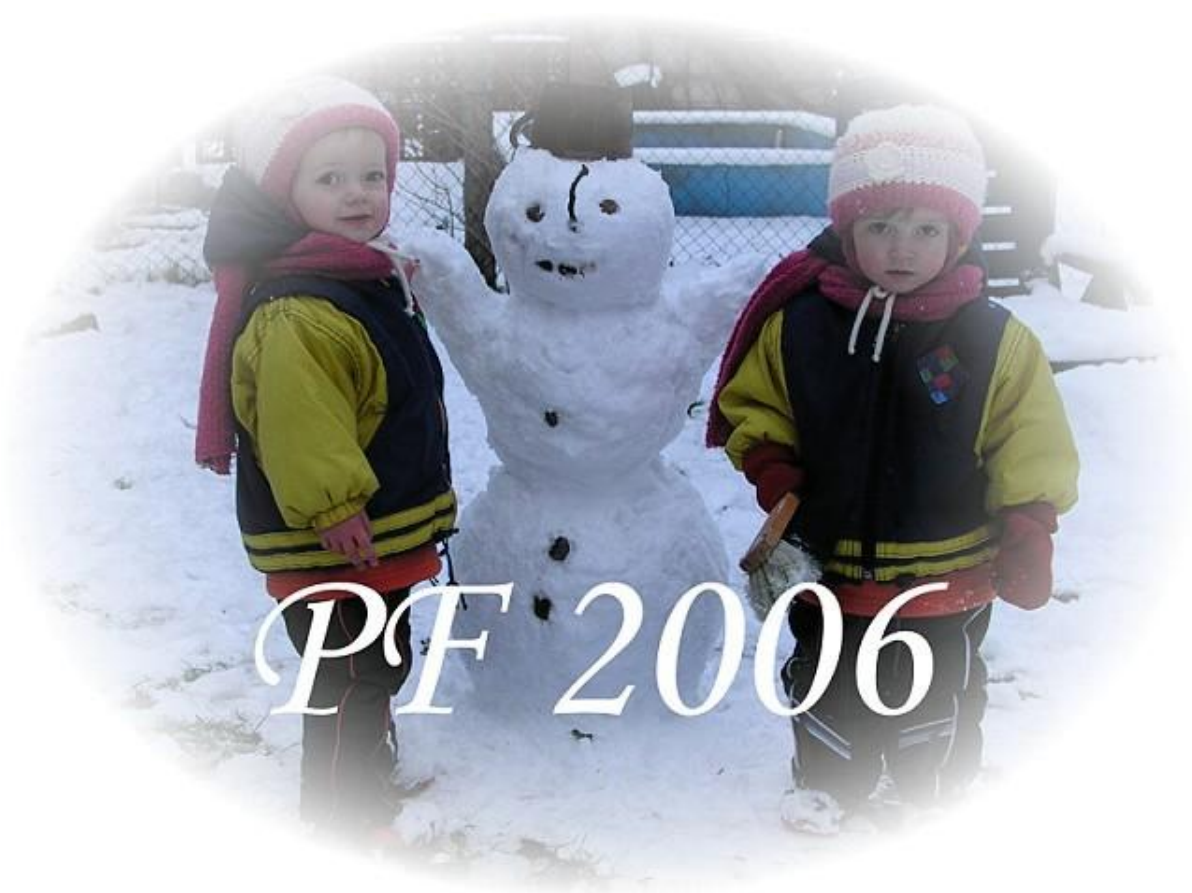


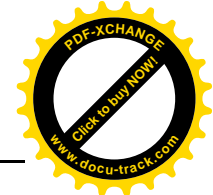
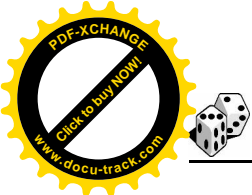


Klub dvojčat a vícečat



Zpravodaj 19 / 2005





OBSAH

Na úvod	3
Aktuální zprávy z Klubu	4
Z regionálních poboček	6
Společné akce - co bylo - co bude	8 10
Téma : Deklarace práv a potřeb dvojčat a vícečat	12
Nad vašimi dopisy	17
Recepty z vaší kuchyně	18
Trocha kultury	20
Špetka humoru	23
Inzerce	23



NA ÚVOD

Je zde nový rok a přichází vám opět Zpravodaj z prosince loňského roku. J Přeji vám do nového roku hodně lásky, štěstí, trpělivosti, pohody a pevných nervů. A hlavně, hlavně zdraví!!

O potřebě zdraví nás často přesvědčují naše děti. Někdy jde jen o banální nemoci, kdy nám děti od podzimu do jara prokašlou skoro každý den, jindy o závažnější choroby či úrazy. Myslíme hlavně na své děti a často zapomínáme samy na sebe. A to je chyba!

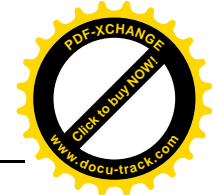
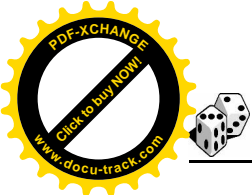
A vím, o čem mluvím... také jsem se starala hlavně o zdraví dětí, o práci, o to, aby fungoval Klub dvojčat... Občas jsem cítila únavu, někdy i vyčerpání, ale vždy jsem se zase, s patřičnou hrdostí, vzchopila. Až nejednou, letos v létě na dovolené s Klubem dvojčat, jsem začala pociťovat, že není vše v pořádku. Po příjezdu do Prahy jsem se už téměř nemohla hýbat... Vyhřezlá plotýnka... Věřila jsem, že se to nějak spraví, chodila jsem po doktorech, brala léky, dostávala infuze, a všichni mi říkali, že je to nadlouho a chce to trpělivost... Už je to 5 měsíců a jsem na tom stále stejně... A až teprve teď jsem pochopila, že veškeré honění, byť za pohodou našich dětí, je úplně k ničemu, když nám chybí zdraví. Musíme si najít čas i pro sebe, zastavit se, věnovat se samy sobě... A hlavně věnujme se svému zdraví! Nepřecházejme a nebagatelizujme naše bolístky. Nemusí se to vyplatit!

Přeji Vám, abyste si na sebe v novém roce našly čas a udělaly něco pro své zdraví!

Těsně před uzávěrkou tohoto zpravodaje mi telefonovala maminka paní Renáty Ďurišové, naší členky z Ostravy, která s námi byla před pár lety v létě na dovolené v Jedlové i se svými třemi dětmi. Plakala mi do telefonu a oznámila mi, že Renáta na Nový rok zemřela po dlouhé a těžké nemoci. Renáta byla skvělá maminka, stejně jako Milena Rabochová, která nás také před lety opustila. Obě nám zůstanou ve vzpomínkách i v srdcích takové, jaké byly. A dávají nám varování – nejsme tak silné, jak si myslíme!

