

Českomoravská asociace Klubů dvojčat a vícčat

BUDE NÁS VÍC

-

ČEKÁME DVOJČATA



www.dvojcata-asociace.cz



Předmluva



Když jsem v roce 1995 zakládala první Klub dvojčat a vícčrat u nás, netušila jsem, nakolik mi to změní život a jak moc myšlenka společného sdílení nadchne rodiče dvojčat (rodiče trojčat se zapojují jen výjimečně, což je ovšem naprosto pochopitelné). V roce 1997 měly svůj Klub dvojčat již velká města – Praha, Zlín, Olomouc a Brno, v roce 2003 jsme na společném setkání zástupců Klubů dvojčat došli k názoru, že je potřeba založit organizaci, která bude všechny Kluby dvojčat zastřešovat, metodicky vést a jako silná lobbyistická organizace prosazovat zájmy rodin s dvojčaty a vícčraty. Ke konci roku 2010 je bezpočet různých Klubů dvojčat a neformálních sdružení rodičů s dvojčaty a vícčraty, které se scházejí v mateřských a rodinných centrech, domech dětí a mládeže či v Mateřských školách. Cílem je, aby se informace, zkušenosti a rady dostaly všem potřebným.

Z tohoto důvodu vzniká i tato brožura, za laskavé finanční podpory ČSOB. Jejím posláním je rozšířit informace o tom, co čeká budoucí rodiče dvojčat a vícčrat v prvních několika letech, připravit je na to, že život s dvojčaty není jen „procházka růžovou zahradou“, ale „trpělivost růže přináší“ a také myšlenka toho, že příroda (Bůh) by nikdy nenadělil/a dvojčata tomu, kdo by to nezvládl.

Za 16 let práce s rodiči vícčrat vidím, jak rychle se mění přístup k rodinám s vícčraty v porodnicích, v pediatrikách ordinacích, ale i na obchodním trhu. To, co bylo před 17ti lety (kdy byla má dvojčata malá) nemyslitelné, je dnes již samozřejmostí. Přesto pocit „jinakosti“ v rodičích dvojčat je pořád stejný. A nemusí se jednat jen o to, že se těžko dostávají do výtahů, MHD, úřadů, apod., ale i finanční a sociální situace rodin s dvojčaty je odlišná od rodin s dětmi narozenými v odstupu po sobě. Proto je dobře, že si rodiče dvojčat dokáží sdělovat své zkušenosti, radit si a podporovat se navzájem



Brožura Vás provede těhotenstvím, porodem a prvními lety s dvojčaty, abyste se dostali „do obrazu“. Nemůže však nahradit literaturu, která na toto téma vznikla a je dostupná i v českém jazyce. Dokáže Vám však otevřít obzory toho, co život s dvojčaty obnáší, seznámit Vás s dostupnou literaturou a na konci brožurky najdete kromě Deklarace práv a potřeb dvojčat i kontakty na Kluby dvojčat, které v současné době fungují ať již pravidelně či jen v rámci občasných společných akcí. V případě jakýchkoliv dotazů jsem Vám k dispozici na e-mailové adrese dvojcata@atlas.cz.

Přeji Vám i Vaším vícčratům hodně lásky, trpělivosti a hlavně zdraví!

V Praze dne 28. 9. 2010

Klára Vítková Rulíková
předsedkyně
Českomoravské asociace klubů dvojčat a vícčrat



Úvod

V současné době není již žádnou raritou mít dvojčata. Ještě před 20ti lety se rodila dvojčata dle Hellinsova pravidla (1:85, trojčata 1:852), nyní počet dvojčat výrazně stoupá a rodí se v poměru k dětem narozeným samostatně cca 1:48. Se vzrůstajícím počtem vícečetných těhotenství vzrůstá i poptávka po informacích a s poptávkou roste i nabídka. Vznikají nové a nové webstránky s tematikou dvojčat, obchodníci se začínají zabývat nabídkou zboží pro dvojčata (někdy až úsměvnou), vznikají nové skupiny rodičů dvojčat a kluby dvojčat, maminky s dvojčaty se spontánně sdružují...

Je dobře mít někoho, kdo vám rozumí, kdo chápe vaše každodenní problémy, kdo může a umí poradit (nejlépe z vlastní zkušenosti). Někdy ovšem mohou být takovéto rady jednostranné až zavádějící, a byť dobře míněné mohou někdy i ublížit.

Každá budoucí maminka se snaží dozvědět o tom, co ji v těhotenství a po porodu čeká, co nejvíce. Stejně tak maminka, která čeká dvě nebo více dětí. Ještě nedávno byly na pultech knihkupectví spousty knih o těhotenství a péči o dítě, ale žádná o péči o dvojčata. To se naštěstí již změnilo a od roku 2002 jsou k dispozici minimálně tři knihy na téma vývoje a výchovy dvojčat.

Těhotné maminky jsou zvyklé navštěvovat předporodní kurzy, na kterých se dozvědí nejen teoreticky o tom, co je čeká, ale často mají možnost si i prakticky vyzkoušet polohy při kojení, porodu, apod. Pro těhotné maminky, které čekají více než jedno dítě, se kurzy konají zatím jen v Praze, Brně a Olomouci. Aby se ostatní maminky, které se kurzu nemají možnost zúčastnit, necítily ochuzené, vytvořila ČAKDAV tuto brožuru. Jejím obsahem je ve zkrácené míře vše, o čem se v přípravných kurzech mluví, jen ona praktická část bude chybět – tu už si ale, milé maminky, vyzkoušíte přímo v praxi 😊. Budete na ni alespoň teoreticky připraveny.



Početí

Ano, vy, kteří čtete tuto brožurku, jste již úspěšně počali (a ne jednoho potomka) ☺. Ať jste již počali vícercata spontánně či za přispění asistované reprodukce, následující řádky jsou určeny vám všem bez výjimky. Snad jen pro zopakování – dvojčata mohou být jednovaječná (vyvinula se z jednoho oplodněného vajíčka jednou spermií – v průběhu rýhování se zárodečná buňka rozdělí na dvě, někdy i na více) nebo dvojevaječná (vznikají oplodněním dvou zralých vajíček dvěma různými spermii během jednoho nebo více pohlavních aktů). Zajímavé je, že počet jednovaječných dvojčat (jejich poměr k běžné populaci) je stále stejný a neměnný – ať se rodí v Asii, Evropě, Americe či na jiných kontinentech, a ať se narodili nyní, před sto lety nebo před tisícem let. Počet dvojevaječných dvojčat se ale mění – a to jak v závislosti na zemské poloze (nejvíce dvojčat se rodí v Nigerii a jejím okolí, nejméně dvojčat mají v Asii), tak co do časové osy (dříve se rodila dvojčata v poměru k dětem narozeným samostatně 1:80, v současné době je to 1:48). Nynější nárůst vícečetných těhotenství je přičítán asistované reprodukci a umělému oplodnění. Důležité je také poznamenat, že dvojevaječná dvojčata mohou být podmíněna i dědičně (dědí se sklon k vypouštění více zralých vajíček během jednoho cyklu).

Za povšimnutí také stojí to, že ač jsou jednovaječná dvojčata jistou výjimkou, i ona mají svá „pravidla“. Rozdělí-li se oplodněné vajíčko do 3. dne po početí, mají obě děti své vlastní plodové obaly (vnitřní i vnější) a své vlastní placenty. Tím připomínají a jsou snadno zaměnitelná s dvojčaty dvojevaječnými. Při rozdělení oplodněného vajíčka mezi 4.-8. dnem, mají dvojčata jednu placentu, jeden vnější plodový obal a dva vnitřní plodové obaly. Při rozdělení oplodněného vajíčka mezi 9.-12. dnem po početí, mají dvojčata jeden vnitřní a jeden vnější plodový obal a jednu placentu (cca 1%). Jednovaječná dvojčata jsou vždy stejného pohlaví a mají stejnou genetickou výbavu a jsou si k nerozeznání podobná.

Jak již bylo zmíněno výše, dvojevaječná dvojčata mohou vzniknout během jednoho pohlavního styku, ale jejich vznik může dělit i několik hodin, dnů, někdy i týdnů. Výjimkou nejsou ani dvojčata počatá v rozmezí jednoho



menstruačního cyklu (to tehdy, pokud již oplodněné vajíčko, které se uhnízďuje v děloze, nezabrání dozrání vajíčka druhého, které je později oplodněno). Dvojvaječná dvojčata si jsou podobná jako ostatní sourozenci, mohou být stejného či odlišného pohlaví a jejich genetická výbava není totožná.

