

Mamy bliźniaków czują podwójną radość, ale też mają dwa razy więcej obowiązków i dwa razy mniej czasu dla siebie. Jak wygląda życie z dwójką noworodków?

Co łączy te istotki, które znają się od początku swojego istnienia?

Czy mają swój własny język, którym się porozumiewają?

Oto świat bliźniaków.



Podwójne SZCZĘ



Bliźniaki są bardzo podobne do siebie, gdy powstały w wyniku zapłodnienia jednej komórki jajowej przez jeden plemnik. Takich bliźniąt jest mniej niż tych dwujajowych.

ŚCIE

Zacznijmy od początku przygody bliźniaków na świecie, a więc od porodu. – Właściwie nie różni się niczym od pojedynczego – wspomina Beata, mama dwumiesięcznych bliźniaków i pięcioletniego synka. – Tyle że gdy urodziłam Marysię, pomyślałam, że normalnie miałabym już poród z głowy. Tymczasem czekała mnie jeszcze powtórka. Na szczęście drugi maluch zwykle „wyskakuje” łatwiej, bo ma już utorowaną drogę przez pierwszego. Nie wszystkie bliźniaki jednak przychodzą na świat siłami natury. Większość rodzi się przez cesarskie cięcie. Powód? Rzadko obydwa szkraby są ułożone główkowo (a inna pozycja utrudnia poród).

ZDROWIE POD KONTROLĄ

Najczęściej bliźnięta przychodzą na świat około 35–37. tygodnia ciąży. Nie jest to powód do niepokoju, gdyż zwykle ich rozwój w 36. tygodniu odpowiada rozwojowi jednego dziecka w 40. Bliźniaki są jednak często mniejsze, trudno przecież wymagać, by dwa duże smyki mieściły się w jednym brzuchu. Nawet dwukilogramowym maluszkom jest tam ciasno, mogą na siebie naciskać, bywa, że jeden z nich jest silniejszy i szybciej rośnie. Dlatego bliźnięta po urodzeniu są objęte szczególnie troskliwą opieką lekarską. W pierwszym roku życia co 4–6 tygodni powinny być w przychodni na kontrolnej wizycie.

Dobrze też, by maluchy zostały zbadane przez neurologa. Czasem bowiem potrzebują rehabilitacji. Zdarza się także, że potrzebna jest kontrola u okulisty i badanie audiologiczne. Kilkumiesięcznym bliźniakom często wykonuje się morfologię krwi (dwojaczki są bardziej narażone na niedobory żelaza i anemię). Oprócz tego dochodzą standardowe badania bioderek, szczepienia, kontrole... Uff, jest tego całkiem sporo, ale warto poświęcić czas na wizyty i mieć pewność, że dzieci są zdrowe i rozwijają się wspólnie.

TRUDNE POCZĄTKI

Kiedy młoda mama wraca ze szpitala do domu, jest przerażona, zastanawia się, jak sobie poradzi z dwójką noworodków. – Pocięszłam się, że skoro tyłu mamom udało się

FOT. EN

wychować bliźnięta, to i mnie się musi udać – wspomina Kasia, mama Mai i Niniki. Jednak na początku opieka nad dwoma absorbującymi noworodkami jest trudna. Dlatego warto, a nawet trzeba poprosić o pomoc świeżo upieczoną babcię czy ciocię. Dobrze też tak wszystko zaplanować, by w pierwszych tygodniach, póki nie przyzwyczaisz się do nowych obowiązków, na posterunku czuwał mąż.

Druga para rąk jest bardzo pomocna – to oczywiste. Trudno bowiem wyobrazić sobie, że żonglujesz dwójką dzieci podczas karmienia czy przewijania. Poza tym mamy bliźniaków często czują się bezradne, gdy dzieci zaczynają płakać jednocześnie. A maluchy, szczególnie w pierwszych miesiącach, płaczą dużo. Wystarczy, że jeden zaczyna marudzić, a drugi jest już gotowy, by robić to samo. Naprawdę trochę czasu zajmuje zrozumienie i przyzwyczajenie się do sytuacji, że jeden ze smyków musi czasem popłakać i poczekać na swoją kolej (kąpania, przewijania, tulenia).

CZAS NA MLEKO

Na szczęście natura tak stworzyła kobietę, że może ona karmić bliźniaki, i to w jednym czasie. Choć to niełatwe (potrzebujesz pomocy drugiej osoby, by podała ci dzieci), jednoczesne karmienie jest najwygodniejsze, zwłaszcza w pierwszych miesiącach życia maluchów. Gdyby karmić je po kolei, prawdopodobnie nic innego nie byłabyś już w stanie robić. Bo gdyby jeden jadł, drugi by spał. A potem następowałaby zmiana.