-kr-





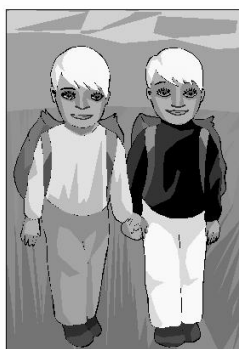
AKTUÁLNÍ ZPRÁVY Z KLUBU

- Po schválení návrhu na **zvýšení rodičovského příspěvku** se na našich webstránkách i na www.rodina.cz (diskuse-ostatní diskuse-petice dvojčata) rozvinula diskuse o podpoře rodin s dvojčaty. Maminky, kterým moc děkuji za iniciativu, se rozhodly sepsat petici a požádat o zohlednění situace rodin s dvojčaty. Koncem ledna se bude zákon projednávat v Senátu. Připravujeme podklady k pozměňovacímu návrhu o zvýšení rodičovského příspěvku pro rodiny s vícečaty **na 1,5 násobek**.
- V září proběhla první velká akce Českomoravské asociace Klubů dvojčat a vícečat – seminář **Jak zakládat a vést kluby dvojčat**. Účast byla dokonce mezinárodní, přijely maminky z nově založeného Klubu dvojčat na Slovensku! Díky perfektní organizaci Lindy Holanové proběhlo vše bez nejmenší chybičky a věřím, že účastnice si odnesly spoustu užitečných informací. Do konce ledna bychom rádi rozeslali účastníkům sborník z tohoto semináře. Případní zájemci si o jeho výtisk mohou napsat na adresu Klubu, rádi jej zašleme.
- Prostory, ve kterých se chystáme zřídit **Centrum pomoci rodinám s dětmi z vícečetných porodů**, jsou snad již konečně „v rekonstrukci“. MČ Praha 5 již zpracovala projekt a v polovině ledna slíbil stavební odbor, že začnou stavební úpravy. Věříme, že se nám podaří do prázdnin prostory konečně otevřít.
- Stejně jako každý rok jsme i letos poslali několik žádostí o dotace a granty. Dosud jsme získali vyrozumění o přidělení dotace Ministerstva informatiky na projekt „**Internetová a telefonní poradna pro rodiny s dětmi z vícečetných porodů**“.
- Stále se potýkáme s nedostatkem maminek, které by byly ochotny vést **služby v Mateřských centrech**. Pokud by se mezi novými maminkami našly ty, které by chtěli pomoci se službami, rádi jim poradíme, co je třeba a není problém znovu tyto prostory získat.
- Po delší době se maminky z Prahy začaly pravidelně scházet ve větším počtu ve **1. ski restauraci Kandahár** (Praha 2, Náplavní 4). Na setkáních se nejen dobře navečeříme, ale probereme vše, nač nebývá čas s dětmi v hernách a je zde prostor pro setkávání i maminek již odrostlejších dvojčat. Přijďte i vy, těšíme se na Vás!

Děti rozumějí svým rodičům právě tak málo,
jako rodiče svým dětem.

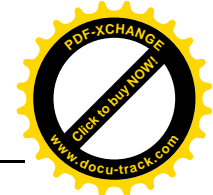
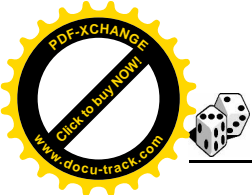
Ruth Rendellová

- Kniha „**Dvojčata. Jejich vývoj a výchova**“ je už opět na skladě i v Klubu dvojčat. Zájemcům ji můžeme zaslat na dobírku – dosud bylo poštovné 65,- Kč, cena knihy je 179,-Kč (pro členy Klubu dvojčat je 5% sleva). Balné si neúčtujeme, ale hrozí, že bude poštovné od ledna vyšší, je třeba s tím počítat. K dispozici je také omezené množství slovenské knihy autorů **J-C Ponse a R. Frydmana Dvojčatá**, cena 149,-Kč.
- Naši platící členové obdrží spolu s tímto zpravodajem také **aktualizovaný seznam členské základny** od roku 1995 a **CD s fotografiemi a videem** z našich akcí (autoři foto Jiří a Miloš Vítkovi, autor videa Michal Rumíšek).
- **Děkujeme** všem **maminkám, které vedou svépomocné skupiny** při Mateřských centrech i těm, které mají „na krku“ **samostatné pobočky** Klubu. Děkujeme panu **Pavlu Ondráčkovi**, který až dosud vedl a aktualizoval naši databázi (členům Klubu ji k tomuto číslu Zpravodaje přikládáme). Děkujeme paní **Lindě Holanové**, která byla ve druhé polovině roku 2005 naší zaměstnankyní a svou práci vykonávala opravdu svědomitě, iniciativně a kreativně. Ač zatím neznáme výsledky dotačního řízení MPSV, zachovala nám přízeň a přislíbila i nadále pro Klub dvojčat pracovat jako dobrovolnice. **Děkujeme sponzorům** za podporu a doufáme, že nám zůstanou i nadále nakloněni. Děkujeme všem, kteří šíří myšlenky o sounáležitosti rodin s dvojčaty.



Daruješ-li člověku rybu, nakrmíš ho na den,
Naučíš-li ho lovit, dáš mu potravu pro celý život.

čínské přísloví



Z REGIONÁLNÍCH POBOČEK KLUBU

Pravidelné schůzky Klubu dvojčat

Praha-Barrandov : kontakt - Blanka Janečková 251811715

Praha-Písnice : kontakt - Jana Pešková 604/739462

Praha-Karlín : kontakt - paní Vesecká 737/951380

Přerov : kontakt - Hana Straková 603/477082

Prostějov : kontakt - Šárka Pokorná 582/343180 (večer)

Plzeň : kontakt - Markéta Milotová 605/442404

Brno : kontakt - Denisa Jelínková 51/41228591

Trutnov : kontakt - Zdeňka Killarová 49/841772

Třebíč : kontakt - Anna Machátová 603/870272

Most : kontakt - Petra Šrámková 732/718298

Vrchlabí : kontakt - Marie Kubátová 49/21994

Nymburk : kontakt - Markéta Literová 325/514674

Frýdlant : kontakt - Eva Činčurová 482/312627

Bohumín : kontakt - Petra Kalichová 604/800100

Velké Meziříčí : kontakt - Jitka Bártová, 608/909121

Karviná : kontakt - Lenka Kalniková 608/248353

Ústí nad Labem : kontakt - Martina Vacová 736/426645

Brandýs nad Labem : kontakt - Irena 604/989998 (po 20 hod.)