Těhotenství

Každé těhotenství s dvojčaty a vícčetnaty je rizikové. To je třeba si uvědomit hned v počátcích. Samozřejmě po početí IVF se toto riziko ještě zvyšuje. V současné době se šíří trend, který razí heslo „těhotenství není nemoc“ a „vraťme se k přirozeným porodům“. Ano, něco na tom jistě je, ovšem ne v případě těhotenství s dvojčaty. Nechci příliš strašit, ale po 16 ti letech, kdy se zabývám problematikou vícečetných těhotenství, mi prošlo rukama mnoho maminek, které si nechtěly připustit, že by měly na sebe brát větší ohled a poté se jim narodila dvojčata předčasně a ne vždy obě porod přežila. Proto varuji – je lépe se na určitou dobu omezit (je to vlastně takový trénink, neboť až se dvojčata narodí, je to jedno velké omezení, byť okořeněné velkou dávkou radosti a štěstí) a donosit zdravá dvojčátka, než se upínat k práci a dosavadním aktivitám (ať již sportovním či jiným) a později litovat, že jsme se příliš přeceňovaly...

Ženské tělo prostě není stavěno na to, aby nosilo více než jeden plod. Nadměrné zátěži je vystaven nejen kosterní aparát, svaly pánevního dna a sama děloha, ale také plíce, srdce, cévní systém, játra, ledviny, prostě celý oběhový systém... Častěji se u vícečetných těhotenství objevuje výskyt křečových žil, těhotenské cukrovky, preeklampsie (zvýšený krevní tlak a vylučování bílkovin močí) a samozřejmě předčasný porod. Není výjimkou, že maminka, která čeká dvojčátka, přibere i přes 25 kg. Počáteční těhotenské problémy (nevolnost, nechutenství, zvracení) mívají také těžší průběh, někdy maminky ztrácejí v prvních měsících až několik kilo na váze.

Byť se maminka může cítit sebelépe, v jejím těle se mohou odehrávat změny, o kterých vůbec netuší a ty pak mohou vyústit k potratu či předčasnému porodu. Proto by maminka neměla v žádném případě podceňovat jakékoliv znepokojující příznaky – výtok (zejména krvavý), náhlé bodavé

bolesti v podbříšku, tvrdnutí břicha více jak 15x za den, podezření na odtok plodové vody, apod.). Je lépe jet k lékaři 2x zbytečně nežli něco zanedbat. Při podchycení hrozícího předčasného porodu včas, je v nemocnici možné nasadit léky zklidňující dělohu, při malém úniku plodové vody zajistit v klidovém režimu a sledování vývoje miminek udržení těhotenství i o několik týdnů, popř. skrze maminku podat miminkům kortikosteroidy k rychlejšímu dozrání plic. Toto vše může zvýšit šanci přežití dvojčátek a jejich pozdějšího dobrého vývoje.

Zde stojí alespoň za krátkou zmínku Transfúzním syndromu dvojčat, který může postihnout jednovaječná dvojčata, pokud dvojice má jednu společnou (monochorionální) placentu. Transfúzní syndrom dvojčat je občasná porucha monochorionální placenty, která způsobuje, že jedno z jednovaječných dvojčat je zásobováno krví méně než je normální a druhé naopak více. V placentě se vytvoří společné cévní spojky a to způsobuje nerovnováhu v přísunu živin a krve mezi oběma dětmi. Rozlišujeme různé stupně závažnosti této poruchy, ale protože se může kdykoli během těhotenství zhoršit, patří mezi ty život ohrožující. Varovným signálem je rozdíl v hmotnosti mezi dvojčaty více než 20%.

Porod dvojčat

Porod dvojčat je také považován za rizikový. Spontánně se rodí již jen ta dvojčata, která jsou obě v poloze hlavičkou dolů, a maminka nemá žádné další komplikace.

Většina dvojčat (a všechna trojčata a čtyřčata) se rodí císařským řezem. Je to zejména z toho důvodu, že se lékaři snaží eliminovat všechna možná rizika, která mohou dvojčata při porodu potkat (zejména nedostatek kyslíku a následné ohrožení DMO). Pokud je porod plánovaný a maminka nemá žádné kontraindikace, je porod císařským řezem veden v epidurální anestezii a tatínek může být u porodu. Výhody jsou zřejmé pro maminku i děti – maminka může děti hned po porodu vidět, pokud jsou zdravé, lze je hned na sále přiložit k prsu, jizva po řezu se lépe hojí a odpadají problémy spojené s narkózou



(zvracení, bolesti hlavy, apod.). Pro miminka je epidurální anestezie také šetrnější, protože lékaři nemusí tolik spěchat s vyjmutím dětí z dělohy, neboť nehrozí přechod narkózy do krve dětí.

Při spontánním porodu dvojčat se druhé dvojče rodí zpravidla do 20 min. od narození prvního. Ani při spontánním porodu dvojčat nejsou výjimkou tzv. překotné porody, které proběhnou velmi rychle. Proto při příchodu kontrakcí by maminka neměla s odjezdem do porodnice otálet.

Kojení

Možná to zní neuvěřitelně, ale dvojčata i trojčata se dají úspěšně kojit. Chce to jen odvahu, vytrvalost a podporu okolí a začít s příkládáním co nejdříve. Kojení je vlastně otázka nabídky a poptávky a čím častěji budeme děti příkládat, tím více se bude mléka tvořit. Nejvýhodnější je naučit děti pít hned od začátku najednou. Je to nejen velká úspora času, ale společné kojení má vliv i na zdraví maminky – lépe a rychleji se po porodu zavinuje děloha. Nejdůležitější pro úspěšné kojení je technika kojení. Sající miminka musí mít v pusince celý dvorec (jedině takto lze předejít bolestivým trhlinkám bradavek-ragádám). Kojení nesmí bolet! Pokud maminku při kojení bolí prsy či bradavky, je něco špatně. V tom případě je dobré poradit se s dětským lékařem, případně vyškolenou laktační poradkyní. Pro maminku, která kojí dvojčata (či trojčata) je důležité, aby měla dostatečný přísun tekutin (3-4 l denně) a nezapomínala na kvalitní stravu.

Společně lze kojit dvojčata v různých polohách. Nej pohodlnější polohu si maminka většinou najdete metodou pokusu a omylu. Vhodné je kojit na pohovce nebo v křesle, ale pro někoho může být pohodlnější manželská postel nebo podlaha (jsou maminky, které se bojí, aby jim děti při nebo po kojení nespadly na zem). Velkým pomocníkem pro současné kojení může být kojící polštář (k dostání je buď univerzální, nebo speciální pro dvojčata). Důležité je včas vypozerovat, čemu dávají přednost sama dvojčata : některé jsou spokojené, když jsou ovinuté kolem sebe, jiné protestují. Nejčastější polohy

pro společné kojení je - boční fotbalové držení, poloha do kříže nebo paralelní poloha.



boční fotbalové držení



poloha do kříže



paralelní/tandemová poloha



kojení vleže

Před zahájením kojení je dobré si k ruce připravit sklenici s pitím, ubrousky, plenky na utírání, apod. Po přiložení prvního dítěte k prsu, musí být maminka ještě schopna si k druhému prsu přivinout i druhé dvojče. Ukončení kojení a následné odříhnutí může zpočátku působit potíže. Ze začátku může být jednodušší převrátit dítě, které první dopilo, na břicho na polštář nebo na stehna. Praxí ale maminky nakonec zjistí, že zvládnou opřít si jedno dítě o rameno na odříhnutí a druhé ještě kojit.



Příkládání a polohy při kojení se dají snadno nacvičit a přizpůsobit potřebám konkrétních dvojčat. Do půl roku věku i dvojčátkům stačí výhradní kojení, teprve s ukončeným 6. měsícem lze začít se zaváděním příkrmů.

Pokud maminka nemůže z nějakého důvodu kojit, je dobré alespoň mléko odsávat (v každé porodnici jsou k dispozici kvalitní elektrické odsávačky, které některá laktační centra zapůjčují i domů). Každá kapka mléka, kterou děti dostanou, je dobrá. Pokud by kojení nešlo ani za použití odsávačky, existuje na našem trhu mnoho firem, které vyrábějí kvalitní umělá mléka a lékaři mamince doporučí to, které je pro její dvojčátka to nejvhodnější. V takovém případě pak nemá smysl se obviňovat, že maminka kojení nezvládla, ale naopak v krmení z lahve hledat výhody (třeba tu, že dvojčátka v noci může nakrmit tatínek a maminka se alespoň o víkendy může prospat). Citovou vazbu, která kojením vzniká, lze dětem vynahradit bráním do náruče nejen při krmení.

Péče po návratu z porodnice

Po návratu z porodnice je nejobtížnějších prvních pár týdnů, než si rodina nastaví svůj režim, než se maminka naučí porozumět potřebám svých dvojčátek. Tak, jako je každé dítě jiné, je i každý pár dvojčátek jiný. Některá dvojčátka vyžadují těsný vzájemný kontakt (například při spánku či kojení se chtějí dotýkat), jiným kontakt s druhým dvojčetem vadí, ruší se při kojení a budí se navzájem. To vše musí rodiče dvojčat vyzorovat a vyřešit (většinou metodou pokusu a omylu). Každá rada je zde drahá a ne každá je univerzální a použitelná.

