

GEMELOS

Cuando una pareja se entera de que espera gemelos, pueden surgir miedos y numerosas dudas. Saber un poco más acerca de la gemelaridad puede ayudarles a estar más tranquilos y a afrontar mejor las distintas situaciones que se irán planteando.

La idea de tener gemelos (o más) seguramente angustia a muchas parejas que acaban de enterarse que están "embarazados". Además, en los últimos años ha aumentado la frecuencia de embarazos múltiples, en parte debido a las técnicas de reproducción asistida, por lo que ya no resulta algo tan extraño. Puede que conozcan algún caso de alguien más o menos próximo, que vean gemelos o trillizos por la calle, o incluso que vean en la televisión programas sobre este tema, y esto les haga pensar si es algo que "puede ocurrirle a cualquiera".

ANTES DEL PARTO

¿Por qué nacen gemelos? ¿Qué son gemelos idénticos y qué mellizos?

Gemelos monocigóticos o idénticos son los que proceden de un solo cigoto o huevo (es decir, un solo óvulo fecundado por un solo espermatozoide). No se sabe con certeza por qué ocurre, pero este huevo, antes de empezar a dividirse y crecer, duplica su material genético y se separa en dos partes idénticas, cada una de las cuales empieza entonces a dividirse y crecer por separado, y darán lugar por tanto a dos gemelos idénticos.

La frecuencia con la que esto ocurre es aproximadamente de 3 a 5 casos por cada 1.000 embarazos, se ha mantenido constante a lo largo del tiempo y no varía con la raza, los antecedentes familiares, la edad de la madre, ni los tratamientos hormonales.

Cuando el huevo hace esta primera separación, puede ocurrir que todavía no se haya formado la placenta (en general si lo hace dentro de los cinco primeros días tras la fecundación) y entonces cada embrión tendrá su propia placenta y su propia bolsa amniótica: se llaman entonces **bicoriales y biamnióticos**, y constituyen un tercio de los gemelos monocigóticos.

Si por el contrario se divide algo más tarde (entre el 5º y el 7º día), seguramente ya había empezado a formarse una sola placenta para ambos, de modo que compartirán una sola placenta, aunque están a tiempo de formar bolsas amnióticas

distintas: serán gemelos **monocoriales y biamnióticos**. Esto es importante porque el hecho de compartir la placenta puede producir complicaciones, ya que un gemelo puede nutrirse mejor que el otro o porque pueden formarse conexiones sanguíneas entre ambos a nivel de su placenta "compartida" y que pase sangre de uno al otro, pudiendo esto ocasionar problemas graves en ambos.

Si se ha retrasado mucho la separación (tras el 8º día), puede que ya se haya formado una sola bolsa amniótica para los dos y en este caso compartirán placenta y bolsa, y esto trae más complicaciones ya que un gemelo puede comprimir o aplastar al otro o enredarse en su cordón, dificultándole la nutrición. En este caso se habla de gemelos **monocoriales y monoamnióticos**, son los que mayor riesgo tienen de tener complicaciones, pero también son los menos frecuentes y ocurren sólo en un 2% de los casos.

El grado extremo, cuando esta división es muy tardía, lo representarían los siameses, unidos el uno al otro por alguna parte de su cuerpo, que pudo formarse antes de que ocurriera la separación.

Gemelos dicigóticos o lo que la gente llama "mellizos", son los que proceden de dos cigotos o huevos, es decir, dos óvulos fecundados por dos espermatozoides. En este caso sí se conoce más a fondo la causa y los factores que influyen en su aparición. Todo ocurre porque la mujer "ovula doble" y esto es algo que sí se ve influido por la raza, la edad y la herencia genética de la madre, así como por los tratamientos hormonales que haya podido seguir.

Se producen con una frecuencia variable según las razas y países, y creciente en los últimos años. Es más frecuente a partir de la 2ª gestación, en mujeres de edad avanzada y cuando hay antecedentes de gemelos poliovulares en la familia.