Są trzy podstawowe pozycje karmienia dwójki dzieci naraz. Pierwsza polega na podawaniu piersi obojgu spod pachy (główni smyków są oparte na poduszkach, a ich nóżki znajdują się za twoimi plecami). Druga jest klasyczna „na krzyż” – dzieci swoje nóżki mają skrzyżowane przed tobą. Trzecia to połączenie tych pozycji (jedno dziecko karmiono klasycznie, a drugie spod pachy).

Jeżeli pomimo twoich starań nie udaje ci się karmić wyłącznie piersią i podajesz butelkę, nie obwiniaj się. W końcu mamom jednego malucha także czasem nie wychodzi karmienie naturalne, a ich dzieci rosną zdrowo, nie chorują, są mądre. Twoje też takie będą! Koniec zatem z wyrzutami sumienia!

RAZEM CZY OSOBNO?

Rodzice bliźniaków często zastanawiają się, czy maluchy wolno rozdzielać, skoro przez tyle miesięcy w brzuszku były razem. Może powinny spać w jednym łóżeczku, razem bawić się, chodzić na wszystkie badania... Trudno na te wątpliwości jednoznacznie odpowie-



A PRZED SNEM KSIĄŻECZKA
Wprowadzenie codziennych rytuałów sprawi, że twoje maluchy będą spokojniejsze.

TY TEŻ DASZ RADE!

Opieka nad bliźniakami to ciężka praca. Masz prawo być czasem wykończona i rozdrażniona. Co zrobić, by ułatwić sobie życie?

1 POPROŚ O POMOC. Potrzebują jej często mamy jednego dziecka, a więc tym bardziej ty. Do opieki zaangażuj męża (świetnie sprawdzi się w czasie kąpieli maluszków i gdy będą miały kolbę, bo jest zazwyczaj spokojniejszy), swoją mamę, siostrę (może zajęłyby się gotowaniem?). Rozważ zatrudnienie opiekunki choć na kilka godzin. Taka pomoc jest szczególnie ważna w pierwszych miesiącach.

2 WPROWADZ STAŁY PLAN DNIA. Tobie ułatwi organizację domowego

życia, a twoim maluchom da poczucie bezpieczeństwa. Więcej przeczytasz o nim na stronie 20.

3 POGÓDZ SIĘ Z FAKTEM, ŻE DZIECKO CZASEM PŁACZE. Robią to nie tylko bliźniaki, a ty przecież nie jesteś w stanie się rozdziwić. Jeśli karmisz jednego smyka, a drugi zaczyna głośno protestować, nie panikuj, tylko dokończ karmienie, a potem zajmij się drugim malcem.

4 WEJDŹ NA STRONĘ WWW.BLIŹNIAKI.NET. Tam znajdziesz mnóstwo porad dotyczących wycho-

wania dwójki dzieci. Poza tym będziesz mogła podzielić się swoimi opiniami i troskami z innymi rodzicami bliźniaków. A może nawet zawrzesz przyjaźń?

5 POWIEŚ NA ŁODÓWCE ZDJĘCIE OŚMIORACzków. Uczyniła tak jedna z mam bliźniaków. Za każdym razem, gdy jej się wydawało, że na pewno nie da już rady, spoglądała na zdjęcie. I wtedy zawsze się szybko uspokajała, myśląc sobie, że przecież inni mają jeszcze trudniej :-). Jak widać, proste sposoby też mogą działać!

dzieć. Bo z pewnością bliźniaki razem czują się dobrze. Ale jest i druga strona medalu. – Dla moich bliźniaków miałam przygotowane jedno łóżeczko. Ale maluchy budziły się nawzajem. Teraz śpią oddzielnie – tłumaczy Beata. Zatem nic na siłę. Najlepiej po prostu obserwować swoje maluszki i podążać za ich potrzebami. Jeśli widzisz, że razem czują się spokojniejsze, szybciej zasypiają, pozwól im na wspólne spanie. Podobnie postępuj z zabawami. Cudownie, gdy dzieci bawią się ra-

zem, ale nic złego się nie dzieje, kiedy każde z nich zajmuje się czymś innym (np. jedno ogląda z tobą książeczkę, a drugie w tym czasie tuli misia czy rozsypuje klocki).

Pytanie: „Razem czy osobno?” pojawia się także podczas kupowania wózka. Możesz bowiem wybrać model, w którym maluchy leżą obok siebie, mogą się dotykać, łapać za rączki. Jednak wcześniej warto upewnić się, czy np. zmieści się on w drzwiach windy w twoim bloku. Jeśli okaże się, że nie, możesz

wybrać model podłużny, w którym dzieci leżą jedno za drugim. Plus: nie przeszkadzają sobie podczas spania. Są też wózki, w których siedzenia można ustawić tak, by maluchy widziały siebie nawzajem. Pamiętaj jednak, że modele podłużne są zwykle cięższe i trudniej się nimi manewruje. Jak się zatem okazuje, przy wyborze akcesoriów dla bliźniąt nie zawsze można się kierować wyłącznie wygodą maluchów. Musisz brać pod uwagę mnóstwo

rzeczy: wielkość dziecięcego pokoju, koszty, oraz to, gdzie mieszkasz.