Důležité ale je, naučit se přijmout pomoc od okolí a umět si o ni říci. Maminkám po příchodu z porodnice většinou hodně pomůže, dojde-li jim někdo nakoupit a navaří-li jim jídlo do mrazáku. V prvních několika týdnech nebudou mít čas zajít si na nákup (s širokým kočárkem pro dvojčata se také nejprve musí naučit jezdit a zjistit, kam se dostanou a kam nikoliv – výtahy, dveře obchodů, úřadů, MHD, apod.) ani si uvařit. Výbornou pomocí také je, když tatínek či babičky občas vyvezou dvojčátka ven na procházku a maminka



si může odpočinout a trochu se prospat. Kojení v noci a následná nevyspalost (zejména u menších dvojčátek, která vyžadují kojení často i po dvou hodinách) je noční můrou mnoha maminek s dvojčátky.

Mnoho rodičů dává svá dvojčata spát společně do jedné postýlky alespoň na nějakou dobu poté, co se vrátí z porodnice. Moje dvojčata spala v jedné postýlce skoro do 4. měsíce. Spaní v jedné postýlce má pro vícčata svůj význam. Někteří rodiče dvojčat s nízkou porodní váhou nebo předčasně narozených chtějí, aby děti byly ve společné postýlce hned po porodu na novorozeneckém oddělení, ale ne všechny nemocnice to umožňují. Není to snadný požadavek a nemocnice mají oprávněné důvody nesouhlasit. Jedním z nich je i fakt, že postýlky nejsou tak velké, aby se do nich pohodlně vešly dvě děti. V případě, že budou děti ležet v jedné postýlce, nelze využít monitory dechu, které pracují na principu snímací desky (ty ale nelze použít ani v případě, že se postýlky navzájem dotýkají – aby vše správně fungovalo, musí být vzdálenost mezi postýlkami alespoň 10 cm). Pro takovéto uspořádání postýlek (těsně vedle sebe) nebo pokud děti budou v jedné postýlce, jsou vhodné monitory dechu zn. Respisense (mmch. vyvinuté otcem dvojčat 😊), které se připínají přímo na plínky dítěte. Doma většina rodičů vícčat dává dvojčata jedné postýlky na různě dlouhou dobu. Pobyť dětí ve společné postýlce většinou ukončí to, že jedno dítě neustále ruší to druhé. Jedno chce spát a druhé si chce hrát a hledá kamaráda na hraní, který se zoufale snaží trochu si zdřímnout. Podle tohoto scénáře máme večer přinejmenším dvě mrzuté děti a dva mrzuté rodiče ve velmi rozmrzelé domácnosti.

Trojčata

Narození trojčat bylo dříve, když ne raritou, tak při nejmenším výjimkou. V současné době, díky pokročilé vědě a metodám asistované reprodukce, se trojčata rodí poměrně „často“. Začneme těhotenstvím. Při metodách asistované reprodukce se do matčiny dělohy zavádí více než jedno oplodněné vajíčko (v začátcích této metody to bylo i pět a více vajíček najednou, dnes se zavádí dvě až tři, a to proto, aby se zvýšila pravděpodobnost jejich uhnízdění). Díky tomu vznikají často vícečetná těhotenství. Pokud se



jedná o dvojčata, většinou se s tím maminka, která dlouho po dítěti marně toužila, brzy smíří.

V případě trojčat je to pro budoucí rodiče jistě šok. Současná medicína v tomto případě mamince navrhne tzv. redukci, tedy upravení počtu živých plodů pouze na dva. To se provádí při ultrazvukovém vyšetření (zjednodušeně řečeno) zastavením srdíčka jednoho plodu přímým vpichem skrze maminčinu břišní stěnu, do srdíčka toho plodu, který je v tu chvíli nejbliže jehle. Vypadá to velmi drasticky, ale zákrok je pro maminku téměř bezbolestný. Redukce s sebou, samozřejmě, nese určitá rizika. Ale i vícečetné těhotenství je rizikové, zvláště, jedná-li se o trojčata. Budoucí rodiče by si měli velice vážně rozmyslet, zda na tři miminka stačí - budou-li mít podporu a pomoc od prarodičů, mají-li dostatečně velký byt a finanční zázemí. Rodiče je prostě musí opravdu chtít! Pokud by jen maličko váhali či pochybovali, zda-li trojčátka zvládnou, tak si musí uvědomit, že realita bude daleko daleko horší, než jakákoliv jejich očekávání. Podle slov jedné maminky trojčat: “Kdyby člověk pochyboval, tak to nezvládne!”

Rozhodne-li se maminka ponechat si trojčata (nátlak k souhlasu s „redukcí“ bývá někdy velmi silný), měla by se smířit s tím, že část těhotenství pravděpodobně stráví hospitalizací v porodnici. Trojčata se vždy rodí císařským řezem - minimalizuje se tak riziko pro maminku i novorozeňátka.

Možná to zní neuvěřitelně, ale i trojčata se dají úspěšně kojit. Vždy záleží na tom, jak které miminko saje. Některá novorozeňata prs odmítají. U trojčat to není takový problém, protože k úspěšnému udržení kojení stačí, když je kojeno alespoň jedno z nich. Praxe ukázala, že nejlépe je kojit trojčata „na střídačku“ - vždy dvě jsou kojená a jedno „čeká“. Aby čekající miminko neplakalo, může si ho maminka položit tak, aby na něho pohodlně dosáhla a nechá mu cucat svůj prst (v nejhorším případě lze řešit dudlíkem). Možný je i model - dvě miminka současně kojená, třetí pije z lahvičky (buď odstříkané mléko, pokud ho maminka má dost, nebo mléko umělé). Při dalším kojení děti vystřídáme (tedy „čekající“ či „lahvičkové“ dítě jde k prsu a ostatní se o pozici posunou). Pokud jedno z trojčat odmítá pít z prsu, je možné nechat právě toto



dítě pouze na lahvičce, ale stojí za to snažit se i pro něho (alespoň část denní dávky) odstříkat.

Aby ale rodiče trojčat nezůstali na vše úplně sami, doporučujeme obrátit se na sociální odbor v místě svého bydliště a dohodnout se s nimi na možnostech, které jim úřad může poskytnout. Podle zákona o sociálních službách (108/2006 Sb., §75 odst.2 a)) se „...pečovatelská služba poskytuje bez úhrady rodinám, ve kterých se narodily současně 3 nebo více dětí, a to do 4 let věku těchto dětí,“. Pečovatelku pak mohou rodiče využít na pomoc při procházce, při návštěvě lékaře, krmení, apod. Je to bezesporu výhodou, ovšem i velký zásah do soukromí... U nás nejsme na pomocnice v domácnosti příliš zvyklí, proto chvíli trvá, než se maminka trojčat naučí tuto pomoc využívat tak, aby jí to vyhovovalo. Není dobré si z pomocnice udělat přítelkyni, protože potom se o pomoc při některých věcech obtížně říká. Maminka si musí uvědomit, že ošetřovatelka je u ní doma „v zaměstnání“, proto by ji neměla „šetřit“. Vždy záleží na dohodě mezi maminkou a ošetřovatelkou na rozsahu práce, kterou maminka požaduje.

A na závěr pár slov o výběru kočárku pro trojčátka. Rodiče musí zvážit, zda budou chodit na procházky ve dvou (s tatínkem, babičkou, pečovatelkou ...) nebo bude-li maminka chodit sama. Podle toho lze volit mezi kočárkem pro trojčátka (české či cizí výroby) nebo zvolit kočárek pro dvojčata a jeden „mono“kočár.

To bylo jen malé shrnutí toho, co v začátcích čeká rodiče trojčat. A na závěr budu opět citovat maminku trojčat: „Nikdy nebudete připraveni na to, co vás čeká!“



Péče o dvojčata do 1 roku

Nejčastější otázky, které si maminky budoucích dvojčátek pokládají, se týkají výběru kočárku, porodu a kojení. Je ale ještě spousta dalších, se kterými se budou potýkat až přímo v praxi, a které by je při čekání na miminka ani nenapadly.

Častým problémem městských maminek je to, že hluboký kočárek se nevejde do výtahu, nebo že v domě výtah vůbec není. Musíte-li tedy nechávat kočárek dole (nejlépe v kočárkárně), je vhodné nosit děti najednou, abyste nemusela nechávat jedno dítě samotné (nemluvě o těch maminkách, které mají ještě staršího, avšak ještě malého, sourozence dvojčat). K tomu vám může dobře posloužit baby vak a taška na dítě (v horším případě lze nahradit jakoukoliv velkou taškou s pevným dnem - třeba hokejistickou). Jedno dítě dáte do vaku, druhé si "hodíte přes rameno" v tašce, kterou při ukládání dětí do kočárku můžete v klidu položit třeba na zem. Pokud výtah v domě sice je, ale nevejdete se do něho se širokým kočárkem, máte další možnost. Některé maminky si pořizují starší kočárek pro jedno dítě, ve kterém dvojčata vozí výtahem (a mohou s nimi zajet až do bytu), a v kočárkárně je pouze přeloží do dvojčecího kočárku. Mono kočárek lze potom uplatnit také při nemoci jednoho dvojčete nebo při nakupování či návštěvě úřadů (lékaře, apod.), kde neprojedete se širokým kočárkem dveřmi (dvojčata od cca 7 měsíců mohou v „monokočárku“ sedět proti sobě).

