



Rady pro rodiče dětí od narození do 14 let

Klára Vítková Rulíková

DVOJČATA

2. rozšířené vydání

PÉČE O DĚTI, JEJICH ZDRAVÝ VÝVOJ A VÝCHOVA

Dvojčata

2. rozšířené vydání

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Klára Vítková Rulíková
Dvojčata, 2. rozšířené vydání – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2016

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

Klára Vítková Rulíková

Dvojčata, 2. rozšířené vydání



CPress
Brno
2016

OBSAH

Předmluva	7
Úvod	9
Odlišit, či neodlišit?	9
VZNIK DVOJČAT	
Jednovaječná dvojčata	13
Jak vzniknou jednovaječná dvojčata	13
Siamská dvojčata	13
Jak vzniknou dvojevaječná dvojčata	14
Dvojevaječná dvojčata	14
Syndrom mizejícího dvojčete	15
Jedno dvojče trochu starší?	15
Nejčastější dotazy	17
JEDNOVAJEČNÁ ČI DVOJVAJEČNÁ?	
Proč a jak to zjišťujeme	19
Metoda vyšetření DNA	19
Kam se obrátit	20
Jak se vyznat ve výsledcích vyšetření	20
RODIČOVSKÉ VZTAHY	
V RODINĚ S DVOJČATY	
Dvojnásobné radosti i starosti	25
Upřednostňování není nenormální	26
Respektujte jedince	27
Nejčastější dotazy	28
Sourozenská rivalita	28
Slovo na závěr	28
ROZDÍLY VE VÝCHOVĚ DVOJČAT	
JEDNOVAJEČNÝCH A DVOJVAJEČNÝCH	
Není dvojče jako dvojče	31
Výchova jednovaječných dvojčat	31
Výchova dvojevaječných dvojčat	33
Áčko a Běčko	34
Nejčastější dotazy	35
VÍCEČETNÁ TĚHOTENSTVÍ A JEJICH RIZIKA	
Zdravotní problémy	37
Nepodceňujte problémy	38
Nejčastější komplikace	38
Nejčastější dotazy	42
POROD DVOJČAT	
Trochu větší riziko	45
Záleží na okolnostech	45
Jak probíhá císařský řez	46
Ochablá kůže na břichu	46
Slovo na závěr	47

Nejčastější dotazy	49
VÝBĚR KOČÁRKU	
Praktické řešení vyhrává	51
Kudy a kam se bude jezdit	51
Kočárky a jejich doprava	52
Hluboký, či sportovní?	52
Trojkolky	53
KOJENÍ DVOJČAT	
Výhody kojení	57
Výhody pro děti	57
Výhody pro matku	57
Praktické výhody	58
Jak si vytvořit dostatek mléka	59
Věřte si!	59
Jak mít dost mléka pro dva	59
Co může snížit tvorbu mléka	59
Odpočívajte!	60
Dobře jezte!	60
Vyhýbejte se stresu!	60
Jak kojit	61
Začněte již v porodnici	61
Jak často kojit?	62
Kojit odděleně, nebo společně?	62
Každé dítě svůj prs?	63
Polohy při kojení	63
Časté potíže při kojení	65
Bolavé bradavky	65
Příliš mnoho mléka	65
Dokrmování	65
Krmení dvojčat na jednotce	
intenzivní péče	67
Jedno z dětí na jednotce	
zvláštní péče	67
Kojení po příjezdu z porodnice	68
Zavedení řádu	68
Dokrmování	68
Přikrmování tuhou stravou	69
Ukončení kojení	69
Nejčastější dotazy	70
DVOJČATA A JEJICH SOUROZENCI	
Před narozením dvojčat	73
Odloučení	73
Doma	73
Po narození dvojčat	74
Věnujte pozornost staršímu dítěti	74
Zapojte děti do péče o dvojčata	75
Dětinské chování	75
Reakce jiných lidí	76
Oblékání dětí	76
Soukromí staršího sourozence	76

Mladší sourozenci dvojčat	77	Zápis do školy	129
Kdo je kdo?	77	Výhody a nevýhody společné třídy	132
Rozlišujte věk dětí	77	Do školy společně, nebo zvlášť?	132
Když děti dospívají	78	Když jedno dvojčete neprojde u zápisu...	134
Nedělejte z dvojčat jednotku	78	Slovo na závěr	135
Buďte spravedliví	79		
Slovo na závěr	79		
POSTIŽENÍ JEDNOHO ČI OBOU DVOJČAT		ŠKOLNÍ LÉTA	
Zvládneme to psychicky?	81	Co odhalí teprve škola	137
Strach a úzkost	82	Problémy s učením či s učiteli	137
Jak se s „tím“ vyrovnat?	82	Petr, nebo Pavel?	138
Slovo na závěr	89	Slovo na závěr	139
Desatero	90	Nejčastější dotazy	139
Nejčastější dotazy	93		
TROJČATA		PUBERTA	
Jak vzniknou trojčata	95	Období sporů	141
Asistovaná reprodukce	95	Rodiče jsou trapní...	141
Snížení počtu plodů	95	...a děti jsou dokonalé	142
Porod trojčat a období po něm	97	Po „základce“	143
Porod	97	Vztahy s vrstevníky	143
Kojení	97	Boj o identitu a změna	
Výpomoc rodiny	98	sourozeneckých vztahů	144
Výběr kočárku	99	Snahy o odlišení	144
Slovo na závěr	100	Za vše mohou rodiče	146
Nejčastější dotazy	101		
VÝVOJ A VÝCHOVA DVOJČAT OD NAROZENÍ DO JEDNOHO ROKU		DOSPĚLÁ DVOJČATA	
Kočárky, postýlky a baby vaky	103	Vliv na další život	149
Drobní pomocníci	105	Mimosmyslová pouta	151
Nemoci a pobyt v nemocnici	106	Partnerské vztahy	151
Slovo na závěr	112	Nejčastější dotazy	153
Nejčastější dotazy	113		
VÝVOJ A VÝCHOVA DVOJČAT OD JEDNOHO DO TŘÍ LET		DVOJČATA V LEGENDÁCH, MÝTECH, HISTORII A LITERATUŘE	
Pytel blech v dvojitém provedení	115	Symbyly dobra i zla	155
Bezpečnost především	116	První historické zmínky	156
Cestování a vycházky	117	První vědecké studie	158
Domov plný nástrah	118	Dvojčata v literárním zpracování	158
Nočník	121		
Řeč dvojčat	123	KLUBY A SRAZY DVOJČAT	
Řečový vývoj	123	Cíle sdružení TAMBA	161
Slovo na závěr	124	Klub dvojčat a vícčrat v ČR	162
Nejčastější dotazy	125	Když klub není v dosahu	164
		Podpora psychická i praktická	165
		Srazy a setkání	166
		U nás i v cizině...	166
		PATERČATA	
		PRARODIČE DVOJČAT – JAK NA TO?	
		ZÁVĚR	
VÝVOJ A VÝCHOVA DVOJČAT PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU		Použitá literatura	188
Předškolní starosti	127	Poděkování	188
Mateřská škola	127	O autorce	189
		Rejstřík	190



