

[Início](#) > Estou grávida de gémeos!

Partilhe Artigo

X



## Estou grávida de gémeos!

Acabei de descobrir que estou grávida não de um... mas de dois bebés! Esta notícia é extraordinária mas estou um pouco chocada. Será que a minha gravidez vai ser diferente? Dizem que é uma gravidez de risco? Que precauções devo tomar?

<https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/estou-gravida-de-gemeos> [1]

[2] [3] [4]



## Estou grávida de gémeos!

Acabei de descobrir que estou grávida não de um... mas de dois bebês! Esta notícia é extraordinária mas estou um pouco chocada. Será que a minha gravidez vai ser diferente? Dizem que é uma gravidez de risco? Que precauções devo tomar?

Segunda, 18 de Julho de 2016

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Partilhar](#)

## Grávida de gémeos

Uma grávida em cada 80 dá à luz gémeos. Apesar de não ser um acontecimento excecional, é de qualquer forma considerada uma gravidez de risco. Felizmente graças a um acompanhamento médico específico e mais frequente, a maior parte das gravidezes de gémeos decorre sem qualquer problema.

### Gémeos é um fenómeno fascinante!

O seu médico será capaz de detetar a presença de gémeos logo na primeira ecografia. Há diversas causas para as gravidezes múltiplas como: fatores hereditários, idade, alimentação... A prática de tratamentos de infertilidade é cada vez mais frequente e também leva ao aumento de gravidezes múltiplas.

Podemos distinguir entre dois tipos de gémeos:

- **Monozigóticos ou gémeos verdadeiros.** Desenvolvem-se a partir do mesmo óvulo, que se divide em dois. São muito parecidos entre si e serão do mesmo sexo.
- **Dizigóticos ou gémeos falsos.** Desenvolvem-se de dois óvulos diferentes. Podem ou não ser parecidos entre si e podem ser de sexos diferentes.

### Uma gravidez de risco?

Mesmo quando tudo está a correr bem consigo, a sua gravidez é considerada de "risco":

- **Os riscos para os bebês são:** prematuridade, baixo peso à nascença, atraso de crescimento de um dos fetos, stresse fetal...
- **Os riscos para a mãe são:** hipertensão, diabetes, hemorragias, edemas, dores de costas, aumento de peso excessivo, maior probabilidade de cesariana.

**O acompanhamento médico da sua gravidez é mais específico e com avaliações mais frequentes:**

- **Avaliação médica mensal** no início da gravidez e que passa a ser quinzenal (em alguns casos semanal).
- Um maior número de ecografias para verificar o desenvolvimento dos seus bebês.
- O parto em maternidade que tenha disponível uma unidade de cuidados neonatais, com equipamento de reanimação neonatal.

### O dobro das precauções:

- O dobro do descanso é necessário logo desde o início da sua gravidez. A partir do quinto mês de gravidez, o seu médico pode prescrever **repouso absoluto obrigatório** e poderá ter de deixar de

trabalhar. As atividades que provocam cansaço e as deslocações devem ser limitadas. Tenha em conta que a licença de maternidade é maior: mais 30 dias por cada gémeo para além do primeiro.

- Uma **alimentação variada e equilibrada** é essencial para responder às necessidades nutricionais dos seus dois bebés, mas sem aumentar excessivamente de peso. A futura mãe precisa de cerca de 300 kcal extra por dia.
- Os **suplementos alimentares** poderão ser prescritos, de forma mais ou menos sistemática como: ácido fólico, ferro, cálcio, etc.
- As aulas de preparação para o parto podem ser iniciadas a partir do quinto mês.

## O nascimento de gémeos

Depois de uma gravidez múltipla sem problemas específicos, o nascimento dos bebés não apresenta grandes diferenças.

- Em média, o nascimento ocorre às **37 semanas da gravidez** (em vez das 40 semanas numa gravidez simples).
- O parto natural é preferível se os bebés estiverem bem de saúde e se estiverem na posição correta e se a mãe não tem qualquer problema de saúde. A prática da cesariana poderá ser uma opção se houver stresse fetal, ou se o segundo bebé não dá a volta.

Estar grávida de gémeos é acima de tudo uma aventura fantástica! Para trocar experiências com outros pais de gémeos tanto antes como depois do nascimento.

[Ler mais](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origem:** <https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/estou-gravida-de-gemeos>

### Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/estou-gravida-de-gemeos>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/estou-gravida-de-gemeos&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/shutterstock\\_371712523.jpg&d](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/estou-gravida-de-gemeos&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/shutterstock_371712523.jpg&d)  
grávida de gémeos!

[3] [https://twitter.com/share?text=Estou%20gr%C3%A1vida%20de%20g%C3%A9meos%21&url=https%3A//www.nestlebebe.p](https://twitter.com/share?text=Estou%20gr%C3%A1vida%20de%20g%C3%A9meos%21&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/estou-gravida-de-gemeos)  
grávida de gémeos

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/estou-gravida-de-gemeos>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/8596>

[6] <https://www.nestlebebe.pt/javascript%3A%3B>