Nepřavidelná setkání Klubu dvojčat

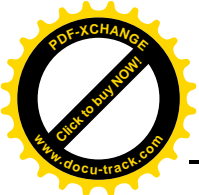
Zlín : kontakt - Ivana Pilátová 604/150977

Písek : kontakt - Lenka Říhová 777/151986

Olomouc : kontakt - Martina Svatošová 58/5232644, 608/319787

O celém stromu lze z jeho plodů úsudek dělat

Walter von der Vogelweide



Praha-Písnice

Případné zájemkyně-maminky o setkání v Klubu dvojčat a vícečat v Písnici se termín setkání v tom kterém měsíci mohou dozvědět na webovských stránkách mateřského centra v jehož prostorách se jednou měsíčně scházíme : www.volny.cz/kuratkomec. Mateřské centrum má bohatý program pro všechny maminky i v ostatních dnech.

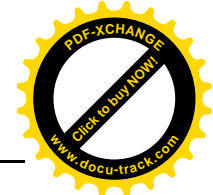
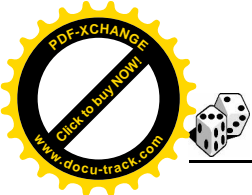
Jana Pešková

Ostrava

Píši vám, jak jsem pokročila se zakládáním Klubu dvojčat v Ostravě. Máme velké štěstí, zrovínka když to bylo třeba, vzniklo kousek od centra města a od mého bydliště nové rodičovské centrum. Mají své [www stránky](http://www.rcchaloupka.unas.cz) (www.rcchaloupka.unas.cz) a shodou náhod ho zakládala má spolužačka z fakulty J . Už jsme se setkaly a víceméně dohodly, já vyrobím a rozvěsím letáčky a začínáme fungovat. Dostaly jsme prostor v pátek dopoledne každý týden - zatím, uvidíme, jaký bude zájem. Maminky se mohou samozřejmě účastnit veškerých akcí RC.

Monika Novotná





SPOLEČNÉ AKCE

Co bylo

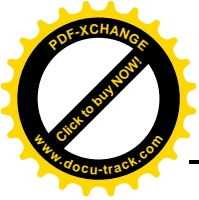
Letos **v květnu** se opět konala přehlídka organizací pracujících s dětmi – **Bambiriáda**. V Praze to bylo tentokrát na Vítkově. Počasí bylo nádherné, sluníčko páliło, ten, kdo se nenamazal, skončil s letošní první spálenou kůží. Letos jsme neměli v Praze vlastní stánek, ale připojili jsme se k pražským mateřským centrům. O přípravu stánku se postaralo MC Nová trojka ze Žižkova a opravdu byli výborní! Skákadlo, dva bazény se skluzavkou přišly vhod zejména díky přízni počasí... Každé půldne se ve stánku střídalo jedno MC, na nás vyšla sobota odpoledne. Sešlo se nás, dvojčecích, sice jen pár, ale zato jsme si to pěkně užili. Dorazila dokonce i posila až z Lanškrouna a samozřejmě také dvojčata Jirka a Milan Kurovi z Jalubí, která jako každoročně vystupovala se svými rockovými písničkami. Pro děti jsme měli připravenou výtvarnou dílnu – vyráběli jsme kytičky a krasohledy.

Jednu **sobotu v červnu** se více než desítka rodin s dvojčaty školního věku sešla v restauraci Vltava na Masarykově nábřeží v Praze na akci, kde se děti seznámily s dokonalou hračkou – autíčkem na dálkové ovládání – **Svižník**. Děti se bavily, zazávodily si, rodiče probrali nejen otázky dvojčecí výchovy, v poledne byl pro děti připraven jednotný oběd. Ti vytrvalejší z nás odpoledne ještě vyrazili na Petřín. Toto sobotní odpoledne se opravdu vyvedlo!

Poslední červencový den proběhl **první sraz dvojčat a vícečat ve westernovém městečku WILD-WEST** poblíž Boskovic. I přes menší nepřízeň osudu (kdy nám při cestě z Prahy upadl před Jihlavou výfuk), jsme dorazili na místo určené historicky prvního setkání dvojčat na „Divokém západě“. Již od brzkých ranních hodin bylo horko a dusno k zalknutí. Takže ideální den pro klubové setkání J. Na akci dorazila dvojčata a také trojčátka z Moravy, celkem se jich sešlo zhruba 40. Na návštěvníky čekali kovbojové společně s indiány, na programu byla Velká koňská show, představení Duch stříbrného plátna, ale také vyhlášení soutěže o nejvzdálenější a nejstarší dvojčata. Kdo měl chuť se osvěžit, mohl rýžovat zlato v místní řece, tatínkové si mohli vyzkoušet hod tomahawkem a pro odvážnější jedince byl osedlán elektrický býk. Ale největší atrakcí celého dne byla místní půjčovna koz, která funguje na principu za 20,-Kč proměněných na dolary, si vyvedete kozu na procházku.

O legraci a sluníčko nebyla nouze, co více si přát... Tak za rok na Divokém západě zase ! Howgh!

-lin-



Srpnová dovolená v Jedlové byla krásná, i když o počasí se dá říct spíš opak. Začátkem týdne přšelo a přšelo, takže motivem první poloviny dovolené se staly korálky. Ze zábavy pro děti se stala „prestižní záležitost“. Děti vyráběli náhrdelníky, náramky, motýlky, rybičky a spoustu dalších krásných ozdob. Maminky se rychle přidaly a za chvíli už korálová euforie zasáhla i některé tatínky.

Když se počasí umoudřilo, začali jsme se konečně zabývat programem letní dovolené. Malé děti nám ukázaly, jak si užít bojovku v lese, tradiční karnevalový rej i velkou olympiádu na které se chvílemi bavili i –náctiletí, kteří se nebaví prostě z principu. Další zábavou nejen pro děti bylo savování. Mořské koníky, rybičky, chobotnice a jinou havěť, měl za chvíli na tričku, mikině nebo kalhotách každý.

Novinkou letošní dovolené byl tábor pro –náctileté, který si nejvíc pochvalovali rodiče. O celodenní program se starali vedoucí s dětmi. Pohled na „tábor“ odcházející strávit noc pod širákem byl víc než zajímavý. Gameboye a přehrávače v kapsách a nezbytný výraz na tvářích „táborníků“ napovídal, že si vedoucí asi přijdou na své. Spokojený ranní návrat nám ale ukázal, že se všichni dobře bavili.

Dovolená se zkrátka vydařila, nástrahy přírody jsme zvládli s humorem, a tak se těšíme na další společné dobrodružství ve které se promění každá akce s našimi dětmi.

Gábina Vítková

V úterý 1. listopadu 2005 jsme oslavili již **10.výročí založení Klubu dvojčat** v kavárně Alibi.

