

Tyle SZCZĘ czyli ciąża mnoga

Dzisiaj bliźniaki czy trojaczki nie wywołują już takich emocji jak kiedyś. A troskliwa opieka nad ciężarną i jej małenstwami sprawia, że cała rodzinka przechodzi ten etap bez poważniejszych problemów.

tekst: **Eliza Dolecka**

konsultacja: **lek. med. Marzena Dębska**, specjalista ginekolog położnik

Jeśli dowiedziałaś się od lekarza, że pod twoim sercem zamieszkało więcej niż jedno dziecko, odczuwasz zapewne wielką radość, ale zarazem i niepokój. Być może już usłyszałaś, że taka ciąża nazywana jest ciążą podwyższonego ryzyka i stąd twoje mieszane uczucia. Rzeczywiście, rozwijające się wieloraczkami stanowią znaczne obciążenie dla twojego organizmu. Potrzebują więcej składników odżywczych niż jeden dziuś, zajmują sporo miejsca w brzuchu, uciskając narządy, więcej ważą... Czekasz cię większy trud, niż gdybyś była w ciąży pojedynczej, do tego twoje dzieci mogą urodzić się nieco wcześniej. Nie oznacza to jednak, że każda ciąża mnoga wiąże się z komplikacjami (możliwość ich wystąpienia jest na pewno mniejsza w ciąży bliźniaczej niż w trojacznej i liczniejszej). Jeśli dbasz o siebie, jesteś stale pod opieką doświadczonego położnika i przestrzegasz jego zaleceń,

a rodzina pomaga ci w codziennych obowiązkach, twoja ciąża wcale nie musi być trudniejsza od „normalnej”. Natomiast na finiszu czeka na ciebie ekstra bonus. Bo przecież więcej dzieci naraz to nie tylko częstsze karmienie, przewijanie, ale przede wszystkim morze radości, czułości, całusów, uśmiechów i szczęścia.

Identyczne czy nie

Najczęstszym przypadkiem ciąży mnogiej jest ciąża bliźniacza. Czy twoje bliźnięta będą takie same genetycznie, czyli podobne niczym dwie krople wody? Tak zdaje się w co czwartej bliźniaczej ciąży. Jednakowe genetycznie są tylko bliźnięta jednojajowe, czyli takie, które powstały w wyniku zapłodnienia jednego jajeczka przez jeden plemnik, a podział na dwa zarodki nastąpił później. Wówczas urodzą się dzieci tej samej płci, które istotnie trudno będzie odróżnić. Bliźniaki dwujajowe powstają, gdy dwa jajeczka połączą się z dwoma plem-

nikami. Dzieci nie muszą być podobne do siebie bardziej niż zwykle rodzeństwo. Możliwe, że na świat przyjdą chłopiec i dziewczynka, bo materiał genetyczny maluchów jest różny. Bliźnięta jednojajowe łączą nie tylko wygląd. Mają wprawdzie osobne pępowiny, ale często wspólne łożysko, czyli narząd, poprzez który pobierają pokarm i tlen dostarczony z krwią matki. Wspólny może być także worek owodniowy (błona płodowa wypełniona płynem,

chroniąca małeństwo przed urazami, wahaniami temperatury, wysychaniem i drobnoustrojami z pochwy) oraz kosmówka (zewnętrzna błona płodowa, osłaniająca worek owodniowy). Bliźnięta dwujajowe mają zawsze osobne łożyska i funkcjonują niemal niezależnie w brzuchu mamy. Z medycznego punktu widzenia to bardziej korzystna sytuacja, gdyż maluchy sobie nie przeszkadzają, aż do czasu, gdy urosną i zaczną narzekać na ciasnotę. Oczywiście bliźniaki jednojajowe także

Im wcześniej będzie wiadomo, że przyszła mama spodziewa się więcej niż jednego dziecka, tym lepiej. Dzisiaj, dzięki rozwojowi ultrasonografii, czyli w pełni bezpiecznego dla maluchów badania USG, jest to możliwe już 2-3 tygodnie po zatrzymaniu miesiączki. Choć dokładność badania wynosi niemal 100 proc., za wcześnie, by informować o tej nowinie całą rodzinę. W około 20 proc. przypadków samoistnie dochodzi do obumarcia jednego zarodka na wczesnym etapie jego rozwoju (tzw. „znikający bliźniak”), co pozostaje bez wpływu na dalszy rozwój drugiego. Z tego powodu pewne rozpoznanie bliźniaków można postawić dopiero po skończonym 12. tygodniu ciąży, kiedy ryzyko tego zjawiska znacznie się zmniejsza.