Como en este caso son dos huevos desde el principio, tendrán dos placentas y dos bolsas separadas y además, como tendrán material genético distinto (cada óvulo y cada espermatozoide tiene carga genética diferente), no serán gemelos idénticos, podrán ser de distinto sexo y pueden no parecerse físicamente más de lo que se parecen dos hermanos entre sí.

	MONOCIGÓTICOS	DICIGÓTICOS
SEXO	Siempre el mismo	Puede ser diferente
ASPECTO FÍSICO	Idénticos	Similares, pero no idénticos
PLACENTA	1 ó 2	2
BOLSA	1 ó 2	2
GRUPO SANGUÍNEO	El mismo	Puede ser distinto
RELACIÓN	Pueden desarrollar lazos emocionales más estrechos, pudiendo excluir a otros miembros de la familia	No forman generalmente una relación tan estrecha

¿Qué peculiaridades tendrán el embarazo y el parto?

Se han descrito ciertos síntomas y signos que se dan de forma más acusada en las gestaciones gemelares, como lo que se llama **hiperemesis gravídica**, es decir, los clásicos vómitos matutinos de la embarazada, que en este caso pueden ser más frecuentes, numerosos y prolongados. Esto se produce porque la hormona que fabrica la placenta (que es la que se detecta en la prueba del embarazo) produce estos síntomas, y al fabricarse por duplicado puede dar síntomas más acusados. También puede haber mayor cantidad de líquido en las bolsas amnióticas, lo que se llama **polihidramnios**.

Otro problema que se da con más frecuencia es la **preeclampsia**, una enfermedad producida por el embarazo (de algún modo el feto afecta la tensión arterial de la madre hasta límites en los que puede poner en peligro la vida de ambos), que muchas veces se controla con tratamiento médico, pero en algunos pocos casos obliga a terminar la gestación de forma prematura.

Por cuestión de espacio ocurren con mayor frecuencia otros problemas, como el **prolapso de cordón**, al situarse el cordón por delante de la cabeza del niño (o la parte que "presente"), de modo que al salir este puede comprimirlo y producir una pérdida de bienestar fetal que obligue a cambiar decisiones sobre el modo de parto.

También ocurren **presentaciones anómalas**, es decir, que los fetos no se colocan en vertical y "de cabeza", sino en transversal (atravesados) o en oblicua o de nalgas, posturas todas ellas que pueden dificultar la extracción y obligar a cambiar también el modo de parto. Además, el segundo gemelo suele pasarlo peor durante el parto, que para él es más largo. Todos estos son motivos que hacen que a veces los obstetras tengan que optar por realizar una **cesárea** y por eso es más frecuente la realización de cesáreas en embarazos gemelares que en los simples.

Pero seguramente lo que más preocupa a los padres es la **amenaza de parto prematuro**, ya que puede que conozcan o hayan oído hablar de algún caso en que esto ha ocurrido.

En el caso de embarazos gemelares, al aumentar la distensión uterina y por otra serie de causas, puede desencadenarse el mecanismo del parto con anterioridad a la fecha de término. En general esto ocurre por razones "mecánicas", no porque los fetos estén mal intraútero, como ocurre en muchos partos prematuros de embarazos no gemelares, en los que una infección, por ejemplo, puede ser la causa.

En las últimas décadas ha aumentado la incidencia de prematuridad y entre muchísimas otras causas (salvo en casos concretos, no se sabe a ciencia cierta por qué se producen) se ha propuesto la de la incorporación de la mujer al trabajo, suponiendo que tanto el estrés, como el ejercicio físico y el estar mucho tiempo de pie, pueden propiciar el desencadenamiento de un parto prematuro. En general no se recomienda reposo a todas las mujeres embarazadas de gemelos, pero puede que su ginecólogo crea oportuno que "baje el ritmo" de trabajo o incluso que guarde reposo, sobre todo en las últimas semanas de la gestación. Si ha habido una amenaza de parto, esto es especialmente importante, ya que cada día que se retrase el parto será beneficioso para los bebés.

