

Wymarzyła sobie, że małeństwo pojawi się równo dziewięć miesięcy po ślubie. Jednak tak się nie stało. Dopiero po kuracji hormonalnej los okazał się dla niej hojny: Ewa została mamą bliźniaczek!

**D**o mieszkania 32-letniej Ewy i 34-letniego Igora Stępników wchodzi się przez recepcję klubu tenisowego. W kuchni na parterze trwa wojna o czerwone plastikowe krzeselko. Półtoraroczna Iga nie daje go sobie wyrwać... półtorarocznej Emmie. Chwilę potem dziewczynki walczą o smoczek (drugi gdzieś się zawieruszył) i o plastikową butelkę z herbatką. Takie sceny są na porządku dziennym w rodzinie z dwójką dzieci w tym samym wieku. Bliźniaczki nie są uderzająco podobne. Iga ma ciemniejszą czuprynkę, Emma to zdecydowana blondynka. Ale łączy je jedno: potrafią walczyć o swoje prawa. Zawsze, kiedy konflikt niebezpiecznie przybiera na sile, interweniuje mama – mistrzyni sztuki odwracania uwagi. I... córeczki już się uśmiechają.

### Czas spędzony w poczekalni

Ewa i Igor są ze sobą od 15 lat, ich związek przetrwał niejedną burzę. Najdłuższa rozłąka przeciągnęła się do roku, kiedy ona była we Francji, a on na stypendium w Finlandii. Pięć lat temu wzięli ślub i założyli rodzinny biznes: klub tenisowy w warszawskiej Białolece. Postanowili, że od razu będą mieli dziecko, ale okazało się, że nic z tego.

– Byliśmy bardzo zmartwieni. Nie wyobrażałam sobie, żebyśmy mieli zostać bezdzietnym małżeństwem – wspomina Ewa. – Lekarz, do którego poszłam, przez rok mnie zwodził. Za każdą wizytę płaciłam jak za zboże i nic z tego nie wynikało. Dopiero w klinice leczenia niepłodności zostałam potraktowana profesjonalnie. Wykonane badania wskazały przyczynę: miałam zaburzenia hormonalne. Za każdym razem z gabinetu ginekologa wychodziłam z receptami na leki, które miały wyregulować jajeczkowanie. Co miesiąc – nadzieja, co miesiąc – zawód!

# Moje marzenie spełniło się podwójnie



Ewa Stępnik z córeczkami: Emmą i Igą. Bliźniaczki uwielbiają spacerować wśród zieleni.

# ie o dziecku ójnie

Ewa zawsze chciała mieć chociaż dwójkę dzieci. Sama była marzącą o rodzeństwie jedynaczką. Nie chciała takiej powtórki we własnej rodzinie. Ale czy kuracja będzie skuteczna? Czas mijał, i nic! Żeby uciec od smutków, dużo pracowała. Nadzorowała budowę nowych boisk w ośrodku, organizowała obozy tenisowe dla dzieci i dorosłych.

### Radosna nowina dla przyszłej mamy

Tak minął kolejny rok i wreszcie spełniło się jej marzenie. I to jak! W szóstym tygodniu ciąży USG wykazało, że rozwija się nie jedna, a dwie „fasolki”. Ewa aż rozplakała się ze szczęścia. – Radosna jak skowronek zadzwoniłam do męża: „Igor, kup dwa szampany”. Załapał, chociaż czułam, że ta nowina wpadła go w osłupienie. Ale gdy mój brzusek zaczął się powiększać, także się cieszył. Przez całą ciążę bardzo o mnie dbał. Czułam się dobrze, przybyło mi tylko szesnaście kilogramów. Po ciąży dość szybko odzyskałam dawną sylwetkę.

Iga i Emma przyszyły na świat przez cesarskie cięcie zaraz po Bożym Narodzeniu, 27 grudnia 2005 r.

Bliźniaczki były zdrowe, ważyły razem 5 kilogramów i mierzyły po 52 centymetry. – W szpitalu nic niepokojącego się nie działo, dopiero po powrocie do domu zaczęły się schody – wspomina Ewa.

Stępniaćki uważali, że są dobrze przygotowani na przyjęcie maluchów. Kupili podwójny wózek, dwa łóżeczka i wszystkie inne rzeczy pomnożone przez dwa. Pojawiły się jednak inne problemy. Trud opieki nad małeństwami – przeszedł ich oczekiwania. – Nigdy nie myślałam, że może być aż tak ciężko. Przez tydzień wcale nie spałam, jeśli nie liczyć 15-minutowych nerwowych drzemek. Dziewczynki dostawały kolki i płakały na zmianę albo obie naraz... Nagle oboje potrzebowały zmiany pampersów, a gdy jedną brałam na ręce, druga zaczynała płakać. Najczęściej byłam z nimi sama i nie radziłam sobie. Moje koleżanki zachwalały uroki macierzyństwa, a mnie stać było tylko na pojękiwanie: „Boże, przecież ja nie jestem w stanie temu podobać!”. A w dodatku nikt z mojej i Igora rodziny nie miał czasu, żeby nam pomagać. Gwałtownie więc zaczęliśmy szukać opiekunki, która choć trochę by mnie odciążała. A z opieczekunkami przecież różnie bywa...

Kolejne nianie były wytrwałe, ale tylko przez kilka dni. Wreszcie trafiła się osoba bardzo cierpliwa, która pomagała Ewie przez ponad rok. Dziś nie przyszła i znów trzeba szu-

kać kogoś, kogo nie przerazi, że to dwoje dzieci, a nie jedno. Wiadomo – przy tak małych bliźniakach jest dwa razy więcej zajęć!