Předmluva

O vývoji a výchově dětí je napsána řada knížek a stále se vydávají nové a nové. O vývoji a výchově dvojčat nebyla v době, kdy jsem knihu psala (tedy na začátku tisíciletí), kniha žádná. To se naštěstí změnilo – na knižním trhu jsou již dvě knihy o dvojčatech čerpající z čistě českého prostředí (a toto je jedna z nich) a několik přeložených knih od zahraničních autorů. Stejně tak zmizela izolovanost maminek dvojčat díky masivnímu rozšíření internetu a sociálních sítí, na nichž lze nalézt spoustu užitečných (ale často i zavádějících) rad a informací. Přesto se tato kniha stala oblíbeným průvodcem maminek, které se dozvědí onu šťastnou novinu, že čekají dvojčata, o čemž svědčí její již čtvrté, aktualizované a doplněné vydání.

Přestože se to možná nezdá, výchova dvojčat (zejména v několika prvních letech) se výrazně liší od výchovy dětí narozených (byť v krátkém intervalu) po sobě. Není to jen v tom, že si dvojčata mohou být k nerozeznání podobná a je třeba je od sebe odlišit, ale zatížení rodičů dvojčat je mnohem vyšší jak po stránce fyzické a psychologické, tak i finanční.

Kniha je sepsána na základě zkušeností maminek, které navštěvovaly pobočky Klubu dvojčat a víceročat, informací získaných ze zahraničních klubů dvojčat, z internetu a vlastního vícečetného rodičovství.

Toto přepracované vydání, které právě držíte v ruce, je doplněno o nejčastější otázky, které se k dané kapitole vztahují a na které se mě rodiče a budoucí rodiče ptají v našich poradnách. Některé kapitoly jsou aktualizované (přeci jen se některé skutečnosti mění k lepšímu), jiné nově doplněné. Snad vám kniha pomůže objevit, co vás jako rodiče dvojčat může čekat a na co se máte připravit.

Přeji vám hezké čtení!



Ze života

„...o vašem Klubu dvojčat a víceročat jsem se dozvěděla již před časem, ale stále jsem váhala se do klubu přihlásit. Dnes už neváhám... Po dnešním ‚pohodovém‘ dnu, kdy moji miláčkové (dvojčata Filip a Štěpán – 15 měsíců) utrhli zvonek ze zdi, strhli rychlovarnou konvici a kávovar, rozházeli mému pětiletému synovi plnou krabici lega, je mi zcela jasné, že výchovné metody se budou asi výrazně lišit od výchovy jednoho dítěte a že zkušenosti mohou získat jediné od těch, kteří už něco podobného zažili...“



Úvod

Tak jako je každé dítě jiné a nelze na všechny děti uplatnit stejná výchovná pravidla (a přesto se prodávají stovky knižních titulů o výchově dětí), tak je každý pár dvojčat jiný. Nezáleží ani tolik na jejich jedno- či dvojvaječnosti (přestože samozřejmě díky své vzájemné podobě jsou jednovaječná dvojčata zvláštním případem), jako spíše na jejich vzájemném vztahu. Proto nelze ani v této knize uvést obecně platná pravidla pro způsob výchovy dvojčat (a ani je zde nečekejte). Chtěla bych jen poukázat na různé modely, které by měl každý rodič dvojčat zvážit ve vztahu ke svým vlastním dvojčatům. Přestože nejsem psycholog a nerada bych se dostala s někým do sporu, **nemohu souhlasit s obecným názorem většiny psychologů, že je nezbytně nutné dvojčata od sebe odlišovat, aby si vytvořila svou vlastní identitu.**

❖ Odlišit, či neodlišit?