Poté, co vaše děťátka začnou přecházet na doplněk mléčné výživy v podobě různých polívčiček a přesnídávek, bude vám připadat, že trávíte většinu času v kuchyni vyvářením a krmením dětí. Nejprve rada, jak ušetřit čas v kuchyni. Vyplatí se věnovat jedno dopoledne vaření a připravit si několik druhů zeleninových polívčiček do mrazáku (zprvu stačí zamrazit hotové polévky např. do formiček na led, které pak rozehřejete v mikrovlnné troubě – zprvu děti více jak pár lžiček nesní). Uvidíte, jak se vám budou hodit, až se budete vracet pozdě z dopolední procházky! Stejně dobře vám poslouží již hotové výrobky různých našich či zahraničních firem. U dvojčat nehrozí, že by se zkazily – jednu masozeleninovou přesnídávku dvojčata společně spořádají na posezení. A nebojte se je krmit z jedné skleničky jednou lžičkou! Obava, že



by si mohly děti mezi sebou tímto způsobem přenést nemoci je zcela zbytečná, pokud si děti spolu hrají, určitě si navzájem olizují prstíky nebo dudlíky, takže nákaze stejně nezabráníte...

Další rada se týká také jídla, ale tentokrát spíše stolování. Ne všichni máme byt podle vlastních představ. V panelovém bytě je místa málo, natož když ke dvojčatům máme ještě další dítě. Na dvě dřevěné či umělohmotné rozkládací židličky prostě není místo. Maminkám dvojčat se výborně osvědčily židličky závěsné. Dají se použít téměř na každý stůl, jsou skladné, dají se zastrčit, když zrovna není čas k jídlu, nikde nepřekážejí a děti jedí u velkého stolu společně s rodiči.

Následující řádky už nepatří mezi ty čistě praktické, ale týkají se nemocnosti a nestejného vývoje dvojčat. Je dobré vědět, co někteří imunologové říkají - že se dvojčata "podělila o jednu dávku" imunity. Je pravda, že nemocnost je u dvojčat vyšší než u "mono"dítěte (dvojčata také často trpí různými alergiemi a astmatem). S tím by maminka měla počítat, aby se pak nehroutila při každé rýmě a kašli, protože je to bohužel opravdu běžné. Jistě s tím souvisí i předávání si bacilů navzájem, kterému se nelze vyhnout. Nemocnost by se neměla přeceňovat, ale ani podceňovat. Výhodné je, má-li maminka dobrého dětského lékaře, se kterým se může spojit telefonem a poradit se, aby nemusela pokaždé chodit s dětmi do ordinace. Pro maminku je to jistě stresující, má-li jedno dvojče nemocné a druhé zdravé, takže nemůže jít ani nakoupit či se zdravým dvojčetem na procházku. A pokud se první dvojče uzdraví, velmi často onemocní druhé... Je potřeba se obrnit trpělivostí (zejména od podzimu do jara) a vydržet! Imunita se vyvíjí a časem se děti stanou odolnějšími.

S nemocností souvisí i problém hospitalizace v nemocnici. Může se stát, že jedno z vašich dětí bude muset na určitou dobu do nemocnice (někdy to může postihnout i obě dvojčátka najednou). Nemusím snad na tomto místě popisovat důležitost pobytu rodiče (ať už maminky nebo tatínka) v nemocnici. Ráda bych se jen zmínila o složité volbě mezi zdravým a nemocným dvojčetem. Pokud je jedno z dvojčat do šesti let hospitalizováno v nemocnici, má rodič právo doprovázet ho (pokud je to možné a nemocnice je na to



uzpůsobena). Na péči o zdravé dítě v tomto případě (pokud dítě nenavštěvuje jesle či školku) dostává druhý rodič "paragraf" (tedy správně ošetřovné). Je jistě těžké rozhodnout se, zda zůstat doma se zdravým dítětem, které by jinak zůstalo v péči otce (a ten přeci neví, jak se o dítě starat! ☺), nebo doprovázet nemocné dítě, o které se bude starat kvalifikovaný personál... Avšak ani sebekvalifikovanější personál nenahradí rodičovskou lásku a péči. Žádná sestřička ani doktor nemůže být u vašeho dítěte nepřetržitě a poskytnout mu ihned vše, co potřebuje. A vaše zdravé dvojče si aspoň užije tatínka - a pokud se mu něco nepovede, děťátku to určitě neublíží... Vždy jde jen o to, nalézt s personálem nemocnice společnou řeč a jednat ve prospěch svých dětí a možností nemocnice Doufám, že nikdy nebudete muset takto volit, ale pokud by k tomu přece jen došlo, přimlouvám se za to dvojče, které musí zůstat v nemocnici. A věřte mi, že vím, o čem mluvím!

S obavou o zdraví miminek souvisí i další praktická rada - rada jak se ubránit neustálému nakukování cizích lidí do kočárku a "roztomilému" žvatlání (a prskání všech možných bacilů), jak jsou naše dvojčátka krásná... Jistě, nejprve je maminka pyšná a dělá jí radost, že lidé její miminka obdivují, ale když ji zastaví během procházky třetí člověk (třeba v době chřipkové epidemie) a strká hlavu až k miminkům, není to nic příjemného. A to někteří chtějí dvojčátka dokonce pohladit, či si na ně sáhnout. Ale řekněte staré sousedce, se kterou léta dobře vycházíte, aby vám neprskala do kočárku! Jsou maminky, kterým to nevadí, jiné ale mají strach. Jedna maminka dvojčátek vymyslela řešení, které se časem osvědčilo i ostatním. Před procházkou na kočárek nasadíte síťku proti hmyzu (dá se pořídit za pár korun). Miminka jsou pod síťkou krásně vidět a nikdo si netroufne pod síťku sahat! ☺

Ke specifickým starostem o dvojčata patří i nestejný motorický vývoj. Jednovaječná dvojčata se většinou vyvíjejí stejně rychle (začnou se obracet, sedět či chodit ve velmi krátkém časovém intervalu). U dvojvaječných dvojčat je to poněkud jiné. Čipernější bývají holčičky, jedná-li se o dvojčata různého pohlaví (někdy i o několik měsíců), ale ani dva chlapci nebo dvě děvčátka nemusejí začít sedět či chodit stejně. Záleží na mnoha okolnostech (porodní hmotnost, donošenost, apod.). Není potřeba začít panikařit při rozdílu ve vývoji v rozmezí několika týdnů či měsíců, ale pozoruje-li maminka, že něco



není v pořádku, je dobré obrátit se včas na svého dětského lékaře a nechat se doporučit na neurologické vyšetření. Někdy stačí jen málo, jindy je potřeba aplikovat např. cvičení Vojtovou metodou (Vojtova metoda napomáhá motoricky nezralým dětem zprůchodnit informační kanály, které si můžeme představit jako malé potůčky. Pomocí této metody se z nich stane řeka informací, která pomáhá zvládnout dané motorické problémy).

Co vás čeká do tří let

Ze zkušeností mnoha maminek dvojčat, které prošly mou poradnou, vím, že nejobtížnějším obdobím je věk mezi rokem a dvěma. V tomto věku dítě touží objevovat vše nové, jeho akční rádius se zvětšuje, ale ještě není schopno rozpoznat nebezpečí, která na ně číhají (pád odkudkoliv kamkoliv, ostré předměty, rohy od stolů a skříní, schody, sporák, atd....). O poslušání se většinou také moc hovořit nedá. Toto všechno znají i maminky jednoho dítěte. Ale s dvojčaty je období dětského poznávání světa dvojnásob náročné! Mnoho maminek se mi svěřilo, že mělo sklony ke zvýšené konzumaci alkoholu či prášků na uklidnění nebo že se prostě nervově hroutilo. Nejlepším balzámem je, když máte někoho s podobným problémem, kterému se můžete svěřit, a zjistit, že v tak „strašné“ situaci nejste sami. I z tohoto důvodu vznikají Kluby dvojčat a vícerčat, na jejichž pravidelných i nepravidelných schůzkách se sdružují nejčastěji maminky dvojčátek právě v tomto kritickém věku. Kluby jsou vedeny na bázi svépomoci, což maminkám pomáhá, protože chvíli jsou v pozici toho, kdo rady přijímá, ale zanedlouho mohou své zkušenosti předávat samy dál. Proto vřele doporučuji vám, kteří stěží zvládáte své roční ratolesti, abyste si našli ve svém okolí někoho stejně „postiženého“, s kým můžete o výchově svých dvojčátek diskutovat a sdělovat si své zkušenosti navzájem. Nejhorší je poslouchat rady svých rodičů typu : „...i my jsme měli dvě děti a zvládli jsme to...“ nebo nářky maminek na pískovišti, které mají jedno dítě, a stěžují si, že nic nestíhají. I ony mají naprostou pravdu, protože dítě nám zabere tolik času, kolik ho máme, nelze se proto na ně zlobit. Ale vzpomínám si, jak mě takovéto nářky vyváděly z míry - poté, co jsem se, tehdy se svými třemi dětmi, dostala městskou hromadnou dopravou z centra do parku a uhoněná se svezla na lavičku na pískovišti...



