PARABÉNS! SÃO GÊMEOS!

Veja dicas de pré-natal de gestações gemelares, com base nos estudos do Painel USP de Gêmeos.

Imagine descobrir uma gravidez, situação que mesmo planejada traz muitos desafios e questionamentos, ir ao médico para fazer um exame e ser avisada de que na verdade tem dois ou até mais bebês dentro do seu útero? A gestação gemelar parece ser algo raro, uma grande surpresa, mas de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) entre 2003 e 2010 já nasciam 51 mil múltiplos por ano no Brasil. Hoje, a tendência é que haja um aumento desse tipo de gestação, devido ao fato de que mulheres têm filhos em uma idade avançada e ao uso de tratamentos como inseminação artificial.

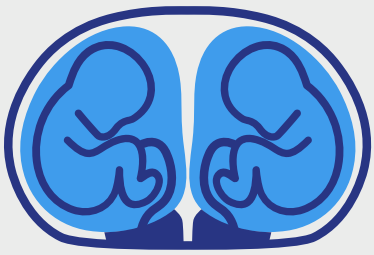
É nesse contexto que surge o Painel USP de Gêmeos: um grupo de pesquisadores da Universidade de São Paulo de diversas áreas como Psicologia, Medicina e Odontologia, que tem uma série de estudos dentro do universo de gêmeos e os relacionam com questões de impacto na sociedade. Em um de seus projetos, sob a coordenação da médica ginecologista e obstetra Maria Brizot, o Painel tem atuado no acompanhamento de gestações gemelares e das possíveis complicações advindas desse tipo de gravidez. Os profissionais da área de Medicina Fetal desenvolvem o Registro de Nascimento de Gêmeos do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP) e já têm constatado que tomar todas as precauções recomendadas é essencial para que a gravidez seja conduzida com perspectivas mais otimistas, evitando qualquer tipo de complicação e/ou risco de vida.

Toda gestação gemelar é considerada de alto risco, tanto para a mãe, que pode desenvolver hipertensão e diabetes, quanto para os fetos, que têm mais chance de prematuridade, baixo peso e até de morte dentro do útero. Mas a boa notícia é que, com o acompanhamento médico e os cuidados corretos, a chance de correr tudo bem é muito grande. O primeiro passo ao se descobrir estar grávida de gêmeos é procurar acompanhamento médico e fazer exames iniciais, como o ultrassom convencional 2D, para descobrir se há uma ou duas placentas (gestação monocoriônica e dicoriônica, respectivamente), a quantidade de bolsas amnióticas (quando há apenas uma bolsa, diz-se gestação monoamniótica, e quando há duas bolsas, diamniótica) e a zigosidade (nível de semelhança entre o DNA dos fetos: na gestação monozigótica os fetos têm DNA idêntico e na dizigótica, têm DNA diferente).

Tipos de gestações gemelares

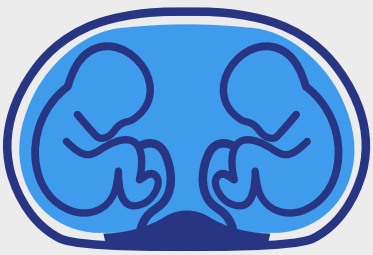
Gestação dicoriônica
quase sempre são dizigóticos

Gestação dicoriônica e diamniótica
duas placentas e duas bolsas amnióticas

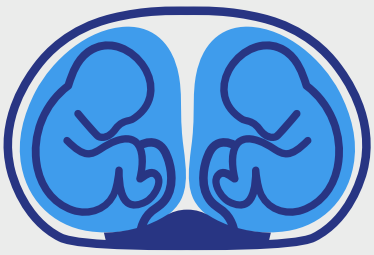


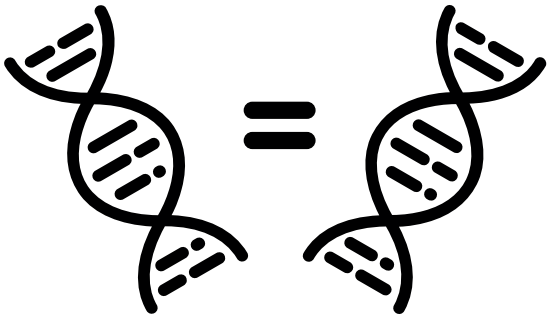
Gestação monocoriônica
necessariamente são monozigóticos