Una gestación llega a término cuando el parto se produce entre la 37 semana cumplida y la 41 semana. Todo parto que se produce por tanto antes de la 37

semana es prematuro, pero el estado de los bebés, su nivel madurativo y por tanto sus posibles problemas y complicaciones dependen de cuanto se adelante el parto.

Si **el parto se adelanta** por el motivo que sea, **hacia las 34-35 semanas**, los bebés pesarán (la media) en torno a los 2.000 gramos y probablemente tendrán que quedarse en la sala de recién nacidos por lo menos unas horas o a veces ingresar durante unos días hasta que se compruebe que pueden comer y alimentarse sin problemas (la coordinación en la succión-deglución se desarrolla en torno a la 34 semana). **Por encima de las 36 semanas** en general no suele haber problemas a causa de la prematuridad. En cambio, **por debajo de la 33-34 semanas**, puede haber dificultades más serias, derivadas de la inmadurez de todos sus órganos. Por ejemplo, es frecuente que sus pulmones no hayan terminado de madurar y que tengan que ingresar para ayudarles a ventilar correctamente; también su intestino es inmaduro y esto representa un problema para su correcta nutrición, porque hay que ir aportando la alimentación en muy pequeñas cantidades y pueden necesitar que se les nutra por vía parenteral (es decir, por vía sanguínea). De igual manera, sus ojos y su cerebro son órganos que no han terminado de formarse y tendrán que hacerlo en un medio que no es el adecuado (fuera del útero); por eso, aunque muchas veces se desarrollan con normalidad, también pueden ocurrir complicaciones que modifiquen el pronóstico. Todos estos problemas serán más frecuentes cuanto más se adelante el parto. De cualquier manera, cada niño es diferente y sus médicos le informarán en cada caso de la situación y la conducta a seguir.

¿Hay que preparar algo especial?

Son variadas las reacciones que una pareja puede tener ante la noticia de un embarazo múltiple. Hay muchos embarazos deseados, pero en realidad pocos "desearían de antemano" tener gemelos, por eso se mezcla la alegría de la noticia del embarazo con otras muchas sensaciones que aparecen al saber que no será uno, sino dos o más los niños que vienen, y esto no siempre es "doble alegría" como dice la gente: incredulidad, negación, respeto, pánico, temor, a veces pueden sentirse culpables por tener estos sentimientos ambivalentes. Esto es normal al principio, es una noticia que cambia muchos planes y esquemas de golpe, y esto siempre produce cierto rechazo, pero lo ideal es que los cambios de humor vayan remitiendo a medida que se preparan y aprenden cosas sobre la experiencia de tener gemelos. Con el tiempo además surgirán nuevas dudas: "¿Será un problema económico? ¿Cambiará nuestra relación de pareja? ¿Podré seguir prestando la atención que necesitan mis otros hijos?". Por eso es importante aprovechar los meses del embarazo para preparar los apoyos necesarios para cuando nazcan los gemelos. En algunos trabajos se ha visto que los factores de estrés más importantes entre padres de gemelos son:

- La falta de sueño y la fatiga.
- La cantidad de trabajo requerida para asistir las necesidades de los gemelos.
- La pérdida de tiempo para uno mismo y para la pareja.
- La pérdida de control sobre la privacidad, la movilidad y la economía.
- La dificultad para mantener al mismo tiempo la casa.

Tienen que saber, como seguramente ya se imaginan, que cuidar de dos o más bebés a la vez es una tarea agotadora y larga, por eso es importante **buscar y planear cierta ayuda "extra"** por parte del padre, familiares o alguien que se ocupe de las tareas domésticas. Una madre fatigada no solo no disfrutará de la crianza de sus bebés, sino que no se sentirá capaz de afrontar la situación y esto puede llevarla a la depresión.