Zakladatelka KDaV - Klára Rulíková vyprávěla o začátcích založení Klubu, o plánech do budoucna (podle příslibu MČ Praha 5, snad už na jaře 2006 otevřeme Centrum podpory rodin s dětmi z vícečetných porodů) a nakonec sfoukla svíčky s přáním dalšího nárůstu členské základny a hlavně aktivních maminek. Po celý listopad probíhala v prostorách kavárny výstava fotografií s tematikou dvojčat a vícečat.

K našemu velkému zklamání nebyl z řad našich členů zájem o tuto akci. Škoda, ale my se nevzdáme a budeme pro vás i nadále připravovat podobná setkání J .

-lin-

Letošní **Mikulášský víkend v Jedlové** vypadal ještě dva týdny předem, jako akce pouze dvou rodin. Naštěstí ale ve středu napadl sníh a tak nakonec dorazilo 9 rodin s celkem 20ti dětmi. Jídelna na Kristýně zářila novotou, sněhu bylo spousty, lyžovali jsme od rána do večera, někteří si dokonce prodloužili pobyt až do dalšího týdne. Jako každý rok přišli strašidelní čerti, laskavý Mikuláš a krásný a vlídný anděl s nadílkou. Po setmění jsme s dětmi vyráběli vonné gelové svíčky, navlékali hvězdičky z korálek a malovali na sklo. Večer se rodiče družili ve společnosti vína a výborné slivovice. Kdo přijel, nelitoval!

Již pravidelnou součástí činnosti Klubů dvojčat se staly podzimní **Burzy dětského oblečení a potřeb pro dvojčata**. Jsou velmi oblíbené nejen členy klubu, ale chodí stále více „lidí z ulice“. V Praze byl zájem o burzu tak velký, že jsme se skoro nevešli do pronajaté tělocvičny.



Co bude

Pravidelný **relaxační víkend pro maminky** se bude tentokrát konat **21.-22.1.2006 v Jedlové.**

Ubytování je tradičně na chatě Kristýna, ubytování s plnou penzí stojí 270,-Kč. Slibujeme vynikající lyžařské podmínky za slušnou cenu, prima partu, odpočinek! (Zájemci o účast se letos výjimečně hlásí přímo na Kristýně, protože celý leden je letitá organizátorka této akce, Klára Rulíková, v lázních.)



Přednášky pro budoucí rodiče dvojčat se v Praze se budou konat i nadále. Prozatím, do otevření našich prostor, chystáme setkání na **13.2.2006 od 18hod.** v Zasedací místnosti Nemocnice Motol (dospělá část - přízemí, uzel A, oddělení správy budov). Informace o dalších termínech budou zveřejněny na našich webových stránkách. Zájemci o přednášku, prosím, kontaktujte paní Lindu Holanovou 607/845 709 nebo napište na dvojcata@atlas.cz.

Pravidelná **Jarní burza pro dvojčata** se bude v Praze konat v sobotu **15.4.2006 od 14 do 16 hod.** v divadelním sále TJ Sokol Žižkov, Koněvova 19, Praha 3. Každý si prodává své věci sám, vstupné 30,-Kč (člen KDaV 25,-). Přezůvky s sebou!

Ve spolupráci s Westernovým městečkem Boskovice s.r.o. chystáme na **17.-18.června 2006 Víkend dvojčat ve westernovém městečku Boskovice.** Po loňských skvělých zkušenostech jsme se rozhodli setkání prodloužit na celý víkend. Připravena je spousta zábavy pro děti i dospělé (divadlo, vycházka s kozou, rýžování zlata, indiánské pohádky, country bál), ubytování je stylové, v kočovných vozech či srubech, nebo ve vlastních stanech. Přihlášky s počtem účastníků posílejte do konce května na dvojcata1@centrum.cz.

Více o westernovém městečku a mapu najdete na www.wildwest.cz.

Nemůžeme děti tvořit podle své vůle...musíme je mít a milovat
a vychovávat co nejlépe a jinak je nechat na pokoji.

Goethe

Společná dovolená v Deštné-Jedlové v Orlických horách se uskuteční v termínu **12.-19.8.2006**. Pro účastníky bude připraven program pro děti do 6 let (výtvarné hry, soutěže, bojovky, olympiáda) i pro maminky (zdravotní posilovací cvičení a břišní tance pod vedením naší osvědčené trenérky Marcelky). V době cvičení je pro děti připraveno hlídání.

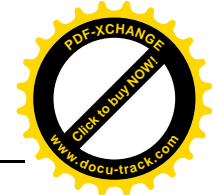
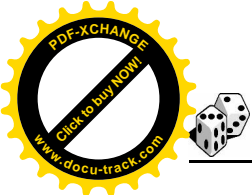
Ubytování v depandance Lenka (tzv. "chaloupka" – 2-6ti lůžkové pokoje, WC na patře, sprcha, WC v přízemí, k dispozici kuchyňka, společenská místnost), stravování v penziónu Kristýna

Cena : 270,-Kč/den s plnou penzí pro dospělého, 220,-Kč/den s plnou penzí pro dítě
Pobyt si můžete objednat telefonicky na čísle **494/663244** u pana Zachariáše (p. Pacourka) nebo písemně na adrese **Penzión Kristýna, Jedlová 239, 517 91 Deštné v Orlických horách**. Po objednání je nutné do 14 dnů zaplatit zálohu ve výši 1000,-Kč (na adresu ubytovatele). V případě nezaplacení zálohy vám místo nebude rezervováno.

Pro děti od 10 let pořádá Klub dvojčat již druhý **tábor** v termínu **12.-19.8.2006** na chatě Kristýna (pokoje 4-5ti lůžkové s palandami, WC, sprcha na patře). Cena tábora je 2 350,-Kč. V ceně je ubytování, strava, celodenní program. Zájemci o tábor, necht' se hlásí do 30.5. 2006 na adrese Klubu nebo na dvojcata@atlas.cz, obratem obdrží přihlášku.

Pro velký zájem připravujeme **ve stejném termínu pro děti mezi 6. a 10.rokem „denní tábor“** s adekvátním programem. Účast alespoň jednoho z rodičů je v tomto případě nutná, pro děti bude zajištěn program od 9 do 19 hod. Večer si rodiče děti na noc přebírají. Zájemci o tuto formu „tábora“ necht' se hlásí do 30.5. 2006 na adrese Klubu nebo na dvojcata@atlas.cz. Obratem sdělíme bližší informace.





TÉMA : Deklarace práv a potřeb dvojčat a vícečat

přijato Radou organizací pro vícečetné porody Mezinárodní společnosti pro výzkum dvojčat
(Council of Multiple Birth Organizations of the International Society for Twin Studies)
v květnu 1995

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

Deklarace práv

I.

Vícerčata a jejich rodiny mají plné právo být chráněni zákonem a osvobozeni od jakékoli diskriminace.