Povětšinou psychologové odsuzují stejné oblekání dvojčat, kupování stejných hraček apod. Z hlediska matky dvojčat (podloženo zkušenostmi mnoha maminek z Klubu dvojčat a vícercát) ale opět nemohu rozhodně souhlasit. Každá maminka dvojčat ví, jak se děti dokážou o jednu věc prát nejen v oka-

mžiku, kdy ji dostanou, ale kdykoliv si s ní jedno dvojče začne hrát. A to nejde jen o hračky – u malých dětí stačí k hádce i rozdílná barva bonbonu, lízátko nebo velikost jablka. Řešit takovéto spory je vždy obtížné (nelze poukazovat jako u „mono“ sourozenců na to, že jeden je starší, a tudíž rozumnější), proto je lepší jim předcházet. Do určitého věku (záleží na dvojčatech, kdy se jejich zájmy začnou lišit) je jistě pro maminciny nervy výhodnější, dostávají-li obě dvojčata dárky či mlsy stejné. I když pomínu estetické hledisko, které jistě není zanedbatelné, je stejné oblečení pro maminku dvojčat praktické (zejména v prvním roce, dokud se děti tolik samy neumažou). Jednak kupuje-li maminka oblečení nové, těžko koupí jednu věc, která se jí líbí, pro jedno dítě a jinou, třeba méně hezkou, pro dítě druhé... Když děti povyrostou, je daleko snazší oblékat je stejně jednak proto, že je snáze na hřišti či pískovišti (kde většinou je jedna maminka na jedno dítě) poznáte, a jednak se děti ani nebudou prát o jedno oblečení. Neposledním argumentem je i praní stejně barevných věcí v automatické pračce bez rizika nechtěného obarvení jiného oblečení. To jsou ona PRO pro stejné oblekání. Na druhou stranu se jistě najde spousta maminek,

kteřé oblečení dědí a svá dvojčata stejně neoblekají. Přesto i tyto maminky mají stejné oblečení pro společenské události, protože je přece hezké mít stejně oblečené děti, zejména pokud jde o dvojčátka (a dělají to i maminky mající „mono“ děti s malým věkovým rozestupem). Každá maminka se svými dětmi ráda pochlubí. Ostatně – stejné kousky oblečení ve skříni se dají kombinovat i tak, že děti nebudou stejně oblečeny, bude záležet na nich samých (ve věku asi od 3 let) či na mamince, jakou kombinaci zvolí.

Dalším mýtem psychologů je, aby byla dvojčátka od sebe odlišována co nejdříve, aby si uvědomovala vlastní identitu. Opět nemohu souhlasit se zobecňováním tohoto názoru, neboť vazba mezi dvojčaty je různá a u některých je tak silná, že případné oddělení (byť jen na krátkou dobu) by pro ně mohlo být spíše traumatem než pomocí (opět mluvím nejen z vlastní zkušenosti). Maminky, které se v klubu scházejí, se nám svěřily, že pokud našly nějaké zmínky o dvojčatech v knihách o výchově, většinou se vše odbylo v několika řádcích se zdůrazňováním nutnosti budování vlastní identity dvojčat. Každá z těchto maminek začala pochybovat o tom, zda dělá pro své děti to nejlepší, když nemůže děti oddělit (byť by třeba i chtěla), protože babičky jsou buď daleko, nebo nejsou vůbec. Tatínkové se vrací až večer... A to nemluví o tom, jak oddělo-

vat děti, které jsou kojené (v současné době se kojení doporučuje do 2 let a dvojčata v tom nejsou výjimkou). Sama jsem oddělení svých dvojčat zažila poprvé, když jim byly asi dva roky. Syn byl nemocný a tatínek šel na odpoledne s dcerou a starším synem do parku. Nemocné dvojče sedělo celé dvě hodiny na lavičce v předsíni, plakalo a čekalo, až se sestra vrátí (a to jsou dvojvaječní!), namísto toho, aby si konečně užilo hraček, které v tu chvíli mohlo mít jen pro sebe... V daleko menší míře pokračuje jejich „závislost“ či „napojení“ až dosud (a to už jsou dávno dospělí!). Proto si myslím, že **nejdůležitější je naučit se svým dvojčatům porozumět** a nesnažit se jim násilně vnutit ani jeden z uvedených postojů – ať již nucenou stejnost či násilné oddělování.

Protože v dobách, kdy Klub dvojčat a vícčrat začínal, nebyly žádní psychologové, kteří by se speciálními potřebami dvojčat zabývali (kromě paní doktorky Ivany Drábkové zabývající se dědičností inteligence dvojčat), začali jsme si na besedy do klubu zvat dospělá dvojčata. Ta nám potvrdila, že jsou jako dvojčata spokojená a že o své oddělení nikdy jako malá neusilovala (snahy o oddělení začínají převážně kolem puberty a trvají pouze určitou dobu, viz dále). Nás jako maminky dvojčat to velmi uklidnilo a povzbudilo. Ráda bych touto knihou dodala maminkám dvojčat trochu optimismu a užitečných

rad při tak obtížné úloze, jakou bezesporu výchova dvojčat je. Naštěstí doba se mění a je již několik studentek psychologie, které se ve svých diplomových pracích věnují dvojčatům a jejich specifikám.

Když bylo mým dvojčatům asi dva a půl roku, pořád chtěla malovat. Jednou jsme malovali sluníčko. Povídám: „Ták a ještě namalujeme paprsky...“ A Honzík říká sestřičce: „Máma je tunťa, sluníčko nemá pampersky!“





❖ Vznik dvojčat

Přestože by tato kniha neměla být nijak odborná, pokusím se ve stručnosti objasnit pojem dvojčat a jejich vznik. Dvojčata (trojčata) jsou děti narozené jedné matce v průběhu jednoho porodu. V literatuře bývá uváděno, že na 100 porodů připadají jedna dvojčata, na 10 000 porodů jedna trojčata. (tzv. Hellinsovo pravidlo – přirozeně se dvojčata vyskytují s pravděpodobností

1 : 97 porodů). V současné době (díky asistované reprodukci, hormonální léčbě i užívání hormonální antikoncepce) se udává počet narozených dvojčat v České republice v poměru k počtu porodů jednoho dítěte 1 : 50. Ke vzniku dvojčat může dojít dvěma způsoby, podle kterých se pak dvojčata dělí na jednovaječná a dvojvaječná.

