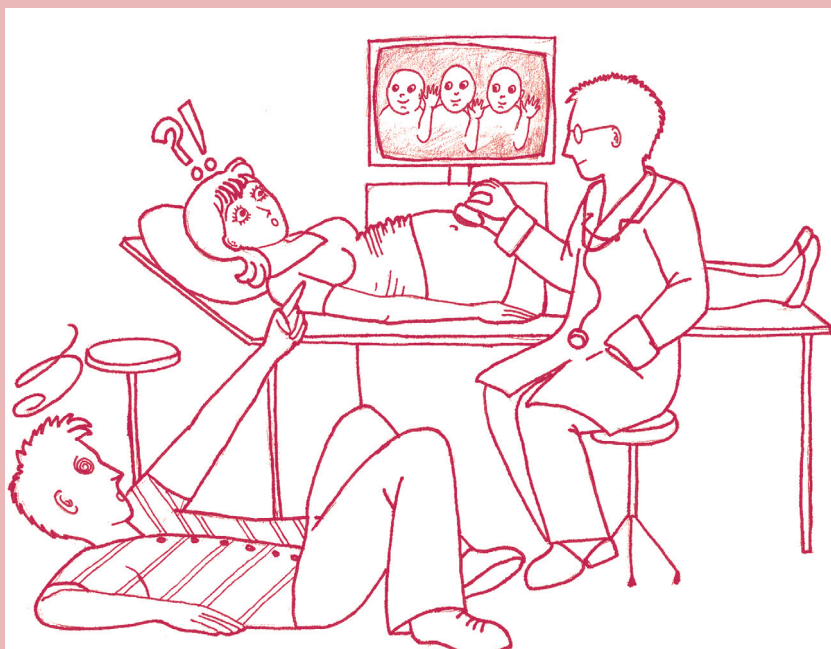


2 Cięża

Ciąża bliźniacza czy może trojacza...!? Radość pomieszana z niedowierzaniem i przerażeniem... Dzieci można mieć dużo, ale najłatwiej po kolei. Pojawiają się pytania: czy sobie poradzimy? Na pewno! Dosłownie i w przenośni – nie ma już teraz innej opcji.

CIEKAWOSTKA

Typowa polska mama bliźniąt ma 30–34 lata i mieszka w dużym mieście.



Ryc. 2. Ile ich tam jest?!

2.1. Badania i wizyty u lekarza

Zakupiony w aptece test ciążowy wykonywany jest przez kobietę samodzielnie w domu z kilku kropli porannego moczu. Można go wykonywać również w środku dnia, ale mocz po nocy jest najbardziej zagęszczony i daje największe szanse na wykrycie obecności hormonu ciążowego zwanego gonadotropiną kosmówkową (hCG). Zazwyczaj wykonuje się go, gdy zaobserwujemy opóźnianie się miesiączki, ale ma on szansę „wykryć” ciążę już po siedmiu dniach od zapłodnienia. Jeśli jednak pierwszy test będzie ujemny, a miesiączki dalej nie ma, należy powtórzyć go po kilku dniach – może przy pierwszym oznaczeniu stężenie hormonu było jeszcze za niskie, aby pojawiły się słynne „dwie niebieskie linie”. Należy pamiętać, że pojawienie się jednej linii nie oznacza ciąży, tylko fakt, że sam test działa.

Po uzyskaniu dodatniego testu ciążowego jak najszybciej należy zapisać się na wizytę do lekarza. Trzeba będzie wykonać wiele badań laboratoryjnych zalecanych na początku ciąży (kilka probówek – takie małe „utoczenie krwi”). Podczas pierwszej wizyty lekarz zbada, wykona cytologię i wyjaśni różne wątpliwości dotyczące ciąży. Ustali również plan kolejnych wizyt i badań ultrasonograficznych płodu (USG). Oczywiście, gdy za jakiś czas, podczas USG okaże się, że w macicy zamiast jednego lokatora ułożyła się ich większa liczba, harmonogram spotkań może ulec zmianie. Warto również wiedzieć, co należy robić w sytuacji awaryjnej, jaką jest na przykład krwawienie w ciąży. Zazwyczaj lekarz zaleci natychmiastowe pojawienie się na izbie przyjęć najbliższego szpitala położniczego.

Kolejne wizyty nie będą się już wiązały z tak wieloma badaniami krwi, ale niektóre oznaczenia, takie jak morfologia krwi, będą powtarzane kilkakrotnie. Inne badania będą zlecane bardziej indywidualnie w zależności od tego, czy przyszła mama ma odporność na niektóre schorzenia i jaką ma grupę krwi. Prawdopodobnie podczas prawie każdej wizyty będzie wykonywane badanie ogólne moczu. W drugiej połowie ciąży zalecany jest test doustnego obciążenia glukozą.