Ale teď už k nejdůležitějším praktickým radám. Pokud už vaše děti chodí (obě), nezvykejte je příliš brzy opouštět kočárek, vycházky by se pro vás mohly stát horrorem! Budete mít spoustu práce nejen je do něho opět usadit, ale poté, co děti okusí volnost, rozeběhnou se zpravidla každé na jinou stranu, a vy budete, s hrůzou v očích, pobíhat od jednoho dítěte ke druhému a snažit se je (většinou bezúspěšně) chránit před různými nástrahami a pády. Tato rada se týká především maminek, které nemají vlastní zahrádku a jsou odkázány na městské parky, kde stačí jen obyčejná klouzačka, aby se maminka se z parku vracela zchvácená... Pak jistě oceníte sport'ák (nejlépe golfky), do kterého děti mohou samy vlézt a vy je nemusíte, jednoho po druhém, zdvíhat do vysokého sport'áku z trojkombinace.

Pokud při vycházkách do parku musíte používat MHD, buďte na to dobře připraveni. Tím mám na mysli (pokud ve vašem městě nemáte nízkopodlažní spoje), abyste si včas vyhlídli a požádali o pomoc dostatečně silného člověka (nejlépe muže), popř. jej upozornili na to, že kočárek je poněkud těžší. Může se vám totiž stát i to, že vám pomoc, v dobré víře, nabídne starší žena, která pak kočárek neunes. Ze zkušenosti nejedné maminky vím, že takovéto situace nejsou řídké a jsou dost nebezpečné.

Ale ani po odložení kočárku problémy nekončí. Někdy při cestování s dvojčaty a jejich sourozencem (o trojčatech ani nemluvě) můžete zažít pěkné drama. To tehdy, nestihnete-li nastoupit či vystoupit všichni najednou. Co tedy poradit? Důležité je s dětmi o věcech, které se mohou přihodit mluvit a připravit je na případné nepříjemné situace. Těmi se může kromě cestování stát i ztracení jednoho dítěte při nákupu, v davu, apod. Abyste se vyvarovali problémů při cestování hromadnou dopravou, doporučila bych jezdit v prvním voze tramvaje. Pokud se již stane, že vám řidič zavře dítě venku (což je ještě lepší varianta - představte si vyděšené dítě, jak vám ujíždí tramvají někam do neznáma...), nezmatkujte a zazvoňte na řidiče nebo poproste lidi, kteří stojí u řidiče, aby ho upozornili na vzniklou situaci. Zkuste si s dětmi, takovéto situace doma přehrát, aby se jim i vám “dostaly do krve”. Nejrozumnější je, aby dítě vědělo, že zůstane-li stát na zastávce, nemá nikam odcházet, protože maminka se k němu co nejrychleji vrátí, zatímco ujede-li dítě v dopravním prostředku, má vystoupit hned na první další zastávce, a tam počkat na



maminku, která si ho určitě najde (nejhorší je, když nějaká hodná paní, která to s plačícím dítětem jistě myslí dobře, veze dítě domů, zatímco maminka běhá po ulicích a hledá jej). Dítě by mělo mít zafixováno, že v případě, že se ztratí mamince, má zůstat stát na místě, kde maminku vidělo naposledy a čekat. O tom, že by nemělo s nikým cizím nikam chodit se snad nemusím ani zmiňovat. Zvláště ve větších městech by to měly vědět už i nejmenší děti. A nebojte se při výstupu a nástupu do dopravního prostředku požádat někoho o pomoc. Věřte, že vám lidé rádi pomohou (možná raději, než když jste je prosili o pomoc s kočárkem). Dítěti vysvětlíte, že takového člověka se bát nemusí. Znam totiž případy, kdy se starší paní, vida maminku s dvojčatovským kočárkem a starším - přesto stále hodně malým - dítětem k tomu mířící k jezdícím schodům v metru, nabídla, že vezme dítě za ruku, ale děcko hlasitě protestovalo, protože s nikým cizím přeci nesmí chodit... Výše uvedeným předejdete panice, která může nastat, když se situace přihodí jako naprosto neočekávaná. Zní to možná dost bláznivě, ale i takovéto případy se ve větších městech, bohužel, často stávají.

Maminkám, které mají vlastní zahrádku před domem či na chatě, se pro děti, které již samy opouštějí sportovní kočárek a prchají, osvědčilo použití prádelní šňůry. Bude to znít možná podivně, ale funguje to. Máte-li možnost, umístěte prádelní šňůru na zahrádce mezi dva stromy (postačí i okap a plot) a na ni pak děti postupně "přicvakněte" karabinkou, která je na konci dětských kšír ke kočárku (nebo „vodítek“ na děti). Obléknete jedno dítě, přicvaknete na šňůru, pak druhé připnete tamtéž, a pak si v klidu vyndáte kočárek. Děti se tak mohou alespoň minimálně pohybovat, a přitom vám nemohou nikam utéct. Ušetříte tím mnoho nervů s odchodem na procházku, zvláště v zimě, kdy se děti musí hodně oblékat. Jen pozor na délku popruhu a výšku šňůry, aby se do ní děti nemohly zamotat!

Ke specifikám výchovy dvojčat patří bezesporu opoždění řečového vývoje. Je způsobeno tím, že dvojčata neustále sdílejí jeden životní prostor a stejné podněty. Tím dochází k většímu pocitu sounáležitosti dané dvojice a posiluje se již existující zvláštní vzájemné pouto. Dvojčata si spolu hrají a jejich soběstačnost pak vede k tomu, že nepotřebují vyhledávat jiné kontakty s okolím. Nejvýraznější rozdíly v řečovém vývoji mezi dvojčaty a dětmi



narozenými samostatně byly pozorovány mezi druhým a osmým rokem života. V pozdějším věku většina dvojčat tento nedostatek překoná. Další možnou příčinou vedoucí ke zpomalení řečového vývoje je to, že rodiče většinou hovoří na dvojčata jako na jednu osobu, tudíž zřídka komunikují s každým dvojčetem zvlášť. S tím souvisí i problémy dvojčat s užíváním zájmena “já”. Dítě pocházející z dvojčat v počátečním stádiu svého vývoje udává označení “my”. I tato řečová chyba se však časem vyrovná.

Až u 40% všech dvojčat (zvláště jednovaječných) se vyskytuje **řeč dvojčat**, tzv. kryptofázie. Vzniká z vlastních, vymyšlených slov a ze slov podobných jazyku dospělých, přizpůsobených momentálním možnostem dětí. Dvojčata si navzájem rozumějí a touto řečí komunikují, pro ostatní je většinou nesrozumitelná (jen občas maminky nebo sourozenci, kteří jsou v denním kontaktu s dvojčaty, částečně některé významy slov pochytí). Přesná příčina vzniku řeči dvojčat dosud není zjištěna. Předpokládá se, že se na jejím vzniku podílejí stejné faktory, které vedou k opoždění vývoje řeči, tedy určitá izolovanost dvojčat (vystačí si sama) a opakování, porozumění si navzájem a užívání zkomolených slov druhým dvojčetem, což vede k fixaci těchto slov. Zajímavé je, že dvojčata často špatně nesou, že jim okolí nerozumí. Pro vyvarování se možnosti vzniku řeči dvojčat lze rodičům doporučit, aby neponechávali svá dvojčata sama sobě, aby jim umožnili kontakt s jinými dětmi, zvláště v prvních letech, a hodně a správně na dvojčata mluvili a důsledně opravovali jejich špatnou výslovnost.

Vývoj a výchova v předškolního věku

V této době se děti nejlépe učí základním pohybovým dovednostem - plavání, jízda na kole, bruslení, lyžování... Pro rodiče je to období náročné, neboť vše musí učit dva človíčky najednou, ale o to větší mají radost (často i ocenění od okolí, a také klid), když to dvojčata zvládnou. Zpravidla bývá na určitou dovednost jedno dvojče šikovnější než druhé. Měli bychom si dávat **pozor na vzájemné hodnocení a porovnávání**, abychom ve “slabším” dvojčeti nevyvolali pocit, že je horší. Na to jsou dvojčata (zejména jednovaječná) zvláště citlivá.