Jednovaječná dvojčata

Vznikají „chybou“ při dělení zárodečné buňky, tedy rozdělením jednoho vajíčka oplovněného jednou spermií, a to v různých stádiích jeho vývoje. Vzniknou tak dva jedinci s totožnou genetikou výbavou, kteří jsou vždy stejného pohlaví a kteří jsou si téměř k nerozeznání podobní. Toto je většinou mamiček známo. Přesto i u jednovaječných dvojčat můžeme najít zákonitě odlišnosti.

❖ Jak vzniknou jednovaječná dvojčata

Pokud se vajíčko rozdělí do 3 dnů po oplovnění, každý zárodek má svou vlastní placentu i obě plodové blány, podobně jako je tomu u dvojvaječných dvojčat, ale jejich genetická výbava je na rozdíl od dvojvaječných dvojčat

shodná. Dojde-li k rozdělení rýhujícího se vajíčka mezi třetím a sedmým dnem od početí (tedy v době, kdy se vajíčko uhnízďuje v děložní sliznici), mají oba zárodky pouze jednu placentu a jeden vnější plodový obal, ale dvě vnitřní plodové blány. Takto vzniká většina jednovaječných dvojčat. Nejvzácnějším případem (asi 1 % všech jednovaječných dvojčat) je rozdělení oplovněného vajíčka mezi osmým a dvanáctým dnem. Takováto dvojčata mají jednu společnou placentu a vyvíjejí se v jedné společné dutině plodového vejce (nejsou oddělena žádnou plodovou blánou).

❖ Siamská dvojčata

Dojde-li k rozdělení zárodku po 13. dni od početí (je to asi v 1 % všech jednovaječných dvojčat), nemůže již dojít k úpl-

nému rozdělení, a vznikají tak dvě částečně srostlé bytosti, tzv. siamská dvojčata. Název siamská dvojčata pochází od dvou bratrů, Enga a Changa (v překladu levý a pravý), kteří se narodili roku 1811 v Thajsku (dříve nazývaném Siam). Nejčastěji bývají siamská dvojčata spojena v oblasti hrudníku, nejvzácnější je spojení v oblasti hlavy. Zajímavé

je, že se jako siamská dvojčata častěji rodí dívky. Přestože těhotenství siamských dvojčat se díky pokročilé technice dá včas zjistit a vyvolat pak umělé přerušení těhotenství (často dochází u takovýchto případů i k samovolnému potratu), lze se i dnes s takovýmito případy setkat. Některá siamská dvojčata se dají chirurgicky úspěšně oddělit.

Dvojvaječná dvojčata

Vznikají oplozením dvou zralých vajíček dvěma různými spermii. Při jedné ovulaci se zpravidla uvolňuje jen jedno zralé vajíčko, může však dojít i k uvolnění dvou najednou.

Každé dvojče má svou vlastní placentu i obě plodové blány, každé si nese svou vlastní odlišnou genetickou výbavu, tato dvojčata tudíž mohou být i různého pohlaví. Dvojvaječná dvojčata se na ultrazvukovém vyšetření dají rozpoznat už okolo 6. týdne těhotenství (jednovaječná o něco málo později).

❖ Jak vzniknou dvojvaječná dvojčata

Přesná příčina vzniku jednovaječných dvojčat zatím není známa. U dvojvaječných dvojčat však známe faktory,

které četnost výskytu ovlivňují. Dvojvaječná těhotenství se častěji objevují u žen, které jsou například afroamerického původu, věkem mezi 30 a 40, byly již dříve několikrát gravidní, jsou většího vzrůstu a vyšší váhy či pocházejí z rodiny, kde se dvojvaječnost již vyskytla (zejména pokud je nastávající babička z dvojčat). Podstatné zvýšení četnosti výskytu dvojčat a trojčat je také způsobeno léčením plodnosti (in vitro fertilizace, chemická stimulace uvolňování vajíček a další metody asistované reprodukce). Na druhé straně je velmi zajímavé zjištění, že matky vegetariánky mají dvojčata až 5x méně často než zbytek populace pojídající živočišné produkty.

Zatímco počet narozených jednovaječných dvojčat je poměrně neměnný

(jde vlastně pouze o náhodnou „chybu“ při dělení oplozeného vajíčka), počet narozených dvojvaječných dvojčat se u různých národů liší. Různé zdroje se shodují na tom, že nejčastěji se rodí tato dvojčata v Africe a nejméně dvojvaječných dvojčat je v Asii. Narození dvojvaječných dvojčat je dvakrát častější než jednovaječných a má i své jiné zákonitosti. Závisí také například na věku maminky (čím starší, tím větší možnost narození dvojčat) a na počtu předcházejících porodů (větší pravděpodobnost narození dvojčat mají maminky, které již alespoň jednou rodily). Otázka dědičnosti je také velmi často diskutovaná (maminka, která pochází z dvojčat, má opět větší pravděpodobnost, že se jí dvojčata narodí). D. Morris uvádí ještě další faktory, které ovlivňují početí dvojčat, jako je například mohutnost matky či sexuální chování. Říká s trochou nadsázky: „Zkrátka a dobře, největší naději stát se otcem dvojčat má muž, který se ožení s vysokou, obézní sedmatřicetiletou Nigerijkou, jejíž sourozenci jsou dvojčata, a bude se s ní vášnivě milovat na svatební cestě. Podle hrubého odhadu by měl mít možnost úspěchu asi 1 ku 10.“

Nelze samozřejmě opomenout ani oplodnění in vitro (mamince se do dělohy zavádí dvě až tři oplodněná vajíčka), ze kterého pochází kolem 20 % všech současných vícečetných těhotenství. Také hormonální léčba a asistovaná reprodukce zvyšují prav-

děpodobnost početí dvojčat, stejně jako oplodnění do šesti měsíců po vysazení antikoncepce.