ONE NIE SĄ TAKIE SAME

Mamy bliźniaków podobnych do siebie jak dwie krople wody na początku mają czasem problem z odróżnieniem dzieci. Zwykle radzą sobie w ten sposób, że ubierają je w różne ciuszki, jednemu ze smyków wiążą kokardki itp. Z czasem „uczą się” swoich maluchów i z

odróżnianiem ich nie mają już problemów. Bo tak naprawdę nawet bliźniaki jednojajowe, choć wyglądają tak samo, nie są identyczne! Co prawda mają takie same sekwencje genetyczne, ale różnią się one aktywnością genów. Polega to na tym, że w otoczeniu genów znajdują się substancje chemiczne, które u jednego bliźniaka pobudzają, a u drugiego mogą tłumić ten sam gen. Efekt? Bliźnięta różnią się zachowaniem, charakterem, mają różne skłonności, zainteresowania. Każde z nich jest odrębną istotą i tę odrębność warto podkreślać. – Pamiętam, jak nie cierpiałam chodzić ubrana identycznie jak Basia – wspomina Danka, która ma siostrę bliźniaczkę. Oczywiście możesz kupować dzieciom podobne rzeczy (zwłaszcza gdy same tego chcą), nie można jednak robić tego na siłę.

JAK SOBIE RADZIĆ Z KLÓTNIAМИ BLIŹNIAKÓW

Im maluchy starsze, tym więcej powodów do sporów: o kolejność karmienia, zabawkę, względy mamy... Jak sobie z tym radzić?

■ **KUPUJ PODOBNE ZABAWKI.** Jeśli widzisz, że twoje smyki lubią się bawić jednocześnie tymi samymi, kupuj od razu dwie sztuki.

■ **DAJ CZAS.** Maluchy czasem same się godzą. Dzięki temu uczą się samodzielnie rozwiązywać spory.

■ **STAWIAJ JASNE GRANICE.** Dzieci muszą wiedzieć, że w żadnym wypadku nie

wolno się bić, szczypać itp. Jeśli któreś z nich zaczyna egzekwować swoje prawa siłą, natychmiast wkrocz do akcji i wytłumacz smykowi, że tak nie wolno robić.

■ **CHWAL.** Jeśli małe odda swoją zabawkę płaczącemu o nią bratu czy siostrze, pochwal go za to. W ten sposób podkreślasz pozytywne zachowania.

■ **BĄDŹ CIERPLIWA.** Fakt, że twoje dzieci są bliźniakami, nie oznacza tego, że we wszystkich kwestiach zawsze muszą się zgadzać. Zachowują się tak jak rodzeństwo – rywalizują ze sobą, kłócą się, gniewają na siebie, ale przede wszystkim mocno się Kochają. Pamiętaj o tym!

FOI CORBIS

NIEROZERWALNE WIĘZI

Nawet gdyby bliźniaki spały w oddzielnych łóżeczkach, nigdy nie zakładały identycznych ubranek, miały różne zabawki itd., to zawsze będą ze sobą żyły. Kiedy tylko zaczną gaworzyć, na pewno zobaczysz między nimi nic porozumienia. – Zabawne było słuchanie moich córeczek – wspomina Kasia. – Kiedy jedna wołała „aaaaa”, druga jej odpowiadała: „ooooo” „grrrr” itd.

Ponieważ bliźniaki ciągle ze sobą przebywają, tworzą swój własny język, który zwykle jest zrozumiały tylko dla nich. To czasem może opóźniać naukę mówienia. Nie musisz się tym martwić – gdy tylko będziesz do maluchów dużo mówić i zaczną one przebywać z innymi dziećmi, na pewno szybko nadrobią zaległości.

Nadal jednak chętnie będą bawiły się ze sobą, choć na pewno nieraz też się pokłócą.

Ta więź między bliźniakami nigdy nie zanika. Niektóre dorosłe już bliźnięta twierdzą, że często potrafią odgadnąć, co czuje ich brat czy siostra, i to nawet wówczas, gdy są daleko od siebie! Jak to możliwe? No cóż, to już ich słodka tajemnica. ■

*Podczas pisania artykułu korzystałam z książki Joanny Tkacz „Bliźnięta – i co dalej?”, Oficyna Wydawnicza Impuls