Además el estrés es un factor predisponente de importancia para el maltrato de los niños, ya sea en forma de maltrato abierto o de abandono. En distintos estudios se ha encontrado una tasa de maltrato significativamente mayor que en familias con recién nacidos únicos. Es importante por tanto que busquen las ayudas y los apoyos necesarios durante el embarazo.

El problema económico también puede ser importante para algunas familias, aunque los gastos no necesariamente se duplican. Hay recursos para abaratar costes, como comprar cochecitos, cunas, etc. en tiendas de segunda mano, o ponerse en contacto con asociaciones de gemelos y adquirirlas a familias cuyos hijos ya no los necesitan. Puede evitarse adquirir ciertas cosas, por ejemplo al principio no hay por qué comprar dos cunas, los niños pueden dormir en un colchón con almohadas alrededor o en "moisés". Tampoco hace falta comprar por duplicado los utensilios para la alimentación. Hay cosas en cambio que es obligado adquirir, como por ejemplo dos asientos especiales para el automóvil.

DESPUÉS DEL PARTO

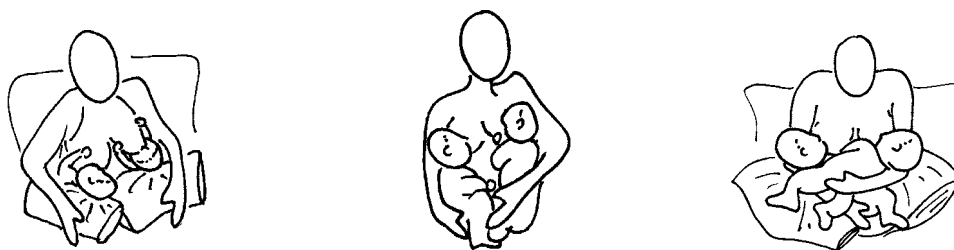
Tras el parto nuevamente surgirán dudas, a medida que se vayan planteando nuevas situaciones. Las principales dudas o problemas suelen girar en torno a los siguientes temas que ahora se comentan:

- 1.- Tipo de alimentación.
- 2.- Interacción verbal y adquisición del lenguaje. Hitos del desarrollo.
- 3.- Individualización y separación.
- 4.- La disciplina y el compartir.
- 5.- Competición y relación con otros hermanos.

1. Tipo de alimentación.

En general la preocupación por alimentar a los niños genera una tensión mucho mayor en madres de gemelos que en las de recién nacidos únicos. Parte de los problemas se deben a la mayor frecuencia de prematuridad y bajo peso, ya que estos niños tardarán más en desarrollar una succión y coordinación para deglutir lo suficientemente fuerte como para alimentarse con normalidad.

Otro factor importante es el estrés que genera la gran cantidad de tiempo que requiere alimentar a dos bebés a lo largo de las 24 horas. En general el problema de la **alimentación al pecho** es el tiempo y no la cantidad de leche producida por la madre. Si ésta tiene un buen estado de salud, producirá leche suficiente para ambos (cuanto mejor sea la succión, mayor será la producción de leche). Hay que recordar que **la leche de madre es la mejor forma de nutrición para un niño, la más completa, la más higiénica y la más barata**. No hay leche de madre "defectuosa", es perfecta para el completo desarrollo del bebé y además le aporta defensas que él todavía no puede fabricar para algunas infecciones. Lo mejor es aprender a amamantar a ambos a la vez, ya que esto supone un importante ahorro de tiempo. Al principio puede ponerlos por separado, hasta que succionen adecuadamente, y entonces intentar sentarse con los bebés apoyados sobre unas almohadas en las rodillas o sobre el regazo, y poner a cada uno en un pecho. Hay muchas posturas en las que puede hacerse, tendrán que encontrar la más cómoda, con paciencia y probando distintas opciones en general se consigue. Estas son algunas de las posturas que pueden probar:



Siempre es mejor la lactancia materna, sólo si ésta no es posible y hay que suplementar con biberones, pueden prepararlos con cualquier fórmula de inicio (se preparan en la proporción de un cacito raso de leche por cada 30 c.c. de agua). En este caso deben preguntarle a su pediatra cualquier duda acerca de la leche a utilizar, la forma de preparación, el tiempo que puede durar preparado el biberón, etc.