---❖ Syndrom mizejícího dvojčete

Jistě není bez zajímavosti, že díky moderním diagnostickým metodám (zejména díky včasným ultrazvukovým vyšetřením) se zjistilo, že až jedna třetina dvojčetných těhotenství se v průběhu prvních třech měsíců změní na těhotenství jednoplodá. Tento jev se nazývá syndrom mizejícího dvojčete. Odumřelý plod je vstřebán placentou (vývoj přežívajícího plodu tím není nikterak narušen), nebo jej vstřebá přežívající plod (paradoxně tak může dojít k tomu, že člověk bez větších zdravotních problémů nosí odumřelý zárodek svého dvojčete na nějakém z vnitřních orgánů, nebo že člověk má tři ledviny jako pozůstatek svého dvojčete), případně odumřelý plod odejde se slabým krvácením či špiněním.

---❖ Jedno dvojče trochu starší?

Zvláštním, ne tak častým případem vzniku dvojvaječných dvojčat je tzv. dodatečné oplodnění. Znamená to, že jedno již oplozené vajíčko se začíná uhnízďovat, a přesto dojde k další ovulaci, při které může být i toto druhé zralé vajíčko oplodněno (tím dojde k početí dvou jedinců v různých fázích menstruačního cyklu, nebo dokonce

během dvou cyklů). Přestože se pak dvojčata narodí v jeden den, je jedno z dvojčat vlastně o několik dní či týdnů starší než druhé. To se projeví velice rozdílnou porodní hmotností obou dvojčat a různým stupněm zralosti. Příkladem dodatečného oplodnění je i tzv. superoplodnění, tedy téměř současné oplodnění dvou různých zralých vajíček dvěma různými otci. Přestože tento jev není zcela běžný, je popisován již

v antické mytologii (např. dvojčata Kastor a Pollux či Herakles a Ifikles).

Pětiletá dvojčata sledují kreslený seriál o vývoji člověka z opice. Děti soustředěně pozorují vývoj tlupy opic v lidi. Tlupa přijde ke keři, jeden z opičáků ochutná na něm rostoucí bobule a otráví se. Míša povídá Vanesse: „Koukej, z toho už člověk nevyroste!“



Nejčastější dotazy

Může mít matka dvoje dvojčata po sobě?

Samozřejmě že může, ale je to spíše výjimka (není-li spojeno otěhotnění s asistovanou reprodukcí). Pravděpodobnost se udává kolem 10 %.

Dá se početí dvojčat vyvolat?

Zřejmě nemáte představu, co všechno dvojčata dokážou a jaká je s nimi práce a starost (počínaje rizikovým těhotenstvím, problémy při porodu, dvojče B je z počtu všech novorozenců nejohroženější, kojení, výchova...). Zdaleka to nejsou jen ta pěkná, stejně oblečená děťátka v kočárku...

Je známo, že početí dvojčat úzce souvisí s umělým oplodněním, hormonální léčbou a hormonální antikoncepcí. To by pro vás mohla být jediná schůdná cesta – určité procento dvojčat se narodí poté, co maminka otěhotněla do půl roku po vysazení hormonální antikoncepce. Ovšem nakolik je tato pravděpodobnost spolehlivá, to skutečně nevím...

Jaké je riziko, že se narodí siamská dvojčata, existuje nějaká prevence, jaká je příčina a jaké jsou šance na pozdější plnohodnotný život siamských dvojčat?

V současné době se siamská dvojčata dají včas rozpoznat už na prvních vyšetřeních ultrazvukem a většinou se maminkám doporučuje interrupce. Pokud maminka trvá na porodu siamských dvojčat, je jejich naděje na přežití závislá na tom, jakými částmi jsou děti spojeny (nejtěžší je oddělení dvojčat spojených hlavami) a jaké orgány sdílejí společně. V poslední době známe z médií dva smutné případy, kdy siamská dvojčata nepřežila operaci vedoucí k jejich oddělení (slovenští chlapci staří necelý rok a sedmadvacetileté ženy z Indie).

K vašim konkrétním dotazům – jednovaječných dvojčat se rodí 1/3 všech dvojčat. Dvojčata se rodí každý 50. porod. Takže pravděpodobnost je opravdu velmi malá a prevence žádná neexistuje.



Jednovaječná
či dvojvaječná?

Proč a jak to zjišťujeme

„A jsou jednovaječná?“ To je jedna z nejčastějších otázek, se kterou se maminka dvojčat setká. Bohužel ne každý rodič o svých dvojčatech ví, zda jsou jedno- či dvojevaječná.

Určování „vaječnosti“ je vlastně zjištění, zda jsou dvojčata, trojčata nebo vícčata identická (jednovaječná – vzniklá z jednoho vajíčka a jedné spermie) nebo neidentická (dvojevaječná – vzniklá ze dvou samostatných vajíček oplodněných dvěma spermii).