Pewne elementy spotkań z lekarzem będą stałe. Część z nich będzie cieszyć (słuchanie serc dzieci w drugiej połowie ciąży), inne będą właściwie obojętne (mierzenie ciśnienia krwi), a jeszcze inne będą traktowane jak zło konieczne (stawanie na wadze,

CIĘKAWOSTKA

Znani rodzice bliźniąt:
William Shakespeare
Al Pacino
George Bush
Margaret Thatcher

badanie ginekologiczne podczas większości wizyt). Warto mieć przy sobie notatnik i długopis, aby zanotować zalecenia lekarza: dawkowanie ewentualnych leków, kiedy wykonać jakie badania itp. W notatniku powinny też znaleźć się wszystkie pytania i wątpliwości, które przyszedły do głowy między wizytami.

2.2. Gdzie prowadzić ciążę bliźniaczą, trójczą i...?

Ciąże „wyższego rzędu” są jak wysocy urzędnicy w kraju – potrzebują obstawy BOR-u. Gdy okaże się, że w macicy umieszcila się duża liczba pasażerów, potrzebny będzie doświadczony położnik, bardzo, bardzo dobry ultrasonografista i zaplecze dobrego, dużego ośrodka położniczo-neonatologicznego. W każdym większym mieście w Polsce da się taki znaleźć.

Na szczęście, większość ciąż wielopłodowych znakomicie poradziłyby sobie nawet bez takiej mocnej obstawy. Ale, niestety, obciążenie jest dla organizmu mamy dwa, trzy... razy większe, więc statystycznie częściej pojawiają powikłania typowe dla ciąży, takie jak niedokrwistość, cukrzyca ciążowa, nadciśnienie wywołane ciążą czy cholestaza ciężarnych. Jeśli coś takiego się wydarzy, nie jest to też powodem do paniki, ale warto wtedy być pod opieką położnika, który wychwyci wcześniej objawy i będzie wiedział, jak z nimi postępować. Większość tych chorób odpowiednio poprowadzona nie zaszkodzi dzieciom, a nasze organizmy zregenerują się po ciąży. Położnictwo w Polsce (naszym skromnym zdaniem) stoi na bardzo wysokim poziomie i jest duże prawdopodobieństwo, że lekarz, do którego trafiło się na początku, poradzi sobie również z poprowadzeniem ciąży wielopłodowej. Jeśli tak nie będzie, to sam zaproponuje od początku (albo później, jeśli pojawiają się pierwsze objawy dodatkowych komplikacji) skierowanie do ośrodka lub lekarza bardziej wyspecjalizowanego w takich szczególnych ciążach.

Zaplecze dużego ośrodka położniczo-neonatologicznego jest niezbędne, ponieważ w wyjątkowych sytuacjach położnik zdecyduje, że pacjentka musi być pod obserwacją szpitalną w ciąży, poród może być trudniejszy (np. zazwyczaj traci się więcej krwi, bo macica była bardziej rozciągnięta). W ciąży wielopłodowej dzieci często „pchają się” na świat wcześniej niż w ciążach pojedynczych i wtedy opieka doświadczonych neonatologów (pediatrów od noworodków) jest nie do przecenienia.

CIEKAWOSTKA

Bliźnięta w mitologii

W mitologii greckiej najśłynniejsze bliźnięta to Kastor i Polluks. Inna para bliźniąt to Apollo – bóg słońca – i Artemis – bogini księżyca. Także Herkules miał brata bliźniaka – Ifiklesa. Bardzo słynna jest rzymska legenda o Remusie i Romulusie – bliźniętach wykarmlonych przez wilczycę.

2.3. Zdrowy tryb życia – dalej zalecany

Ciąża! Nikt jej jeszcze nie widzi. Wie o niej zazwyczaj przyszły tata, lekarz prowadzący i kilka najbliższych osób. A przyszła mama chodzi sobie po ulicy i czuje się szczególne.