También hay que alentar al padre a que ayude en la alimentación nocturna y recordarles que cuidar de gemelos es tan cansado o más que trabajar fuera de casa. A medida que los gemelos avanzan hacia la alimentación con sólidos, también puede dárseles de comer al mismo tiempo y se necesita sólo un plato y una cuchara para ambos. Además, los esfuerzos por usar utensilios separados no disminuyen la incidencia de infección cruzada o enfermedades comunes.

Consulte con su pediatra cualquier duda acerca de la alimentación que le surja.

2. Interacción verbal y adquisición del lenguaje. Otros hitos del desarrollo.

Los gemelos pueden tener un cierto retraso en la adquisición del lenguaje y de las habilidades motoras durante el primer año de vida, aunque si se estimulan de forma adecuada, esta diferencia desaparece entre los cuatro y los seis años de edad. Esto ocurre porque los niños nacidos de partos múltiples pasan menos tiempo relacionándose con sus padres, es decir, se les estimula menos. En algunos estudios se ha comprobado que en general se les habla menos que a los niños

nacidos de partos únicos, por una mera cuestión de tiempo. Es importante por tanto pasar tiempo a solas con cada uno de los gemelos, tanto cada progenitor por separado, como ambos a la vez, e intentar no dejarles mucho tiempo solos "entreteniéndose" mutuamente.

Otra peculiaridad dentro del terreno del lenguaje es el llamado "lenguaje de gemelos", que consiste en que los niños inventan palabras, expresiones o gestos que sólo ellos entienden. En pequeñas cantidades no es importante y es sólo un signo de complicidad de una relación estrecha entre ambos, pero cuando ocurre de forma excesiva, puede excluir a otros hermanos y miembros de la familia y resultar un problema serio.

Los gemelos también tardan más en aprender a usar el retrete, en general por los mismos motivos por los que se produce el retardo en el lenguaje. Como el control de esfínteres es un periodo lleno de tensión para los padres, es mejor que retrasen la enseñanza hasta que los gemelos estén realmente interesados (2-2,5 años). Es importante no hacer comparaciones ni alentar la competición entre ellos en este sentido y elogiar los avances de cada uno por separado.

3. Individualización y separación.

Ambas cosas son complicadas en los gemelos. Mientras que los bebés únicos se ligan a su madre, los gemelos desarrollan al mismo tiempo lazos con su madre y con su gemelo. Es importante conocer ciertos consejos para la individualización precoz, incluso antes del parto, ya que en gemelos en que esto no se desarrolla adecuadamente, una separación por corta que sea puede resultar muy traumática. Deberían intentar:

- Elegir nombres fonéticamente distintos, evitando rimas. (Ej: Carla y Clara).
- No referirse a ellos como "los gemelos", sino por sus nombres respectivos, y cuando se hable de uno en presencia del otro, refiéranse a él por su nombre.
- No vestirlos habitualmente de la misma manera. Permitan que cuanto antes cada uno elija la ropa que quiera ponerse cada día.
- Resaltar las diferencias individuales destacando ventajas en ambos.
- Intentar que cada uno haga actividades con otros amigos, hermanos, etc. separado del gemelo.
- Dedicar tiempo a estar con cada uno por separado.
- Tener contactos corporales individuales frecuentes con cada uno por separado.
- Elogiarlos y aplicar las medidas disciplinarias de forma individual y en distintos momentos.
- No dejarlos solos entreteniéndose mutuamente durante largos periodos.