Je samozřejmě přirozené, že rodiče o svých dětech chtějí vědět úplně vše a rodiče dvojčat si přejí znát, zda jsou jedno- či dvojevaječná. Později to chtějí vědět i sama dvojčata. Důvody, proč rodiče chtějí znát vaječnost svých dětí, jsou převážně tyto:

- ✓ Vlastní zájem.
- ✓ Vyhnutí se rozpakům při nejběžnější otázce „Jsou identická?“
- ✓ Odhodlání vychovávat dvojčata jako samostatné jedince, právě jsou-li jednovaječná.
- ✓ Vyloučení rizika opětovného těhotenství s dvojčaty (riziko se zvyšuje u žen, které měly dvojevaječná dvojčata).
- ✓ Kdyby se dvojčata nebo jejich rodiče chtěli zapojit do jakéhokoliv výzkumu dvojčat, je znalost jejich vaječnosti nutností.

✧ Metoda vyšetření DNA

Nejpřesnější metodou určení vaječnosti je vyšetření DNA. První fáze tohoto vyšetření je sběr malého množství DNA stěrem z ústní sliznice každého z dvojčat za pomoci tamponu ze soupravy DNA Collector. V poslední době se díky molekulárním technikám užívá porovnání malých úseků z určitého množství (zpravidla 12) speciálně vybraných plošek podél DNA.

Laboratorní zkoušky prověří specifické znaky (představující jednotlivé oblasti genetického kódu) přítomné u obou dvojčat. Tyto oblasti byly vybrány proto, že většina jedinců v populaci má na těchto ploškách trochu odlišnou verzi DNA kódu. Kdyby byly náhodně vybrány a porovnány jen jeden nebo dva znaky, při jejich shodě by některá dvojevaječná dvojčata mohla být považována za jednovaječná. Proto se laboratoře při testování zaměřují na minimálně 12 těchto znaků. Přestože i dvojevaječná dvojčata mohou mít až pět znaků na kódu DNA náhodně stejných, jednovaječná dvojčata se shodují ve všech dvanácti znacích.



❖ Kam se obrátit

V Čechách se lze obrátit se žádostí o laboratorní vyšetření např. na Forezní DNA servis, s.r.o. (<http://dna.com.cz> nebo www.dnaservis.cz). Odběr vzorků je velmi snadný a lze jej provést i v domácích podmínkách. Vzorky lze zaslat do laboratoře poštou či předat osobně. Cena zpracování jednoho vzorku (výtěr z ústní dutiny) stojí podle běžného ceníku 2 500 Kč bez DPH, přičemž cena je konečná a zahrnuje zdarma odběrovou soupravu, vypracování expertizního posudku a 30minutovou konzultaci. Zpracování vzorků včetně vypracování posudku provádí tato firma standardně během 14 dnů. Tato

firma provádí testování pomocí sady 15 STR systémů, při tomto testování hraničí pravděpodobnost správnosti výsledku s jistotou (99,99 % a vyšší).

❖ Jak se vyznat ve výsledcích vyšetření

Výsledky vyšetření se zobrazují v grafu, který můžeme převést do tabulky – viz ukázka na straně 21.

V tabulce č. 1 můžeme porovnat výsledné genetické profily sourozenců – dvojvaječných dvojčat. STR oblasti, které jsou shodné, jsou označeny tučně. V tabulce č. 2 můžeme porovnat genetické profily jednovaječných dvojčat. Jejich výsledný genetický profil je

Tabulka č. 1: Výsledky STR analýzy – DVOJVAJEČNÁ DVOJČATA

Vzorek	D3S1358	TH01	D21S11	D18S51	Penta E	D5S818	D13S317	D7S820
Honza	14/15	6/9	28/31.2	16/16	12/13	11/12	10/10	9/11
Tomík	14/16	6/9	28/31.2	16/17	12/13	11/13	10/10	9/11

Vzorek	D16S539	CSF1PO	Penta D	AME	vWA	D8S1179	TPOX	FGA
Honza	10/13	10/14	10/12	XY	17/18	12/14	8/8	20/23
Tomík	10/13	10/14	10/11	XY	17/18	12/12	8/9	20/22

Poznámka: Genetický profil obou bratrů je velmi podobný, ne však identický. Jedná se dvojvaječná dvojčata či sourozence s rozdílným věkem.

Tabulka č. 2: Výsledky STR analýzy – JEDNOVAJEČNÁ DVOJČATA

Vzorek	D3S1358	TH01	D21S11	D18S51	Penta E	D5S818	D13S317	D7S820
Klárka	15/16	9/9.3	29/29	16/19	7/13	11/14	8/11	9/12
Tereška	15/16	9/9.3	29/29	16/19	7/13	11/14	8/11	9/12

Vzorek	D16S539	CSF1PO	Penta D	AME	vWA	D8S1179	TPOX	FGA
Klárka	12/13	9/14	10/13	XX	16/18	12/14	6/8	28/29
Tereška	12/13	9/14	10/13	XX	16/18	12/14	6/8	28/29

Poznámka: Genetický profil obou sester je naprosto shodný – identický. Na 99,99 % se jedná o jednovaječná dvojčata.