Ve věku třech nebo čtyřech let začínají i dvojčata navštěvovat mateřskou školku. Pro maminku je to období návratu do zaměstnání (často již vytouženého), ale také zvýšeného náporu na organizaci chodu rodiny. O tom, jak těžko lze najít zaměstnání s dvojčaty, se raději zmiňovat nebudeme, předpokládejme, že zaměstnání i školka již jsou zajištěny. Pracující maminka musí počítat s ranním a odpoledním shonem a možnou nemocností dětí (hlavní úskalí!). Doporučuji zapojit tatínka nebo babičku, protože jinak maminka ke kolapsu nemá daleko. Pokud pracují oba rodiče na 8 hodin, je vhodné domluvit se na střídání - jeden z rodičů vodí děti ráno do školky, druhý odpoledne ze školky. Pro dvojčata je školka v každém případě přínosem, neboť se začlení do širšího kolektivu a přestanou být na sobě až příliš závislá. Pokud se jedná o dvojčata-chlapce a děvče, většinou až s nástupem do školky se u nich začne výrazněji rozlišovat společenská role chlapce a dívky. Každý si najde své kamarády, začnou si hrát více s dětmi stejného pohlaví. Přesto se stává, že ostatní děti ze školky berou dvojčata jako jeden subjekt. Zde hodně záleží na přístupu paní učitelky. Takovémuto “sjednocování” dvojčat lze zabránit například tím, že budou děti postupně navštěvovat různé zájmové kroužky, čímž se odliší dvojčata v tom, v čem je každé z nich samo o sobě dobré (jen velmi málo kdy - i u jednovaječných dvojčat - jsou obě dvojčata dobrá jen v jedné věci).

Další možností, jak zdůraznit jedinečnost dvojčat je, když je jedno z dvojčat nemocné a druhé zdravé. Pro maminku je samozřejmě jednodušší, nechat si obě děti doma, když už stejně nejde do práce. Většinu maminek ani nenapadne, že by to šlo udělat i jinak, protože i ony jsou zvyklé brát svá dvojčata jako jeden celek, přestože se určitě každá snaží alespoň o minimální individuální výchovu. Při nemoci jednoho z dvojčat se nabízí přirozená možnost, jak vést zdravé dvojče k samostatnosti a individualitě. Proč by nemělo jít do školky samo (bez svého dvojčete)? Naopak to velmi pomůže oběma dvojčatům, přestože zprvu to může být obtížné. Může se stát, že zdravé dvojče bude odmítat jít samo bez sourozence, ale věřte, že stojí za to vytrvat, vše mu vysvětlit, popřípadě se domluvit s paní učitelkou. Maminka sama pak bude mít více času na nemocné dvojče, může se věnovat pouze jemu, aniž by



měla pocit, že druhé zanedbává. A po návratu zdravého dítěte si mohou dvojčata sdělovat, co každé z nich v ten den zažilo.

Další nenásilnou formou vedoucí ke zvýšení samostatnosti dvojčat jsou školky v přírodě. Každá maminka má pocit, že právě její dítě je ještě malé na to, aby odjelo někam samo, každá se bojí pustit dítě poprvé bez rodičovského dohledu... (Ale, ruku na srdce, není to jen náš falešný pocit nenahraditelnosti?) Dvojčata jsou oproti jiným dětem ve velké výhodě, protože nikdy nejsou sama. Paní učitelka ve školce sice může dvojčata vnímat jako celek, ale přesto si všímá rozdílů mezi nimi, často možná i jiných, než vnímá jejich maminka. Proto pobyt ve školce v přírodě opět může vést jednak k větší samostatnosti, jednak k uvědomění si vlastní odlišnosti.

Další kapitolou v předškolním věku dvojčat je zápis do školy. Ještě před zápisem probíhají v některých školkách, které spolupracují s psychologickými poradnami, testy školní zralosti. Podle nich se určí, zda je dítě zralé na to, jít do první třídy. Lze si o ně zažádat v každé pedagogicko-psychologické poradně, i když děti do školky nechodí, nebo pokud školka tuto možnost nemá. Pokud se u dětí vyskytnou nějaké problémy, bývá doporučen odklad školní docházky. Neznamená to ale vůbec, že by dítě muselo být “hloupé”, u dvojčat se většinou jedná o nedostatečnou sociální zralost. Někdy se může stát, že testem “projde” jen jedno dvojče (u dvojčat-páru to bývá většinou děvče). Záleží pak na rozhodnutí rodičů, zda by do první třídy nastoupilo jen jedno dvojče, nebo zda zažádají o odklad pro dvojčata obě. Někomu se tato varianta (pouze jedno z dvojčat ve škole) může zdát podivná, ale z praxe Klubu dvojčat jsme se i s tímto setkali. Výhodou tohoto řešení je, že se dvojčata nesrovnávají navzájem, což bývá často, pokud navštěvují obě stejnou třídu (o tom více dále), a rodiče mají více času věnovat se jen jednomu prvňáčkovi. Nevýhodou je, že se dítě, které dostalo odklad, může cítit méněcenné. Tato varianta je vhodná zejména při zdravotních problémech jednoho z dvojčat nebo při výrazně odlišné mentální úrovni dvojčat. Pokud se rodiče rozhodnou pro odklad školní docházky pro obě dvojčata, je vhodné zajistit pro “silnější” dvojče nějaký kroužek či zájmovou činnost, aby “se nenudilo”. Většinou ale (opět ze zkušenosti) odklad dvojčatům nikterak neublíží, naopak první třídu pak hravě zvládají.



A to už jsme u samotného zápisu. Doporučuji jít k zápisu s dvojčaty v různý den s každým zvlášť (většinou je zápis do prvních tříd rozložen do dvou dnů). Pokud to není možné, pokuste se využít tatínka nebo babičku a jít s dětmi odděleně. Jde o to, že u dvojčat je vždy jedno průbojnější a druhé zakřiknutější, jedno si více rozumí s vrstevníky, druhé s dospělými... Ne každá paní učitelka má zkušenosti, jak jednat s dvojčaty a někdy může nechtěně navodit nepříjemnosti. Pokud jde maminka k zápisu s oběma dvojčaty, zákonitě je jedno výraznější v komunikaci s učitelkou, a druhé se potom cítí odstrčené. A pro děti je zápis do školy něčím velkým, tak jim dopřejme, ať mají na co vzpomínat!

Závěr

Tak a jsme u konce... Už víte, co Vás čeká v prvních několika letech života s dvojčaty. Mými oblíbenými životními motty jsou následující dvě – „Počítej s nejlepším, ale buď připraven na nejhorší“ a „Co tě nezabije, to tě posílí“. Věřím, že i to mi pomohlo přežít život s mými dvojčaty až do jejich dospělosti v relativní pohodě ☺.

Budete-li se chtít dozvědět více, přečtěte si některou z knih v doporučené literatuře. Přeji Vám, aby Vám dvojčátka rostla ku radosti a abyste se nevyčerpali hned v počátcích. Vždyť Vaše děti Vás budou potřebovat stále!



Deklarace práv a potřeb dvojčat a vícčat

přijata v květnu 1995

Mezinárodní radou organizací pro vícečetné porody
(International Council of Multiple Birth Organizations)

a

Mezinárodní společnosti pro výzkum dvojčat
(International Society for Twin Studies)

aktualizována Mezinárodní radou organizací pro vícečetné porody na
13. Mezinárodním kongresu pro výzkum dvojčat v Soulu,
Jižní Korea, 5. června 2010

Úvod: Posláním Mezinárodní rady organizací pro vícečetné porody (ICOMBO) a Mezinárodní společnosti pro výzkum dvojčat (ISTS) je zvýšit povědomí o zvláštních potřebách vícečetných novorozenců, dětí a dospělých. Zástupci mnoha národů Mezinárodní rady (ICOMBO) vytvořili tuto Deklaraci práv a potřeb dvojčat a vícčat jako mezník, podle kterého lze hodnotit a podporovat rozvoj prostředků k uspokojení jejich zvláštních potřeb.

Deklarace práv

I.

Jelikož v některých zemích mýty a předsudky o původu vícčat vyústily v kulturně podmíněné vyobcovávání a/nebo zabíjení novorozeňat vícčat:

Mají vícčata a jejich rodiny plné právo být chráněni zákonem a osvobozeni od jakékoli diskriminace.

II.

Početí vícčat a péče o ně zvyšují zdravotní a psychosociální rizika rodinných příslušníků a vzhledem k tomu, že dědičné faktory, léky na neplodnost a umělá oplodnění zvyšují počet mnohonásobných těhotenství,
proto:

A. Jedinci, nebo páry, které plánují založit rodinu a/nebo chtějí podstoupit léčbu neplodnosti, mají právo na informace a poučení:



- 1. o příčinách, které mají vliv na početí vícčetat**
- 2. na informace o doprovodných rizicích a léčebných postupech v těhotenství**
- 3. o rizicích, která mohou postihnout jedno, více, nebo všechny plody/děti**
- 4. na údaje týkající se rodičovství v případě narození vícčetat**
- 5. o možnosti redukce vícečetného těhotenství a s tím spojenými riziky a silnými emocionálními následky.**

B. Léčba neplodnosti by měla směřovat k předcházení vícečetného těhotenství, obzvláště mnohočetného těhotenství.

C. Lékaři léčící neplodnost by měli zveřejňovat počet jimi zprostředkovaných vícečetných těhotenství, a to jak úmyslných, tak i náhodných.

III.