Ściana naraz

mogą zgodnie funkcjonować, zwłaszcza gdy mają oddzielne łożyska i błony płodowe. Obecność dwóch łożysk można stwierdzić na początku ciąży, kiedy w badaniu USG widzi się dwa osobne pęcherzyki ciążowe, a w każdym z nich po jednym zarodku. Taka sytuacja jest najbezpieczniejsza dla dzieci i ich rozwój jest wówczas podobny jak bliźniąt dwujajowych. Wspólne łożysko może grozić „podkradaniem” substancji odżywczych między dziżusiami, dlatego lekarze przyglądają im się uważniej i mama musi częściej zgłaszać się na wizyty, szczególnie na badania USG. Jeśli we wspólnym łożysku obecne są naczynia krwionośne, przez które krew płynie od jednego dziecka do drugiego, powstaje tzw. zespół przetoczenia, co grozi powikłaniami u obydwójga dzieci. Kiedy maluchy mają nie tylko wspólne łożysko, ale i znajdują się w jednym worku owodniowym, wówczas może dojść np. do poplątania pępowiny.

Do lekarza fachowca

Kiedy już wiesz, że dzieci jest więcej, zapewne zastanawiasz się, gdzie i jak szukać lekarza, który najlepiej poprowadzi twoją ciążę. Dobrze jest zapisać się do przychodni przy szpitalu, w którym za kilka miesięcy przyjdą na świat twoje maluchy, lub wybrać lekarza polecanego przez

inne szczęśliwe mamy wieloraczków (popytaj znajomych, poszukaj informacji na forach internetowych dla mam). Dla dobra swojego i dzieci upewnij się, że szpital, w którym chcesz rodzić, jest przygotowany do prowadzenia ciąży bliźniaczej: ma nowoczesny sprzęt USG i specjalny aparat do badania KTG dla bliźniaków, czyli urządzenie do monitorowania akcji serca dwóch płodów jednocześnie wraz z zapisem czynności skurczowej mięśnia macicy (badanie to wykonuje się w ostatnich tygodniach przed porodem). Ważne jest także doświadczenie ▶



Zdaniem lekarza



lek. med. Marzena Dębska

**SPECJALISTA
GINEKOLOG POŁOŻNIK**

Klinika Położnictwa i Ginekologii CMKP
Szpital Bielański w Warszawie

Ciąża mnoga to szczególne wyróżnienie. Częstość jej występowania, w efekcie działania samej natury, określa wzór (zgodny z tzw. regułą Hellina) – $1:85^x$ (x – oznacza liczbę płodów). Wynika z tego, że bliźniaki przychodzą na świat raz na 85 porodów, trójczki raz na 7225, a czworaczki – raz na 614 125 porodów. Zasada ta nie uwzględnia jednak ingerencji nowoczesnej medycyny, w tym terapii hormonalnej oraz zapłodnienia pozaustrojowego (tzw. in vitro) u kobiet leczących się z powodu niepłodności. Jeśli kobieta stosowała w celu wywołania jajczkowania klomifen (clostilbegt), prawdopodobieństwo, że urodzi więcej niż jedno dziecko, wynosi kilkanaście procent, a po przyjmowaniu gonadotropin jest jeszcze wyższe. Ze statystyk wynika, że na mamy wieloraczków natura najczęściej wybiera kobiety między 31. a 39. rokiem życia, które urodziły już co najmniej dwoje dzieci. Szanse na bliźniaki czy trójczki rosną także wtedy, gdy w rodzinie zdarzały się wcześniej ciążę mnogą lub kobieta jest już mamą bliźniaków. Wiadomo bowiem, że genetyka ma w tych kwestiach spore znaczenie. O ciążę mnogą łatwiej także wtedy, gdy: kobieta jest rasy czarnej, ma wyższe wykształcenie, do poczęcia doszło latem. Natomiast badania naukowe wykluczyły związek między stosowaniem antykoncepcji hormonalnej a urodzeniem wieloraczków po jej zakończeniu, sugerowany jeszcze nie tak dawno temu przez wielu lekarzy. Faktem jest, że po odstawieniu pigułek łatwiej zajść w ciążę, ale liczba dzieci od tego nie zależy.

► placówki w prowadzeniu ciąży mnogich i dobra opieka nad dziećmi po porodzie, szczególnie jeśli miałyby się urodzić wcześniej.