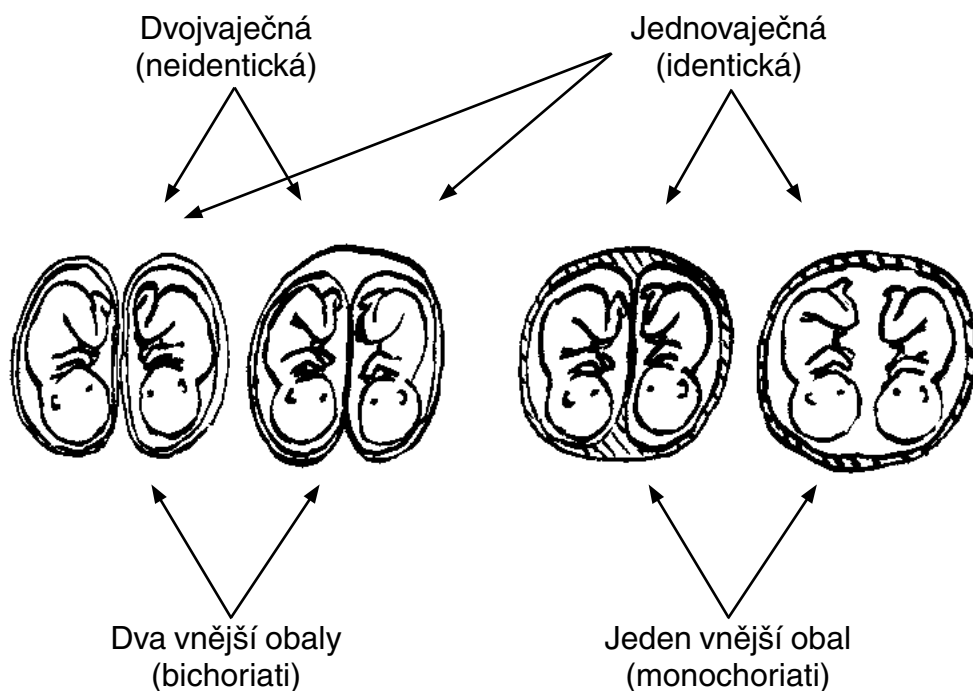
naprosto shodný a po provedení statistického ověření výsledků můžeme konstatovat, že se jedná o monozygotní dvojčata s pravděpodobností převyšující 99,99 %. Je zajímavé zmínit, že ačkoli se DNA jednovaječných dvojčat neliší, jejich otisky prstů jsou různé, i když velmi podobné.

V jedné třetině případů je určení zcela jasné, protože dvojčata jsou různého pohlaví, a tudíž musí být dvojvaječná.

I mezi dvojčaty stejného pohlaví lze od věku kolem dvou let jejich vaječnost snadno poznat podle vnějších těles-

ných znaků. Barva vlasů a očí, tvar uší, chrupu, rukou a chodidel, to vše jsou dostatečně dobré znaky, podle kterých lze určit, zda-li jsou dvojčata jedno- či dvojvaječná.

U dvou třetin jednovaječných dvojčat může v určení vaječnosti pomoci vyšetření placenty. Mají-li dvojčata jeden vnější plodový obal (chorion), musí být vždy jednovaječná. Ale jedna třetina jednovaječných dvojčat, ta, jejichž vajíčko se rozdělilo dříve, než se začala placenta utvářet, má dva vnější plodové obaly a buď jednu placentu vzniklou srůstem dvou samostatných



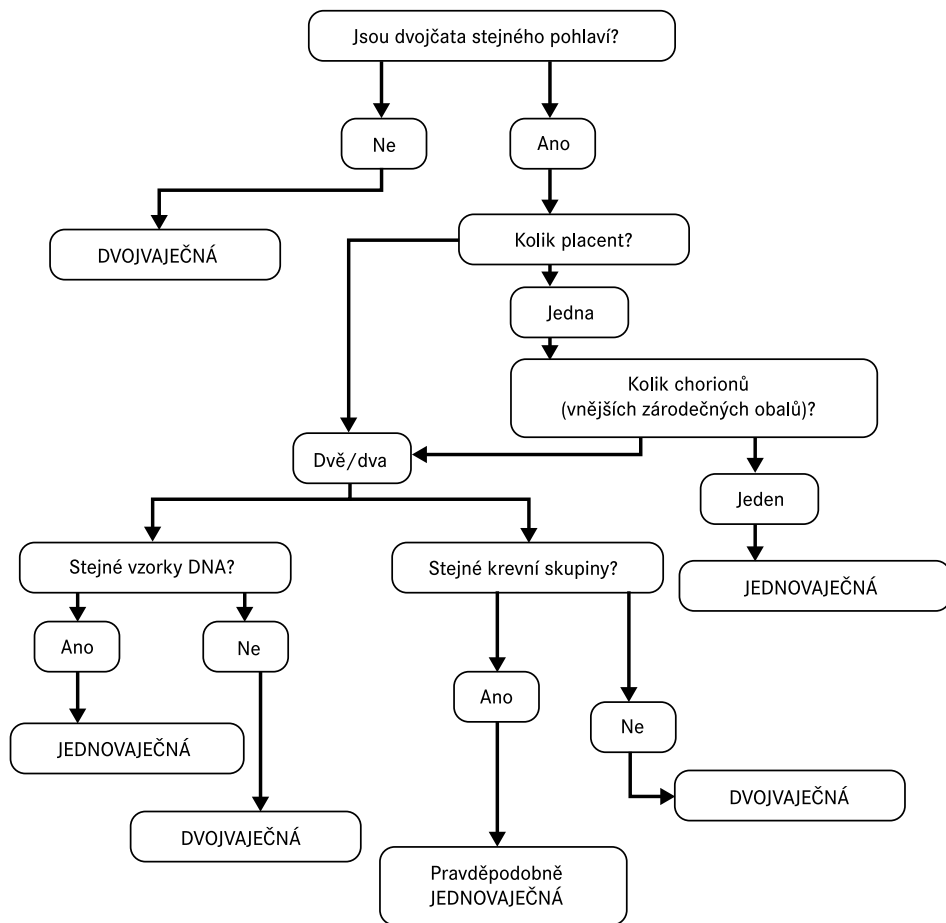
Vztah mezi vaječností a vnějšími plodovými obaly

placent, nebo dvě samostatné placenty. Tyto placenty jsou nerozeznatelné od placent dvojvaječných dvojčat.

Obrázek viz výše ukazuje vztah mezi vaječností a vnějšími plodovými obaly.