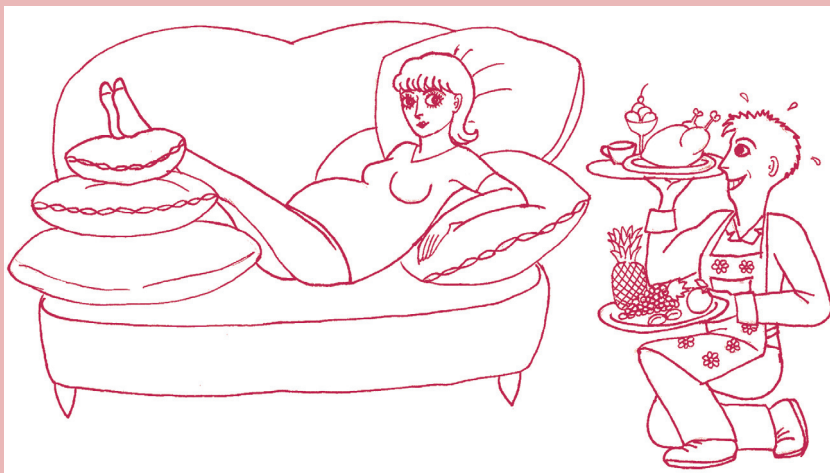
W końcu pięknie w języku polskim nazywa się ten stan *blogosławionym*. Tak pięknie jest oczywiście tylko do pierwszych objawów typu nudności, wymioty, zmęczenie, rozdrażnienie... Ale o tym dalej. Należy na siebie uważać: trzymać się z daleka od używek i szkodliwych substancji chemicznych. To nie jest czas na rozpoczynanie remontu domu i przebywanie w świeżo malowanych ścianach (niech mąż się tym zajmie, jeśli już trzeba przygotować dom na przybycie nowych lokatorów). Niektóre fryzjerki odmówią nawet farbowania włosów, jeśli dowiedzą się, że klientka jest we wczesnej ciąży. Nigdzie nie udowodniono, że taki jednorazowy zabieg kosmetyczny jest niebezpieczny dla dzieci, ale jeśli już ktoś chce być bardzo ostrożny, to może przemęczyć się z odrostami do zakończenia pierwszego trymestru, czyli do 12. tygodnia. Podobnie należy unikać podwyższonych temperatur. Niewskazane jest korzystanie z sauny czy przebywanie w solarium i w pełnym słońcu w upale.

2.3.1. Praca zawodowa

Ciąża to nie choroba. Sama w sobie nie jest przeciwwskazaniem do kontynuowania pracy zawodowej. Mogą jednak pojawić się szczególne okoliczności w przebiegu ciąży, takie jak np.: krwawienie z dróg rodnych, przedwczesne skurcze, nadciśnienie wywołane ciążą i wiele innych, kiedy lekarz zaleci oszczędzający tryb życia i pozostanie w domu. Ciąża wielopłodowa jest szczególną sytuacją, w której w obawie przed porodem przedwczesnym podręczniki położnicze rekomendują oszczędzający tryb życia w drugiej połowie ciąży.

Co oznacza termin *oszczędzający tryb życia*? Na szczęście tylko w bardzo wyjątkowych sytuacjach lekarz zaleci leżenie „plackiem”, a w najbardziej zagrożonych ciążach to leżenie będzie musiało się odbywać w warunkach szpitalnych. Zazwyczaj, używając tej frazy, lekarz ma na myśli kanapowo-fotelowy tryb życia z książką i pilotem w jednej dłoni oraz kubkiem zdrowej zupy (zrobionej przez męża) w drugiej.

Obejmuje to zazwyczaj wykluczenie dużego sprzątania, dźwigania zakupów, długich spacerów i, niestety, również współżycia płciowego. Gości można zapraszać, ale tylko takich, którzy przyniosą ze sobą prowiant i zrobią gospodyni herbatę. Oczywiście, jeśli ciąża wielopłodowa przebiega superprawnie i zdaniem pacjentki praca nie jest dla niej dużym obciążeniem fizycznym, część kobiet kontynuuje aktywność zawodową po 20. tygodniu ciąży i ich „oszczędzanie się” nie musi być tak rygorystyczne, jak opisano powyżej. Czasami, niestety, charakter pracy nie jest bezpieczny dla ciąży ze względu na np.: środki chemiczne (pralnia chemiczna, drukarnia itp.) czy nieprawidłowe warunki fizyczne (np. konieczność przebywania w za niskiej lub za wysokiej temperaturze). Niebezpieczne jest też dźwiganie ciężkich rzeczy. W ciąży



Ryc. 3. Oszczędzający tryb życia.

nie powinno się również pracować w systemie zmianowym obejmującym pracę w godzinach nocnych. Pracodawca ma ustawowy obowiązek zmiany stanowiska pracy na bezpieczne, ale czy w polskich warunkach udaje się to wyegzekwować – to historia na inną książkę.



Ryc. 4. Mama w pracy.