Częste badania

Badania zalecane kobietom w ciąży mnogiej w zasadzie są takie same, jak w ciąży pojedynczej. Inna jest natomiast ich częstość, twój organizm jest bowiem dodatkowo obciążony. W większym stopniu grozi ci niedokrwistość z niedoboru żelaza (anemia), infekcje dróg moczowych czy nadciśnienie spowodowane ciążą (dawniej zwane gestozą albo zatruciem ciążowym). By wcześniej wykryć te problemy i uniknąć powikłań z nimi związanych, będziesz musiała często robić badanie krwi, moczu, kontrolować ciśnienie, ważyć się. W ciąży pojedynczej takie kontrole przeprowadza się zwykle raz w miesiącu. Jeśli spodziewasz się więcej dzieci, o tym, jak często masz robić badania, zdecyduje ginekolog. Będzie to zależało od twojego stanu zdrowia sprzed ciąży, obecnego samopoczucia i wyników badań. Czekają cię także częstsze badania USG, zazwyczaj raz na 4 tygodnie. Bezpieczne dla ciebie i dla dzieci, pozwolą upewnić się, że maluchy rozwijają się prawidłowo i wychwycić na czas ewentualne zagrożenia, np. zahamowanie wzrostu jednego lub obojga bliźniąt, zmniejszenie ilości płynu owodniowego czy nadmierne skracanie się szyjki macicy. Niezwykle ważne jest wykonanie USG między 11. a 14. tygodniem ciąży. Badanie

takie, w połączeniu ze specjalistycznym badaniem krwi, umożliwia z dużym prawdopodobieństwem wykluczenie u dziecka zespołu Downa (test PAPP-a). Jeśli masz więcej niż 35 lat, możesz zastanowić się nad wykonaniem badań prenatalnych, np. amniopunkcji, polegającej na pobraniu płynu owodniowego. Będziesz spokojniejsza – maluszki pochodzące z ciąży mnogiej, szczególnie jednojajowe, są nieco częściej obciążone wadami genetycznymi.

Dieta dla maluchów

Więcej dzieci oznacza zwiększone zapotrzebowanie kaloryczne. Nie jedz jednak za troje czy czworo, bo nie ma takiej potrzeby. Każdy z maluchów wymaga ekstra ok. 500 kalorii dziennie, czyli twoje posiłki powinny się zwiększyć o około 40 proc. Zatem nie objadaj się, chyba że przed ciążą miałaś niedowagę i lekarz ci to wyraźnie zaleci.

Zwiększona ilość tkanki tłuszczowej u kobiety wpływa podobno na przedłużenie trwania ciąży mnogiej. Jednak nie staraj się szczególnie o ten tłuszcz. Raczej jedz niewielkie porcje, ale

za to częściej (unikniesz w ten sposób zgagi i wymiotów), dostarczając dzieciom niezbędnych składników budulcowych pochodzących z nabiału, ryb, chudego mięsa, kasz oraz zbóż pełnoziarnistych. Pamiętaj także o warzywach i owocach, możesz je jeść praktycznie bez ograniczeń. Zapewne lekarz zaleci ci stosowanie preparatów wapnia, magnezu i cynku, bo niedo-

**CHCESZ WIEDZIEĆ
WIĘCEJ? SKORZYSTAJ
Z DOŚWIADCZENIA
INNYCH MAM
BLIŹNIAKÓW?
WEJDŹ NA STRONĘ:
WWW.BLIŹNIAKI.NET**

bór tych właśnie pierwiastków najczęściej dotyczy kobiet w ciąży mnogiej, a ich ilość dostarczana z posiłkami bywa niewystarczająca. Pamiętaj, by je przyjmować – zmniejszają ryzyko wystąpienia komplikacji ciążyowych i zwiększają szansę urodzenia zdrowych maluszków.

Odpoczywaj

Niemal wszystkie mamy uskarżają się na dolegliwości ciążowe. Na początku męczą je wymioty, w drugiej połowie ciąży pojawiają się obrzęki nóg, pod koniec dochodzą trudności z oddychaniem (tzw. płytki oddech), bo rosnące dziecko uciska przeponę. Niemal wszystkie potrzebują więcej snu, nie mają ochoty na wysiłek fizyczny. W ciąży mnogiej problemy te są zazwyczaj bardziej nasilone, bo więcej dzieci oznacza większe obciążenie dla organizmu: intensywniej pracują nerki i serce, nogi gorzej znoszą ciężar do udźwignięcia. Dlatego odpoczywaj, odpoczywaj, odpoczywaj. Jeśli wymioty są bardzo nasilone, a obrzęki nie ustępują po nocnym odpoczynku lub obejmują także twarz czy dłonie, wówczas koniecznie porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem położnikiem.

Kiedy do porodu

Prawdopodobnie zostaniesz mamą szybciej, niż to wynika z kalendarza ciąży, bo 75 proc. bliźniaków rodzi się przed czasem. Nie musi to jednak oznaczać, że te urodzone w terminie są w znacznie lepszej formie po

porodzie. Nie ma wyraźnej różnicy między kondycją maluchów urodzonych w terminie porodu, a tych, które się trochę pośpieszą, o ile będzie to miało miejsce po skończonym 36. tygodniu ciąży. Jeżeli tak się stanie, nie rozpaczaj, dla położników to dzisiaj już nie problem, ponieważ noworodki w tym wieku mają zwykle rozwinięte wszystkie narządy (głównie chodzi o płuca) i są zdolne do samodzielnej egzystencji. Czasem tylko wymagają niewielkiej pomocy czy dłuższej obserwacji po urodzeniu.