II.

Početí vícerčat 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:

Páry, které plánují založit rodinu a/nebo chtějí podstoupit léčbu neplodnosti, mají právo na informace a poučení o příčinách, které mají vliv na početí vícerčat a s tím spojená rizika a léčebné postupy v těhotenství a údaje týkající se rodičovství v případě narození vícerčat.

III.

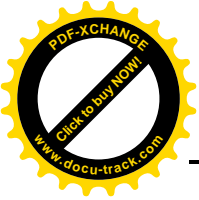
U plodů stejného pohlaví z vícečetného těhotenství nelze podle jejich vzhledu spolehlivě určit, zda pocházejí z jednoho vajíčka, které se rozdělilo po oplození (monozygotita) či z více oplozených vajíček (multizygotita) a vzhledem k tomu, že

1) dědičnost početí dvojvaječných dvojčat zvyšuje pravděpodobnost vícečetných těhotenství; 2) podobná biologie a dědičnost jednovaječných dvojčat či vícerčat významně ovlivňuje podobnost jejich vývoje;

3) jednovaječná dvojčata či vícerčata jsou optimálními vzájemnými dárci krve a orgánů a

4) při porodu jsou optimální podmínky k určení, zda jsou dvojčata či vícerčata 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 (zygotita - vaječnost).



B) Starší dvojčata (vícerčata) stejného pohlaví, u kterých není zygotita dosud určena, mají právo nechat si zygotitu testovat.

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 nekonceptnost ohledně vícerčat a vícečetných porodů zvyšuje riziko špatné diagnózy a/nebo nevhodného léčebného postupu, proto:

A) Záznamy o narození a smrti vícerčat musí být přesné.

B) 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.

Deklarace potřeb

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

1.

U dvojčat a vícerčat je vysoká pravděpodobnost nízké porodní váhy (< 2500 g) a velmi nízké porodní váhy (< 1500 g), postižení a úmrtí novorozenců, proto

Ženy, které čekají vícerčata, potřebují:

A) vzdělání ohledně prevence a příznaků předčasného porodu

B) informace a péči zaměřenou na to, jak zamezit předčasným porodům u vícerčat, včetně:

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

- 2) poradenství o výživě a jejich zdrojích, které by zajistily váhový přírůstek 18-27 kg
- 3) porodní péče, která odpovídá předpisům a nejlepším výsledkům v porodnictví vícerčat a z důvodu změn zdravotního stavu matky nebo z rodinných důvodů
- 4) prodlouženou mateřskou dovolenou
- 5) nemocenské dávky
- 6) péči o sourozence vícerčat.

2.

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

Rodiny, které čekají a vychovávají vícerčata, potřebují:

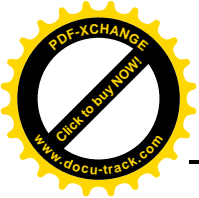
- A) vzdělání ohledně výživových, psychologických a finančních výhod kojení pro předčasně i v termínu narozené novorozence
- B) povzbuzení a vedení v technikách kojení
- C) vzdělání a vedený nácvik krmení z láhve všech sourozenců zároveň a
- D) tomu odpovídající prostředky, podpůrný systém a pracovní volno pro rodinné příslušníky, aby zvládli kojení a/nebo krmení z láhve

3.

60% vícerčat 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 vícerčata čerpají útěchu ze společného pobytu v děloze:

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





4.

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

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

- A) péči a poradenství odborníků, kteří jednají citlivě a s ohledem na sílu zármutku spojeného s postižením a/nebo úmrtím u vícerčat, a
- B) taktní přístup, který pomůže vhodným způsobem zvládnout ztrátu jednoho nebo více dětí

5.

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

Rodiny pečující o vícerčata 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

6.

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

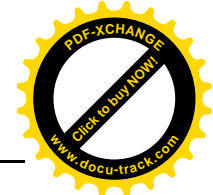
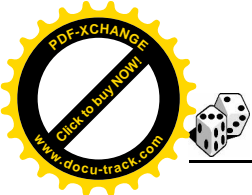
Rodiny, které čekají a vychovávají vícerčata potřebují:

- A) dostupné informace a návody k optimálním rodičovským postupům vzhledem k jedinečným vývojovým aspektům u vícerčat, včetně procesů socializace, individualizace a jazykového osvojení
- B) umožnit vícerčatům odpovídající zkoušení ve škole s ohledem na jejich vývoj a problémové chování

7.

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

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



8.

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

Dvojčata a vícerčata potřebují:

- A) informace a vzdělání o biologickém vzniku dvojčat a vícerčat**
- 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 blahodárný vliv z jejich pobytu v děloze**
 - 3) zdravotní, vývojovou a vzdělávací dostupnost, která zohledňuje vzájemný vztah mezi vícečetnými sourozenci**
 - 4) každoroční přehled umístění vícečetných sourozenců do tříd a napomáhání jejich společnému nebo oddělenému umístění podle potřeb jednotlivých skupin vícerčat**
 - 5) společná účast vícerčat ve sportovních týmech nebo jiných skupinových aktivitách**
 - 6) specializované poradenství pro vícerčata, která ztratila svého vícečetného sourozence**
 - 7) poradenské služby, které se zabývají speciálními potřebami dospělých vícerčat**

9.

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 vícerčata při úmrtí jednoho z vícečetných sourozenců**

NAD VAŠIMI DOPISY



Děkuji vám za všechny milé dopisy i mejly, které mi posíláte. Nestačím na všechny odpovídat, zejména ne nyní, kdy mě skolily zdravotní problémy. Velký dluh cítím k paní Rožemberkové, na jejíž poslední dva dopisy jsem nestačila odpovědět. O to více mě mile potěšil její předvánoční mejl, o který se s vámi také dělím.

Dobrý den,

chtěla bych se s Vámi podělit o můj zážitek z cestování. Jako čerstvá maminka dvojčat jsem byla postavena do situace, kdy naše auto selhalo a já zrovna musela s dětmi k lékaře. No nic, odhodlaně jsem si foukla do dlaní a došla na nejbližší zastávku autobusové dopravy. Podotýkám, že bydlíme na horách v okolí Chomutova a ten den bylo venku – 15°C. Přijížděl autobus a já si v hlavě promítala, jak požádám nejbližšího schopného chlapa o pomoc. Setkala jsem se však s problémem, který mě ohromil a překvapil. Kočárek se nevešel do dveří. Do žádných. Šířka našich kol byla 90cm a autobusy vysílané Dopravním podnikem jsou ty zájezdní, které mají uzounká dvířka. Dokonce pochybuji, že by tudy prošel i kočárek pro jedno dítě. Co teď?