U plodů stejného pohlaví z vícečetného těhotenství nelze podle jejich vzhledu spolehlivě určit, zda pocházejí z jednoho vajíčka, které se rozdělilo po oplození (monozygotita) či z více oplozených vajíček (multizygotita) a vzhledem k tomu, že

- 1) dědičnost početí dvojjvaječných dvojčat zvyšuje pravděpodobnost vícečetných těhotenství; 2) podobná biologie a dědičnost jednovaječných dvojčat či vícčetat významně ovlivňuje podobnost jejich vývoje;
- 3) jednovaječná dvojčata či vícčetata jsou optimálními vzájemnými dárci krve, orgánů a kmenových buněk získaných z pupeční šňůry
- 4) při porodu jsou optimální podmínky k určení, zda jsou dvojčata či vícčetata jednovaječná či dvoj a vícevaječná, podle způsobu uložení placenty:



A) Rodiče mají právo dozvědět se na základě informací o placentě, získaných při porodu, zda jejich dvojčata (vícerčata) pocházejí z jednoho, dvou nebo více oplozených vajíček (zygozita).

B) Starší dvojčata (vícerčata) stejného pohlaví, u kterých není zygozita dosud určena, mají právo nechat si zygozitu testovat. Zápis do registru vícerčat by měl být ze strany vícerčat zcela dobrovolný.

C) Zygozita by měla být respektována jako jakákoli jiná lidská odlišnost a má nárok na právo utajení.

IV.

Během 2. světové války byla dvojčata uvězněna v nacistických koncentračních táborech a násilím přinucena k pokusům, které způsobily nemoc nebo smrt, proto:

Jakýkoli výzkum prováděný na vícerčatech nesmí být uskutečněn bez souhlasu a poučení vícerčat nebo jejich rodičů a musí být v souladu s mezinárodními etickými zákony platnými pro pokusy na lidech.

V.

Špatná dokumentace, nevšímavost a nekoncepčnost ohledně vícerčat a vícečetných porodů zvyšuje riziko špatné diagnózy a/nebo nevhodného léčebného postupu, proto:

B) Záznamy o narození, perinatální a dětské smrti vícerčat a dále záznamy o narození jedináčků, kteří byli původně součástí vícečetného těhotenství, musí být přesné.

A) Těhotné ženy, rodiče a vícerčata mají právo na péči odborníků, kteří jsou vzdělaní v oblasti kojení vícerčat a/nebo jejich zvláštních celoživotních potřeb.

VI.

Vzhledem k tomu, že těsné pouto mezi vícečetnými sourozenci je nezbytným aspektem jejich normálního vývoje:



Vícečetní sourozenci mají právo být umístěni společně v náhradních rodinách, adoptivních rodinách nebo být společně umístěni do opatrovnictví či do vzdělávacího zařízení.

VII.

Protože s vícečetnými sourozenci bývá často jak ze strany rodičů, tak i odborníků nebo veřejností jednáno jako s jedním svazkem, nikoliv jako s individuuy:

Mají vícерčata, jako kterákoli jiná lidská bytost právo, aby byla uznávána a aby s nimi bylo zacházeno s ohledem na jejich individuální potřeby, zájmy či antipatie.

Deklarace potřeb

Shrnutí: Dvojčata a vícерčata jsou jedinečná, co se týče početí, porodu a kojení, zdravotních rizik, dopadu na rodinné uspořádání, vnějších životních podmínek potřebných k vývoji, individualizačních procesů. Vícерčata a jejich rodiny potřebují k zajištění optimálního vývoje dostupnou zdravotní péči, sociální zabezpečení a vzdělání, které respektuje a zabývá se rozdíly mezi nimi a dětmi narozenými jednotlivě.

1.

Jelikož bývají potřeby jednotlivých vícерčat a rodin během těhotenství, po porodu i v následujícím období složité a různorodé:

- A. Potřebují zainteresované osoby, jakož i rodiny, informace a přístup k široké škále oborů a služeb jako jsou zdravotní péče odborníků, sociální služby, služby zaměstnanosti, vzdělávání či informace o komunitách vícерčat.**
- B. Vyžadují jednotlivci i rodiny odbornou zdravotní péči a péči dalších profesionálů vzdělaných v oboru vícерčat, kteří disponují potřebnými schopnostmi.**
- C. K zajištění účinku péče je nutné, aby mezi jednotlivými obory vládla součinnost a kontinuita.**
- D. Aby byli odborníci z oblasti zdravotnictví, sociálních služeb a vzdělávání schopni poskytovat komunitě vícерčat tu nejlepší možnou**



zdravotní péči a potřebné informace, je třeba podporovat jejich vzdělávací a profesní rozvoj.

2.

Jelikož jsou matky vícčetnat vystaveny velkému stresu a před- i poporodním komplikacím, bývá u dvojčat a vícčetnat vysoká pravděpodobnost nízké porodní váhy (< 2500 g) a velmi nízké porodní váhy (< 1500 g), postižení a úmrtí novorozenců, proto

Ženy, které čekají vícčetnata, potřebují:

A) Informace o tom jak o sebe pečovat, založené na faktech, které podpoří zdraví matek a optimální vývoj plodu,

B) vzdělání ohledně prevence a příznaků předčasného porodu,

C) informace a péči zaměřenou na to, jak zamezit předčasným porodům u vícčetnat a podpořit zdraví matek a optimální vývoj plodu, včetně:

1. diagnostiky vícečetného těhotenství, nejlépe do pátého měsíce, a taktního jednání s ohledem na soukromí rodičů

2. prohlédnutí plodového obalu a zárodečné blány ultrazvukem co nejdříve a nejpřesněji, protože tato informace má zásadní význam pro prenatální péči

3. poradenství o výživě a jejich zdrojích, které by zajistily váhový přírůstek 18-27 kg

4. porodní péče, která odpovídá předpisům a nejlepším výsledkům v porodnictví vícčetnat a z důvodu změn zdravotního stavu matky nebo z rodinných důvodů:

a) prodlouženou mateřskou dovolenou

b) nemocenské dávky

c) péči o sourozence vícčetat

5. zvýšenou pozornost, s ohledem na diagnózu a léčbu (tam, kde je vyžadována), v situacích, kdy jsou vícčetata jednoznačně vystavena riziku jako je TTTS syndrom (feto-fetální transfúzní syndrom), ale nejen tohoto.

3.

Kojení zajišťuje optimální výživu, růst a vývoj mozku pro předčasně i v termínu narozená vícčetata a vzhledem k tomu, že proces kojení a/i krmení z láhve u vícčetat je složitý a náročný, proto:

Rodiny, které čekají a vychovávají vícčetata, potřebují:

A) vzdělání ohledně výživových, imunologických, psychologických a finančních výhod kojení pro předčasně i v termínu narozené novorozence

B) povzbuzení a vedení v technikách kojení

C) vzdělání a vedený nácvik krmení z láhve všech sourozenců zároveň a

tomu odpovídající prostředky, podpůrný systém a pracovní volno pro rodinné příslušníky, aby zvládli kojení a/nebo krmení z láhve

4.

60% vícčetat se rodí v 37. týdnu těhotenství a/nebo s nízkou porodní váhou a je zde vysoká pravděpodobnost hospitalizace, která ohrožuje pocit vzájemného spojení a proces kojení, a vzhledem k tomu, že novorozená vícčetata čerpají útěchu ze společného pobytu v děloze:

Rodiny se zdravotně slabšími vícčetaty potřebují specializované vzdělání a pomoc k propagaci a povzbuzení kojení a pocitu vzájemného spojení. Při hospitalizaci zdravotně slabších vícčetat by nemocniční předpisy měly rodinám vyjít vstříc, zájmy vícečetných sourozenců nevyjímaje.

5.

Novorozená vícčetata trpí větším počtem vrozených vad a novorozeneckých úmrtí, proto:



Rodiny, kde se vyskytlo postižení nebo úmrtí u vícčetat, potřebují:

A) péči a poradenství odborníků, kteří jednají citlivě a s ohledem na sílu zármutku spojeného s postižením a/nebo úmrtím u vícčetat a s ohledem na citovou vazbu žijících sourozenců.

B) přístup k terapii, poradenství či prostředkům při postižení či poruše jednoho či více z vícčetat za účelem zvládnutí různorodosti potřeb a schopností vícčetat

C) taktní přístup, který pomůže vhodným způsobem zvládnout ztrátu jednoho nebo více dětí

6.

Bez pomoci odborníků v péči o vícečetné novorozence, kojence a batolata se v těchto rodinách zvyšuje riziko výskytu nemocí, poporodních depresí/úzkostí, zneužívání léků, psychického týrání, špatného zacházení a zneužívání dětí a také rozvodů, proto:

Rodiny pečující o vícčetata potřebují pravidelný přístup k vhodným službám a prostředkům, které by zajistily:

A) pediatrickou péči

B) potřebné množství kojeneckého a dětského oblečení a vybavení

C) vhodný odpočinek a spánek pro rodiče

D) zdravou výživu

E) péči o ostatní sourozence

F) bezpečnost dětí

G) dopravu

H) mentální zdraví rodičů

7.