Jeśli istnieje ryzyko, że dzieci urodzą się jeszcze wcześniej, lekarz nadzorujący twoją ciążę będzie starał się za wszelką cenę temu zapobiec. Z pewnością każe ci więcej odpoczywać, może przepisać ci leki, które przeciwdziałają przedwczesnym skurczom. Jeżeli ryzyko przedwczesnego porodu jest duże, istnieje konieczność zgłoszenia się do szpitala i podania leków w kroplówce. Możesz otrzymać glikokortykosterydy, by przyspieszyć dojrzewanie układu oddechowego dzieci. Możliwe też, że w celu dokładnego monitorowania maluszków i zapewnienia im najpełniejszego bezpieczeństwa zostaniesz skierowana do szpitala wcześniej, tj. zanim pojawią się jakiegokolwiek problemy, i tam poczekaś na rozwiązanie. Szczególnie dotyczy to sytuacji, jeśli spodziewasz się trojaczek lub czworaczek.

DLACZEGO DZIECI NIE ROZWIJAJĄ SIĘ W RÓWNYM TEMPIE

Często wieloraczki, podglądane na USG, nie są tej samej wielkości. I nie ma w tym niczego nadzwyczajnego – każdy małe jest inny i ma prawo do swojego rytmu rozwoju. Mama, która rodzi pojedynczo dwoje dzieci, nie dziwi się szczególnie, że jeden małe przyszedł na świat, ważąc prawie cztery kilo, a drugi ledwo przekroczył trzy. Z bliźniakami jest podobnie. Co ważne – w ich przypadku niska waga urodzeniowa nie jest tak niepokojąca, jak w przypadku ciąży pojedynczej. Natura (za pomocą nie do końca poznanych mechanizmów) ogranicza wzrost dzieci, pozwalając im przez to dłużej przebywać wewnątrz organizmu mamy. I mimo mniejszej masy po urodzeniu, małeństwa po porodzie rozwijają się tak samo dobrze i szybko nadrabiają zaległości, doganiając swoich rówieśników. Zapytaj lekarza wykonującego USG, czy różnice w rozwoju między dziećmi rzeczywiście są niepokojące. Zdarza się, na szczęście niezwykle rzadko, zwłaszcza wśród bliźniąt, które mają wspólną kosmówkę, że jeden małe rozwija się kosztem drugiego. Maluchy takie przy urodzeniu mogą się różnić wagowo nawet o dwa kilogramy. Często wymagają leczenia jeszcze w łonie matki i rodzą się dużo wcześniej. Wówczas konieczna jest opieka i poród w specjalistycznej placówce.

Zasadniczo, im większa jest mnogość ciąży, tym wcześniej może to nastąpić, czasem nawet już około 28. tygodnia.

Naturalny czy cesarka

Jeśli pod twoim sercem mieszkają więcej niż dwa dzidzusi, czeka cię cięcie cesarskie. To dla was najbezpieczniejsze rozwiązanie. Gdy spodziewasz się bliźniaków, możliwy jest poród naturalny, jeśli tylko oba maluchy ułożone są główkami do dołu (ok. połowa przypadków) i wszyscy jesteście w dobrej formie. W porodzie siłami natury okres rozwierania szyjki macicy jest przedłużony w wyniku osłabionej czynności skurczowej, spowodowa-

nej nadmiernym rozciągnięciem macicy przez rozwijające się maluszki. Natomiast poród drugiego dziecka to już niemal błyskawica – następuje w 15–30 minut po urodzeniu pierwszego. Jeśli jedno z dzieci jest ułożone nieprawidłowo (np. pośladkowo albo poprzecznie), a także wtedy, gdy tobie lub dzieciom zagrażają powikłania (np. znaczne wcześniactwo, duża różnica masy między dziećmi, fizyczne wyczerpanie rodzącej w wyniku przedłużającego się porodu), lekarze najprawdopodobniej przeprowadzą cesarskie cięcie. Nie obawiaj się go, po zabiegu zostanie ci niewielka blizna. Ciesz się – zaraz zostaniesz mamą. ■

Napiszcie do nas o swoich doświadczeniach z bliźniakami. Pięć najciekawszych listów nagrodzimy książką Joanny Tkacz „Bliźnięta i co dalej?”. To napisany przez mamę bliźniąt doskonały poradnik, w którym znajdziecie mnóstwo praktycznych rad. Źródłem wiedzy nie są tu autorytety naukowe, lecz własne doświadczenie autorki. Nasz adres: „M jak mama”, ul. Kamionkowska 45, 03-812 Warszawa, e-mail: redakcja@miesiecznikmjakmama.pl