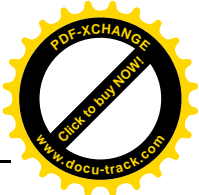
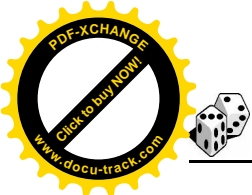
Napadá mě čím dál častěji, že maminky dvojčat jsou v mnoha ohledech znevýhodněné, nevejdou se do autobusu, v některých drogeriích do uliček, v obchodech do dveří, na úřadech samy nevyjedou do schodů. Nikdo z našich zákonodárců ani představitelů města se nad tím nepozastavil, všude jsou bezbariérové vstupy pro tělesně postižené, ale tyto vstupy nesmí využívat matky s kočárky. A přitom díky asistované reprodukci se dvojčat rodí více a více. Někdy si připadám odstrčená, odkázaná na pobyt doma nebo na ulicích. Ale jak si vyřídit nezbytné nutnosti na úřadech, to nevím. Tomuhle já říkám diskriminace matek.

Pochybuji, že jsem jediná s tímto problémem. Abych nebyla nespravedlivá, někdy se najdou vstřícní lidé, které tato problematika napadne a letmo se o tom zmíní. A tím to končí. Pořídili jsme tedy sportovní tříkolku o šířce kol 84cm. Ani teď však nejsem o moc úspěšnější. Takže, milé nastávající maminky dvojčat a vícečat, najděte si dobrý a schopný doprovod při vašich toulkách městem.

S pozdravem Jindřiška Ostapiv

Dobrý den Kláro,

chci Vás moc pozdravit a hlavně Vám moc moc děkuji za ty pěkné dopisy, které jsem od Vás dostala. Nevím jestli si vzpomínáte, vždyť maminek dvojčat je tolik a určitě dostáváte velkou spoustu pošty. Ovšem já byla trošičku výjimka, posílala jsem klasické dopisy poštou, a že jich nebylo asi málo. Byla jste pro mne jedinou vrbou, protože v té době jsme neměli internet a já neměla komu se svými starostmi svěřit. Každý Váš dopis byl pro mě obrovskou vzpruhou jak se z dětiček nezbláznit :o))



Holky mají 20měsíců a já už jen s nostalgií vzpomínám na ty dva malé boběčky co jsme si přivezli z porodnice.

Sice mi všichni říkali (rodina), že ať jsem ráda, že holky leží, pak je budu muset honit a hlídat. Ale musím říct, že mi tohle období vyhovuje víc než maličká miminka, která na mě byla tolik závislá. Samozřejmě se beze mne neobejdou ani teď, ale je to mnohem větší legrace. Už začínají trošku mluvit a někdy jsou to tedy fakt slátaniny, ale roztomilé.

Ale musím říct, že jsem se tohoto období docela bála. Ve Vaší knize píšete, že pro většinu maminek to bylo jedno z nejhorsích období. Naštěstí mi holky nikdy moc neutíkaly, a když tak šupaly do kočárku. Ale bůh ví co nás ještě pěkného čeká :o))

Teď máme takové to vztekací období, takže je to někdy o nervy. A ani se nedivím, že maminky sahají po nějaké té skleničce :o)) I já se tomu občas nevyhnu. A to mě docela pobavil článek v jednom vydání časopisu Maminka, který se týkal závislosti žen na alkoholu. Z tohoto článku jsem nabyla dojmu, že většina žen na mateřské 'dovolené' jsou zřejmě alkoholičky.:o))

Jinak se spaním, které se našim holčičkám nikdy moc nedařilo, je to lepší. Ale celou noc mi neprospí ani náhodou ještě dnes. Včera jsem pročítala poslední výtisk Zpravodaje KDaV a moc by se mi hodilo si vypůjčit maminku paní Jany Kubešové, ta naučila kluky spát celou noc raz dva :))

Takže Vám ještě jednou moc děkuju a přeji příjemné prožití vánočních svátků a do dalšího roku hodně zdravíčka, lásky a pohody.

Martina Rožumbergová

RECEPTY Z VAŠÍ KUCHYNĚ

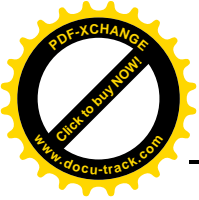
Dnešní recept (vynikající, ozkoušené) je z kuchyně Gábiny Vítkové:

Noky se špenátem a sýrovou omáčkou

Sýrová omáčka

1,5 dcl	vody
200 g	tavených sýrů (možno i s příchutí – niva, kapie...)
1,5 dcl	mléka (smetany)
2-3 lžíce	hladké mouky
½ kostky	zeleninového bujónu

Do hrnce s vodou vložíme tavené sýry a necháme je pomalu rozpustit. Po rozmíchání můžeme přidat ½ kostky zeleninového bujónu pro zvýraznění chuti. V mléce rozmícháme mouku a za stálého míchání vlijeme do omáčky. Necháme asi 3 minuty povařit.



Špenát

500g špenátu
1-2 stroužky česneku
½ lžičky soli
1 dcl mléka
1 lžíce mouky

Špenát dusíme do měkka, osolíme, podle chuti přidáme česnek a nakonec zahustíme moukou rozmíchanou v mléce. Necháme vařit ještě asi 3 minuty.

Noky

Bramborové knedlíky v prášku

Nejrychlejší cestou k nokům je použití bramborového těsta v prášku, které připravíme dle návodu. Utvoříme dlouhé válečky o průměru cca 2 cm a krájíme nočky cca 4 cm dlouhé. Vaříme v osolené vroucí vodě cca 3-5 min. po vyplavání na hladinu.

Sýr

20 dkg eidamu nastrouhat nahrubo

Servírujeme : Do hlubokého talíře nasypeme uvařené nočky, zalijeme je sýrovou omáčkou, doprostřed dáme hromádku špenátu a zasypeme strouhaným sýrem.

Pokud se nám nechce patlat se špenátem a noky, je možná rychlá varianta – sýrová omáčka s těstovinami. Omáčku uvaříte rychleji než těstoviny, takže celý oběd máte hotov za 20 min. Dobrou chuť! J



TROCHA KULTURY

Již před časem mi kolegyně poslala svou, zatím nevydanou, knihu pohádek o malostranských vodnicích. V ní jsem objevila pohádku o paterčatech, která se tématicky hodí do dnešní povánoční „Trochy kultury“ :

O tom, jak u Mlejnků málem neslavili Vánoce



Mlejnkoví měli v Lázeňské ulici na Malé Straně krupařství. Mlejnek zdědil živnost po otci. Za ženu si vzal děvče ze vsi, dceru bohatého mlynáře.