Hay una serie de datos con los que podrán valorar hasta qué punto se desarrolla una correcta individualización, que permita un desarrollo personal completo y evite las separaciones traumáticas:

Cuando son pequeños:

- Rara vez llora uno cuando lo hace el otro.
- La principal fuente de bienestar no es el otro hermano, sino la madre o el padre.
- Sabe que su imagen en el espejo no es su hermano gemelo (tras los 15-18 meses).
- No participa en demasiados juegos de imitación con su hermano.
- No responde al nombre del hermano cuando le llaman.
- Pocas veces se altera cuando su hermano está alterado o es castigado.
- No hablan en "lenguaje de gemelos".

Cuando son mayores:

- Tiene amigos, aficiones e intereses distintos de los de su hermano.
- Le gusta vestirse distinto del otro gemelo casi siempre.
- No está demasiado celoso de los amigos de su hermano.
- No teme separarse de su hermano durante las noches.
- No teme que les toquen clases separadas.
- Tiene amigos propios.

Otra duda a este respecto que se plantea con frecuencia es si es necesario que vayan a clases separadas. Durante los primeros años, en la guardería y en etapa preescolar, pueden ir al mismo grupo, esto les dará seguridad en un paso difícil como es separarse de su madre y salir de casa. Más adelante sí que es preferible que vayan a clases separadas, sobre todo si se notan ya ciertas diferencias entre ambos y uno de ellos es por ejemplo más tímido o tiene peores resultados en el colegio. La separación evita las constantes comparaciones entre ambos y hace que se estimulen por separado.

4. La disciplina y el compartir.

A veces los padres se sienten tentados a regañar o disponer castigos a ambos por algo que ha hecho uno solo de los gemelos. Hay que tomar medidas por separado y

no castigar a ambos por la travesura de uno de ellos, sobre todo en esos casos en que se intuye que uno planea la travesura y el otro la "ejecuta".

También es importante que aprendan a compartir no solo entre ellos sino con los demás hermanos. Es bueno dejar que cada uno elija o pida sus propios juguetes en lugar de comprar juegos iguales para ambos, de ese modo se estimula la individualización y además se les impulsa a compartirlos.

5. Competición y relación con otros hermanos.

La competición entre los gemelos es un problema frecuente que ocurre desde el nacimiento, por la alimentación, la atención, etc. Es o puede ser positiva para una estimulación individual de ambos, pero en algunos casos puede llevar a rivalidad extrema.

El tipo de relación que se establece entre los gemelos es muy importante para su desarrollo y la interacción escolar. Se han descrito 3 patrones:

- dependencia mutua.
- dependencia unilateral.
- independencia.

Aunque lo ideal es que ambos sean independientes, lo más frecuente es que uno de ellos tienda a depender más del otro y por tanto sufra más con las separaciones, comparaciones, etc., por lo que hay que prestar especial atención desde etapas precoces para ver qué tipo de relación se establece y estimular la individualización.

Los gemelos atraen mucha atención, por lo que **el resto de los hermanos** pueden pasar a un lugar secundario. Además si entre ellos forman una relación muy estrecha, pueden excluir al resto de la familia. Hay que prestar atención a la posible aparición de estos problemas y no dudar en elogiar a los otros hermanos e involucrarles en el cuidado de los gemelos desde el principio, favoreciendo la relación de cada gemelo por separado con el resto de la familia.

Algunas direcciones y libros de interés.

- www.bestfed.com
- www.bestfeeding.org
- www.lalecheleague.org
- www.parentingweb.com/longe/multiples.htm
- www.babyworld.uk
- www.breastfeedingtwins.tripod.com
- www.partosmultiples.org
- "Ser padres de gemelos, trillizos y más..." Editorial Océano. España.

Este artículo ha sido elaborado por las Dras. Ana Llorente de la Fuente y Carmen Rosa Pallás Alonso
Departamento de Pediatría. Hospital Doce de Octubre - Madrid
y revisada por el equipo de webmasters