Gestação monocoriônica e monoamniótica
uma placenta e uma bolsa amniótica

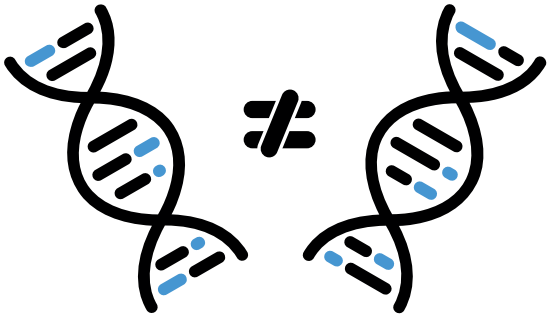


Gestação monocoriônica e diamniótica
uma placenta e duas bolsas amnióticas





Gêmeos monozigóticos
DNAs idênticos



Gêmeos dizigóticos
DNAs diferentes

Já se sabe que gestações com apenas uma placenta, por exemplo, podem ser mais perigosas, já que a divisão de nutrientes e a distribuição de oxigênio pode ser desigual e os fetos podem transferir sangue um para o outro, de modo que um acaba se desenvolvendo melhor que o outro dentro do útero. Porém, existem diversos cuidados que podem minimizar ao máximo quaisquer riscos e proporcionar um período gestacional mais tranquilo para a família em formação.

Segundo Sckarlet Biancolin, médica atuante no projeto do Painel USP de Gêmeos do Hospital das Clínicas, um dos fatores mais importantes no pré-natal de mães de múltiplos é a orientação alimentar. Um bebê a mais exige uma dieta com pelo menos 300 calorias extras, além de suplementação de cálcio. Além disso, em muitos casos será recomendado repouso relativo, de modo que a prática de atividades físicas pode não estar indicada. É necessário também fazer um acompanhamento mais específico com ultrassonografia, a fim de monitorar possíveis complicações: uma gestação única geralmente exige exames de imagem a cada 6 ou 8 semanas, enquanto uma gestação dicoriônica necessita de exames a cada 4 semanas e uma gestação monocoriônica, a cada 15 dias. Por fim, uma última dica importante é monitorar os níveis maternos de ferro, já que a gestação de múltiplos pode diluir o sangue e gerar maior predisposição para o desenvolvimento de anemia. Além das diferenças no pré-natal, a médica ainda diz que o período gestacional recomendado para gêmeos é menor, o que torna importante os cuidados imediatos com os bebês após o parto, já que normalmente os bebês nascerão prematuros.

A Dra. Mariana Azevedo, também uma participante do projeto do Painel USP de Gêmeos do HC, pontuou ainda que mesmo com o surgimento de ultrassonografias mais modernas, como a 3D e a 4D, o exame mais utilizado e preconizado pelos obstetras e ginecologistas (inclusive para gestações gemelares) é o 2D convencional, pois além de ser o tipo de ultrassom mais acessível a toda gestante, ele permite avaliar os órgãos e aspectos do desenvolvimento, além de rastrear malformações e visualizar estruturas específicas. Os outros tipos de ultrassom servem para mapear aspectos mais específicos, como expressões faciais e características detalhadas dos bebês, principalmente em estágios mais avançados da gravidez.

Portanto, apesar da gravidez gemelar ser considerada de risco, se todos os cuidados mencionados forem seguidos com a devida atenção, a mãe e a família poderão ter mais tranquilidade durante todo o período, além de encarar com otimismo o nascimento dos múltiplos e seu futuro desenvolvimento.

Tipo de gestação		Frequência de Ultrassonografias	Período gestacional
Única		a cada 6 ou 8 semanas	42 semanas
Dicoriônica		a cada 4 semanas	38 semanas
Monocoriônica	Monoaminiótica	a cada 15 dias	32 a 34 semanas
	Diamniótica		36 semanas