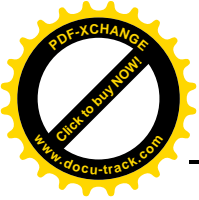
Mlejnkům se v obchodě náramně dařilo, ale doma bylo smutno, protože neměli děti. Všude v okolí bylo dětí, jak sedmikrásek, jenom u krupařů bylo pusto. Mlejková tajně pokukovala po malých holčičkách a snila, jak by si tu svoji strojila a parádila. Doma plakala nad každou pentlí, protože ji viděla ve vláskách své vysněné dcerušky.

Když už by z krupařčinných slz byl potok, narodili se jim synové. A aby si Mlejnkoví vynahradili všechen stesk, bylo jich hned pět. Na Malé Straně z toho bylo pozdvižení. Každý chtěl Mlejnkovíc pět mimin vidět. Před krupařstvím se tvořily fronty. Mlejnek, zářící jako drahokam, zval všechny do domu a hostil je dlouho do noci. Byla to sláva, na kterou Malostranáci dlouho vzpomínali.



Pro všechnu starost o svých pět synů zapomněla Mlejková na své sny o holčičce s mašlí. I když mašle krupařovic kluci nosívali, ale jenom doma. To proto, aby maminka měla přehled o tom, který ze synů už jedl, a který ne. Byli si totiž podobní jako kuřata. Každý z nich měl sice svoje jméno, ale nikdy nebyla jistota, že Fanoušek je opravdu Fanoušek a ne Jiřík, Toník, Honzík nebo Vašík.

Zpočátku bylo poznávacím znamením oblečení, když ale kluci povyrostli, často si oblečky povyměňovali a zase se nevědělo nic. Taková výměna nebyla samozřejmě zadarmo. Pokud některý z bratrů něco provedl a měl následovat trest, byla výměna kalhot a trika pěkně drahá. Mezi bratry probíhal čilý obchod. Příkladně týdenní nošení vody od studny stálo nový nůž. A tak místo Frantíka běhal pro vodu Honzík, ale s Frantíkovou kudličkou v kapse.



Co všechno si Mlejnkvic kluci vymýšleli, aby zmátli pana učitele, to by vydalo na celou knížku. Dostali sice hned na začátku vyučování ceduličky se jmény, ale kolik to bylo práce si je někde za rohem vyměnit? Výměny probíhaly podle toho, na který předmět byl ten který Mlejnek připraven.

Tou dobou už se dávno o jejich “obchodech” vědělo, ale jak jim zabránit, s tím si všichni marně lámali hlavu. Pan učitel si nikdy nebyl jistý, komu tu jedničku vlastně dává a tatínek také váhal, komu uděluje trest a kdo ho ve skutečnosti podstoupí. Rodiče chlapcům domlouvali, že to není poctivé využívat toho, jak jsou si tak velice podobní. Jenže kluci z toho tajně měli legraci.

Všechno se obrátilo až o jedněch Vánocích. Tatínek o Štědrém dni přinesl borovičku a kluci se dali do zdobení. Když byli v nejlepším, poslala maminka Toníka pro kapry k Rousovi.

Rous byl malostranský převozník, původně vodník, ale už dávno pověsil vodnické řemeslo v předsíni na věšák. Už mnoho let od jara do podzimu převozničil a v zimě dělal dětem na Vltavě kluziště a vždy o Vánocích si k němu Malostraňáci chodili pro kapra.

Toníkovi se k Vltavě pro kapry nechtělo. Dohodl se s Vašíkem, že za misku sněhových pusinek pro kapry dojde. “Hned, jak od maminky dostaneš sněhové pusinky, dáš mi je v krabici pod moji postel,” nařizoval Vašík. “Jestli úmluvu nedodržíš, řeknu tatínkovi, že jsi přes jeho výslovný zákaz zase chtěl obchodovat s povinnostmi.”

Chlapci strojili stromeček a zpívali si koledy. Za chvíli byla maminka v pokoji znovu. “Vašíku, dojde ke kupci, zapoměla jsem na fíky. Až se budeš vracet, podívej se, jestli už Toník vybral u Rouse kapry.”

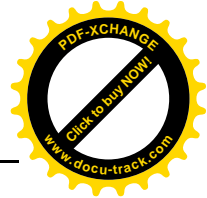
A zase Toník, kterého měla maminka za Vašíka, obchodoval. Za čtyři pomeranče vyměnil s Honzíkem cestu ke kupci. A naposledy s Frantíkem za pytlík kuliček cestu do mlýna pro droždí.

V pokoji u vánočního stromku zůstal Toník sám, protože i se svým posledním bratrem vyměnil za tabulku čokolády povinnost nanosit mamince vodu. Chyba byla ovšem ta, že podle maminčiných výpočtů měl zůstat v pokoji Jiřík. Toho jediného nikam neposlala.

Začalo se smrákat, maminka pomalu končila s vařením a kluci nikde. Po chvíli poslala Toníka, o kterém si myslela, že je Jiřík, aby se po bratrech podíval. “Jistě se někde koulují a na povinnosti úplně zapomněli,” zlobila se maminka. Ale jenom trošičku, aby nekazila vánoční náladu.

Toník, protože už svou povinnost neměl s kým vyměnit, si oblékl kabátek, čepici se šálou, teplé botky a šel. Našel tři své bratry u kádí s kapry. Ale nijak vesele nevypadali. Prý nemohou najít Toníka, kterého maminka poslala pro kapry.

“Ale to já jsem přece Toník,” kulil na bratry Toník oči. “Mně maminka poslala pro kapry, ale já tu cestu vyměnil za sněhové pusinky. Vy jste to zapomněli?” divil se s pusou dokořán.



Bratři na něj chvíli nejistě koukali a pak se přiznali, že nevědí, který je který. Že si za nic na světě nemohou vzpomenout, jak se kdo jmenuje. Tak se alespoň ještě jednou spočítali, aby měli jistotu, že opravdu jeden chybí. Chyběl, ale který?

“Co budeme dělat?” ptali se jeden druhého. “Když půjdeme domů a řekneme, že jsme zase obchodovali s povinnostmi, dostaneme. Když ale nepůjdeme, dostaneme, že se touláme.” Byli celí zmrzlí, než se odhodlali jít se domů přiznat, že zase byli nepoctiví a hlavně, že ani nevědí, který z nich se ztratil.

Tatínek však místo hromování oblékl kožich a šel do tmy syna, o kterém ani nevěděl, jak se jmenuje, hledat. Chlapci tatínka doběhli na Velkopřevorském náměstí. Že prý půjdou s ním, stejně je Štědrovečerní čekání na Ježíška netěší.

“Všichni jsme vinni, že to takhle dopadlo,” přiznali jednohlasně. Dali by bývali cokoli, jenom aby bratra našli. Tatínek s chlapci procházel ztichlou Kampou s děsivou myšlenkou, že snad už svého synka neuvidí.