Rodiny s vícčetaty mají jedinečnou příležitost podporovat zdravý vývoj každého vícečetného jedince a rozvíjet a povzbuzovat zdravé vzájemné vztahy; a vzhledem k tomu, že okolnosti porodu vícčetat ovlivňují vývojové vzorce:

Rodiny, které čekají a vychovávají vícčetata, potřebují:

A) dostupné informace a návody k optimálním rodičovským postupům vzhledem k jedinečným vývojovým aspektům u vícčetat, včetně procesů socializace,

B) individualizace a jazykového osvojení

C) umožnit vícčetatům odpovídající zkoušení ve škole s ohledem na jejich vývoj a možné problémové chování

8.

Dvojčata a vícčetata jsou předmětem mýtů, legend a zájmu médií, která líčí vícčetata jako odosobněné stereotypy:

Je potřeba vzdělávání veřejnosti s důrazem na školení odborníků, zdravotníků a dalších pracovníků a školitelů, aby rozptýlili mýty a šířili pravdivá fakta o narození a vývoji dvojčat a vícčetat.

9.

Dvojčata a vícčetata trpí útlakem veřejnosti z důvodu nevědomosti o jejich biologickém uspořádání a nepružnou politikou, která nevyhovuje jejich zvláštním potřebám, proto:

Dvojčata a vícčetata potřebují:

A) informace a vzdělání o biologickém vzniku dvojčat a vícčetat

B) zdravotní péči, vzdělání, poradenství a pružnou veřejnou politiku, která se bude zabývat jejich jedinečnými vývojovými normami, individualizačními procesy a vzájemnými vztahy. Např. tím, že umožní :



- 1) léčbu zdravotně slabších vícerčat ve stejné nemocnici**
- 2) umístit novorozená vícerčata do společné postýlky, aby se umocnil blahodárny vliv z jejich pobytu v děloze**
- 3) zdravotní, vývojovou a vzdělávací dostupnost, která zohledňuje vzájemný vztah mezi vícečetnými sourozenci**
- 4) vyhnout se separovanému propouštění vícerčat z nemocnice všude tam, kde je to možné**
- 5) každoroční přehled umístění vícečetných sourozenců do tříd a napomáhání jejich společnému nebo oddělenému umístění podle potřeb jednotlivých skupin vícerčat**
- 6) podpora individuálních zájmů vícerčat včetně simultánní účasti vícerčat ve sportovních týmech nebo jiných skupinových aktivitách a podpora individuálních sportovních, skupinových nebo zájmových činností**
- 7) specializované poradenství pro vícerčata, která ztratila svého vícečetného sourozence**
- 8) poradenské služby, které se zabývají speciálními potřebami dospělých vícerčat**

10.

Vícerčata – novorozenci, děti i dospělí - jako předmět zkoumání významně přispěli k vědeckému pochopení dědičných nemocí, odlišností jedinců a vzájemného vlivu prostředí a výchovy na vývoj člověka; a vzhledem k tomu, že poměrně málo víme o optimálním vedení vícečetného těhotenství a jedinečných vývojových vzorcích u vícerčat:

Vědci musí být podporováni ve výzkumu:

A) optimálního vedení vícečetného těhotenství



B) norem pro vývojové procesy, které jsou ovlivněny porodem vícečetných jedinců jako: individualizace, socializace, jazykových dovedností

C) mezníků zdravého psychologického vývoje a vhodné terapie pro vícčata jakéhokoli věku při úmrtí jednoho z vícečetných sourozenců

D) strategií a postupů, které mohou zlepšovat zdraví rodin s vícčaty během období rodičovství jako např.: kojení, politika zaměstnanosti, prevence poruch nálad po porodu.

E) řešení etických otázek zdravotníky a vícečetnými rodinami jako jsou: asistovaná reprodukce, vícečetné těhotenství a jeho a

F) lékařských, vývojových a vzdělávacích postupů/léčby respektujících vztahy mezi vícčaty

Doporučená literatura

Klára Rulíková: Dvojčata, Computerpress 2008

Klára Vítková Rulíková: Co nevíte o dvojčatech, Portál 2009

Nancy L.Segal: Nedělitelná dvěma, Triton 2009

Marc Weissbluth: Jak naučit dvojčata spát, Computerpress 2010



Kluby dvojičkat v ČR

Bohumín: kontakt – Petra Kalichová 604 800 100, bobes@bobescentrum.cz,
www.bobescentrum.cz

Boskovice: kontakt – Monika Fialová 724 761 660,
www.materskacentra.cz/boskovice

Brandýs nad Labem : kontakt – paní Irena 604 989 998 (po 20hod.)
www.brandyskymatysek.cz/

Brno : kontakt – Denisa Jelínková 723 527 219;
www.dvojcata.webzdarma.cz/main.htm

Čelákovice : kontakt – Ivana Turinská 326 993 504, 604 564 683; tu@wo.cz

Český Krumlov: kontakt – Veronika Doležalová;
dolezalovaveronika1@seznam.cz; rodina.cz/srazdvojcat-krumlov

Děčín : kontakt – 412 528 043; www.mcbelasek.cz

Frýdlant : kontakt – Eva Činčurová 482 312 627, 721 256 299

Havlíčkův Brod : kontakt – Martina Křípalová; kripalova@seznam.cz ;
www.kmslunicko.ic.cz

Hradec Králové: kontakt – Romana Remsová 775 338 788,
romana.remsova@seznam.cz

Chomutov : kontakt – Lenka Zajdenová, lechen@seznam.cz ; www.kolibrik.ic.cz

Jablonec nad Nisou : kontakt – Lucie Olyšarová 737 752 467, luciew@email.cz ;
www.jablicko.estranky.cz/

Jindřichův Hradec : kontakt – Iva Kudrnová 721 641 994, iva.kudrnova@quick.cz

Kadaň : kontakt – Jarmila Bůchová 606 522 317; www.radka.kadan.cz

Karviná : kontakt – Lenka Kalniková 608 248 353; www.centrum-slunicko.cz

Kyjov : kontakt – Blažka Sedlářová 606 220 580; sedlarova.bl@centrum.cz

Liberec : kontakt – Petr Činčala 777 815 481; www.centrumgenerace.cz

Mělník : kontakt – Martina Pavlíková 774 989 305; www.kasperek-melnik.cz

Milovice : kontakt – Jitka Bohušová 607 110 278, bohusovajitka@seznam.cz
www.mcmilovice.cz

Most : kontakt – Petra Šrámková 732 718 298

Nymburk : kontakt – Markéta Literová 325 514 674; www.mcsvitani.cz

Orlová : kontakt – Jaroslava Peterková 604 561 500; Dvojcata.Orlova@seznam.cz ;
www.dvojcataorlova.estranky.cz/

Ostrava: kontakt – Michaela Bajgerová – michaela.bajgerova@gmail.com ;
www.dvojcata-ostava.webnode.cz



Pardubice : kontakt – Pavlína Floriánová; 774 557 057; www.dvojcata-pardubice.estranky.cz

Písek : kontakt – Lenka Říhová 777 151 985

Plzeň : kontakt – paní Radová 377 523 962

Praha-Barrandov : kontakt – paní Helclová 604 379 491; www.kmcbarrandov.cz

Praha-Karlín: kontakt – Marie Petrželová 777 191 145; www.volny.cz/pecicka-cid/

Praha-Písnice: kontakt – Kateřina Tomešová 728 200 439;
www.kuratko.mistecko.cz

Praha-Vysočany: kontakt – Lenka Hanušová 723 371 885;
www.volny.cz/kmc.knoflik

Prostějov : kontakt – ing. Jitka Zapletalová 723 436 339; mcprostejov@centrum.cz;
www.mcprostejov.goo.cz/klub.html

Přerov: kontakt – Hana Straková 603 477 082

Svitavy: kontakt – Monika Čuhelová cuhelova@svi.cz ;

<http://materskearodinnecentrumkrucek.webnode.cz>

Sokolov : kontakt – Andrea Bazoni 604 254 616; a.bazoni@seznam.cz ;
www.dvojcata-kk.ic.cz

Strakonice : kontakt – Šárka Nováčková 732 947 707;
mcberuska.strakonice@seznam.cz ; www.mcberuska.cz

Trutnov : kontakt – Zdeňka Killarová 732 336 999; www.mckarolinka.cz

Třebíč: kontakt – Anna Machátová 603 870 272; www.dvojcata.unas.cz

Turnov : kontakt – Martina Melíšková 603 457 056; www.naruc.cz

Ústí nad Labem : kontakt – Martina Vacová 736 426 645; www.klubdvojcat.kat.cz

Velké Meziříčí : kontakt – Jitka Bártová, 608 909 121

Vrchlabí : kontakt – Marie Kubátová 737 157 853; www.mckopretina.cz

Zlín : kontakt – Ivana Pilátová 604 150 977

Žamberk : kontakt – Jana Burešová 465 614 55; BuresovaJana@seznam.cz

Olomouc : Centrum pro rodiny s dvojčaty a vícčaty pro Moravu – kontakt: Zuzka Starošíková 739428048, z.starostikova@seznam.cz ; www.dvojcata.net



© Pro Českomoravskou asociaci Klubů dvojčat a vícerčat zpracovala
Mgr. Klára Vítková Rulíková

Vydáno za finanční podpory Československé obchodní banky, a.s.