A i tak już nie jest źle, a mama dziewczynek, mimo że narzeka na brak czasu, wygląda na kobietę spełnioną. Kiedyś często była rozhisteryzowana, teraz ze stoickim spokojem opanowuje dziecięcy żywioł. Zresztą Iga i Emma są naprawdę urocze. Właśnie nieporadnie usiłują założyć sobie buki. Oczywiście zdążyły je pozamieniać i jedna ma tylko lewą, druga – tylko prawe.

### Gdy więcej dzieci, więcej miłości

Największe stresi Ewa ma już za sobą. – Im starsze dzieci, tym łatwiej sobie z nimi radzić. Nasze małeństwa są naprawdę bardzo kochane. Czasem ktoś mnie pyta, czy dzielę tę miłość przez dwa. Odpowiadam, że przeciwnie: ja ją mnożę! Obie, Iga i Emma, są mi najdroższe na świecie – zapewnia, przytulając upragnione córeczki.

Irena Szczukus  
szczukus.i@naj.pl

### @ POMOC W INTERNECIE:

Opieka nad bliźniętami do łatwych nie należy. Liczy się więc każda mądra rada doświadczonych mam i tatusiów. Czasem niezbędna jest też pomoc materialna. Po to powstał Internetowy Klub Bliźniaka: [www.blizniaki.net](http://www.blizniaki.net)

### Zamieszanie w hormonach

Nieregularne, zbyt obfite lub zbyt skąpe miesiączki, brak miesiączkowania to efekt zaburzeń hormonalnych. Coraz częściej zdarza się też, że te objawy w ogóle nie występują. Dopiero szczegółowe badania wykrywają zahamowania owulacji lub nieprawidłowe dojrzewanie komórek jajowych. A to z kolei jest skutkiem niedoboru żeńskich hormonów: estrogenów i progesteronu, albo produkowanego w nadmiarze hormonu męskiego, testosteronu. Leczenie hormonalne wyrównuje te dysproporcje. Zwykle trwa kilka miesięcy, ale bywa, że i ponad rok. Ingerencja leków niekiedy prowadzi do narodzin wieloraczków. W Polsce zaczęły przychodzić na świat co roku – w ubiegłym i bieżącym urodziły się pięćoraczki, a już całkiem niedawno – czworaczki. Mamy tych dzieci przyznają, że leczyły się hormonalnie po to, żeby wreszcie zająć ciążę.



**naj** Ciąża bliźniacza zdarza się coraz częściej jako efekt leczenia hormonalnego. Kobieta planuje jedno dziecko, a ma dwoje. To dobrze czy źle?

– Kobiety leczące się z niepłodności zwykle są bardzo zdeterminowane. Nie znam przypadku, żeby informacji o bliźniakach nie przyjęły z ogromną radością.

**naj** A jeśli to trojczaki, czworaczki, pięćoraczki?

– Wówczas bywają kłopoty nie tylko materialne, ale również zdrowotne. Ciąża mnoga w koń-

## Dlaczego rodzą się wieloraczki?

cowym okresie jest zwykle zagrożona. Macica zostaje nazbyt rozciągnięta i skurcze porodowe przychodzą przed czasem. To ciąża wysokiego ryzyka, która wymaga stałego monitorowania i podejmowania prób opóźnienia porodu. Wcześniaki wymagają szczególnej troski nie tylko w pierwszych tygodniach i miesiącach życia. Bywa, że ich późniejsza rehabilitacja trwa przez lata.

**naj** Kobiety, które zdecydowały się na kurację hormonalną nieraz twierdzą, że prowadzący je lekarze stosowali niewłaściwe i zbyt kosztowne leki.

– W Polsce mamy do dyspozycji takie same leki hormonalne, jakie stosowane są na świecie. Są leki silniejsze i słabsze. Większość z nich nie jest refundowana przez

NFZ, więc kuracja jest bardzo kosztowna. Leki hormonalne, które mają za zadanie wymusić owulację, podaje się indywidualnie zestrojone – zależnie od wyników badań pacjentki. Czasem reakcja organizmu jest taka, że pojawiają się dwa albo nawet trzy pęcherzyki uwalniające dwa-trzy jajeczka...

**naj** ... i po dziewięciu miesiącach rodzą się niepodobne do siebie bliźniaki lub trojczaki.

– No, właśnie... Jeszcze większe prawdopodobieństwo ciąży mnogiej występuje w przypadku zapłodnienia in vitro. Jeśli do organizmu kobiety wprowadza się kilka zarodków, może się zdarzyć, że wszystkie przetrwają. Polskie Towarzystwo Ginekologiczne zaleca, by podczas zabiegów w klinikach leczenia niepłodności do za-

biegów używać nie więcej niż trzech zarodków. Ale tam, gdzie liczy się szybki efekt, najczęściej ta zasada nie jest przestrzegana.

**naj** Co można poradzić kobietom, które już zapomniały, że seks to przyjemność, bo nie mogą zająć się ciążą?

– Takim parom, które idą do łóżka tylko po to, by poczęć dziecko, doradzam wyciszenie bez myślenia o ciąży. Wtedy mogą uwolnić się od blokady psychicznej.

**naj** A jeśli to nie pomoże?

– Potrzebne są wtedy dokładne badania. Pierwsze, jakie należy koniecznie wykonać, to profil hormonalny w drugiej fazie cyklu. Jeśli wynik wskazuje, że nie ma owulacji, trzeba ją wywołać lekami. Istnieje jednak wiele innych powodów utrudniających poczęcie.