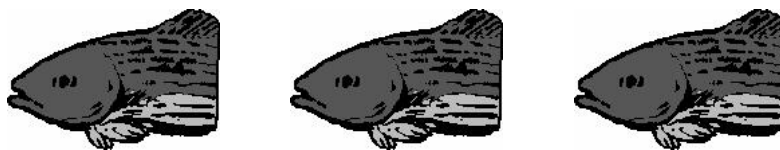
Tu uslyšeli tiché hraní harmoniky. Ozývalo se od mlýna Huť. Vydali se k němu s nadějí, že snad harmonikář chlapce viděl. Jaké bylo jejich překvapení, když našli na můstku u mlýnského kola sedět mladého Mlejnků, jak zasněně poslouchá drobného mužíčka s harmonikou.

V tu chvíli chlapci věděli, že na můstku sedí Vašík a oni jsou Jiřík, Toník, Honzík a Frantík. Mužík potáhl z dlouhé dýmky.

“To máte, pane Mlejnků, tak,” oslovil krupaře. “Drahně času jsem tu pod mlýnským kolem poslouchal tajné porady vašich pánů synů. Abych pravdu řekl, nelíbily se mi ani trošku. Tak jsem si řekl, že chlapcům neuškodí troška strachu.”

Mlejnkovi trvalo pár minut, než se vzpamatoval z leknutí. “Fuj, s prominutím, to jsem se vás lekl. A kdo račte být, že vás neznám?” odpověděl koktavě krupař.

“Jsem vodník Bezínek. Normálně moc mezi lidmi nechodím, ale to, co prováděli ti vaši kluci, to jsem nemohl nechat jen tak. Přeji vám šťastné a veselé Vánoce,” loučil se vodník a podával Mlejnkovi tři pěkné kapry.



“I my vám, pane vodníku, přejeme veselé Vánoce. A už se na nás nezlobte. Od dnešního dne končíme se všemi podvody.” Kluci při řeči vztyčili dva prsty a tvářili se velice vážně.

Nakonec u Mlejnků Ježíšek přece jenom na zvoneček zazvonil. Ne vždy však musí podvádění a lhaní tak dobře dopadnout.

Irena Piskačová

ŠPETKA HUMORU

Od tatínka tří dětí, Martina Šťovíčka, mám došel následující vtip a postřeh z rodinného života :

Mladá maminka na ulici do telefonu : „Kdyby k tomu porodu nedávali ty děti, tak to docela šlo...“

Výrok 6ti letého Radka:

Díval se na vzpomínkovou estrádu ke 100. výročí Jana Wericha. Na pódiu uváděl Jiří Suchý Evu Pilarovou. Synátor je chvíli poslouchal a pak se zeptal:

"Tati, a tyhle dva ještě žijí?"

"Samozřejmě! To je výborná zpěvačka a výborný herec a dřív hráli spolu v jednom divadle," snažím se synka poučit.

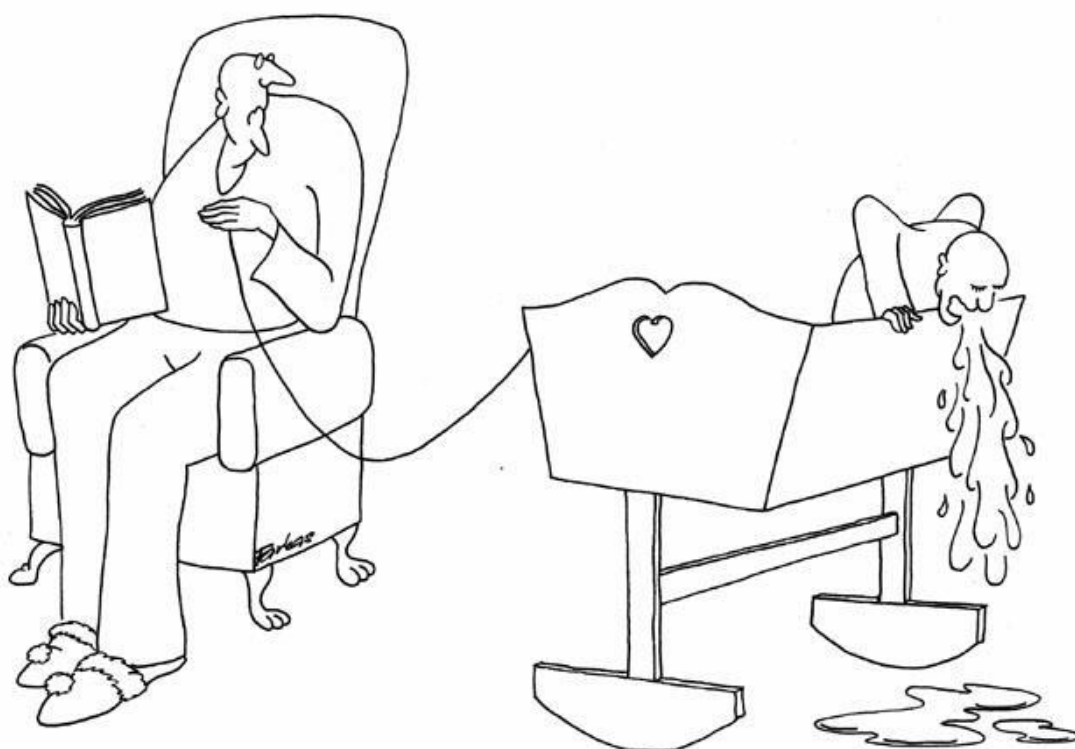
Chvilku Radek přemýšlí a cítím teplo, které vyzařuje jeho mozkovna pracující na plné obrátky i přes pozdní, skoro noční, hodinu (narozdíl ode mne, který u toho usíná). Jeho reakce mne dokonale probrala:

"A tati, dyť vypadaj, že by měli každou chvíli umřít!"

INZERCE

- Prodám kočárek pro dvojčata-trojkomnaci zn. Mikado, barva modrá, částečně kostka, nafukovací kola (rozchod 78 cm), projedete dveřmi i do výtahu, tašky na miminka, polohovací sedačky (každá zvlášť), hrazdička, kšíry, nánovník, přehazovací rukojeť, cena 9 000,-. Tel.: 776/261146
- Koupím levnou sedačku pro dvojčata, za sebou nebo proti sobě, polohovací. Tel: 606/475083, pí Štaflová





Vydává : Klub dvojčat a vícečat, Werichova 948/5, 152 00 Praha 5, tel.: 602144206,
e-mail : dvojcata@atlas.cz
IČO 63835126 č.ú.1935812359/0800, ČS,a.s. Praha 1
Redakce : Mgr. Klára Rulíková, Linda Holanová

www.dvojcata.cz

Rozmnožování a publikování informací je možné jen po písemné dohodě s redakcí.