GEMELAR

Los aumentos en las necesidades de energía y nutrientes colocan demandas sobre la madre en términos de los costos nutricionales de la construcción y mantenimiento de estos tejidos. Aunque sus neonatos son más pequeños, las mujeres con gemelos de todos modos producen cerca de 5 000 g de peso fetal y las mujeres con trillizos producen 5 400 g o más. La evidencia de la mayor necesidad calórica para el mantenimiento y crecimiento del tejido en embarazos multifetales proviene de estudios que muestran mayor aumento en peso y un inicio más veloz del metabolismo de inanición en mujeres que esperan más de un neonato.

- SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS Y MINERALES EN EL EMBARAZO MULTIFETAL

No se ha informado de los beneficios y peligros del uso de suplementos multivitamínicos y minerales en los embarazos multifetales.

## RECOMENDACIONES NUTRICIALES

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.

Las necesidades energéticas también variarán según los niveles de gasto de energía. Como en el caso de embarazos únicos, la idoneidad de la ingesta calórica puede calcularse a través del progreso en los aumentos de peso.

Las recomendaciones de ingesta alimentaria para mujeres con embarazos múltiples se calculan con base en las suposiciones relacionadas con sus necesidades energéticas y calóricas.