Pokud dosud nevíte a chcete zjistit, zda jsou vaše dvojčátka jedno- či dvojvaječná, zkuste si projít diagram na straně 23, snad vám pomůže zorientovat se ve vaječnosti vašich dětí.

Když jsme se vrátili domů z porodnice, starší syn (tehdy dvouletý) si se zájmem prohlížel dvojčátka Klárku a Honzíka. Když jsem je rozbálila, zamyslel se a povídá: „Klárinka nemá pindíka. Až bude velká, bude mít...“





❖ Rodičovské vztahy v rodině s dvojčaty

Dvojnásobné radosti i starosti

Příchod nově narozeného dítěte je událost, která vždy ovlivní dosavadní způsob života rodiny. Pokud se jedná hned o dva přírůstky najednou, jde zcela jistě o změnu radikální, která zasáhne všechny její členy. Rodiče se musí vyrovnat s mnoha fyzickými, psychickými, ekonomickými i sociálními nároky, které mohou mít nepříznivý vliv na jejich rodinné klima. Starší sourozenec se musí smířit s daleko menší pozorností rodičů, než na jakou byl zvyklý dříve, ale také menší než u ostatních dětí, kterým se narodí jen jeden sourozenec. V období do tří let je nutné, aby se maminka vyrovnala hlavně s časovou a fyzickou náročností péče o dvojčata (v tom se nijak neliší péče o jednovaječná a dvojvaječná dvojčata). S rostoucím věkem dvojčat se rodiče začnou setkávat s problémy jiného rázu, zejména rodiče jednovaječných dvojčat. Časové a fyzické nároky se změny na nároky hlavně psychické, které pramení ze snahy vychovat z dvojčat dva samostatné jedince.

Inka

Na prvním ultrazvuku mi pan doktor potvrdil těhotenství. Druhý ultrazvuk začal slovy: „Co byste tomu řekla, kdyby to bylo dvakrát?“ Začala jsem se smát a poprosila ho,

aby mi je ukázal na monitoru, tam jsem je poprvé uviděla.

Přišla jsem domů a požádala jsem manžela, aby nám nalil malé panáky likéru. O těhotenství už věděl, takže čekal, co ze mě vypadne. Najednou ho to napadlo. Ukázal dva prsty. Na první reakci asi nikdy nezapomenu: „Babo jedna, ty nemůžeš být v ničem normální, vezmete mi poslední zbytky klidu, co ještě mám!“ Sedli jsme do auta a jeli za jeho rodiči a bratrem. Potřeboval to hned někomu sdělit. Takovou zprávu člověk sám neunes.

Samozřejmě je **péče o dvojčata časově mnohem náročnější než péče o dvě děti narozené odděleně**. Uspokojit potřeby dvou kojenců současně je pro maminku velice stresovou záležitostí. Kojení, přebalování, koupání, noční buzení, to vše ve dvojím vydání, může oslabenou maminku dostat do stavu naprostého vyčerpání. Proto je nutná pomoc tatínka, babičky či staršího sourozence, aby vyčerpaná maminka měla aspoň chvíli času na odpočinek. Péče o dvojčata vyžaduje od maminky mnoho sil, času a trpělivosti. Tatínek by se v tomto období měl věnovat hlavně staršímu sourozenci a domácím pracím.

Rodičovský přístup ke dvojčatům má bezesporu velký vliv na jejich další vývoj, především na vytváření vlastní identity. Citová vazba mezi matkou a dvojčaty je ve větším ohrožení než vazba mezi matkou a samostatně narozeným dítětem. Vazba mezi rodiči a dvojčaty se může snadno ztratit, protože dvojčata si vystačí sama. Pokud rodiče dvojčata posílají, aby si hrála sama (a ona to od určitého věku dokáže), může se stát, že později už děti rodiče do hry nevezmou, a křehká citová vazba se tak může pomalu vytrácet.

Zdenka

Synové jsou ročník 1968. Byli si k nerozeznání podobní a ještě teď si je lidé pletou. Vladan se narodil první a přibližně za půl hodiny za ním Tomáš. Syn Vladan je ale výrazný levák a Tomáš je výrazný pravák, což byla nevýhoda ve škole – nemohli být zaměnitelní. Stačilo, když se učitelka podívala, do které ruky bere při vyvolání u tabule křídou nebo při písemce tužku.

Oba moji hoši už od školkových let výborně pochopili, že ve dvou je síla, a tvořili společně jeden druhému štít proti nepohodě. Tvořili ho tak dokonale, že spoustu věcí a problémů si pravděpodobně vyřešili sami společně.

Nemyslím si, že bych byla nějak nepřístupná matka. Naopak jsem chlapce, pokud to šlo, všude vodi-

la s sebou, dokonce i na služební cesty, ale stejně se málokdy stalo, že by za mnou přišli s nějakým problémem, tak jako já jsem byla zvyklá chodit za svou matkou. Teprve později mi došlo, a oba chlapci mi to také po letech potvrdili, že neměli potřebu se svěřovat dospělým, protože se svěřovali jeden druhému, a teprve když to bylo pro ně neřešitelné, tak šli za některým z rodičů nebo také za babičkou či dědečkem.

Asi v roce 1980 jsme se přestěhovali do Hodkoviček. Chlapci tam začali navštěvovat šestou třídu. Do školy docházely především děti ze sídliště a panovala zde zcela jiná kategorie chování a sociálního citění mezi dětmi, než na jakou byli chlapci zvyklí z vilových Střešovic. Tušila jsem, že to tam nemají jednoduché, ale až po letech jsem se od nich dozvěděla, jak krutá tam byla dětská komunita, jak se tam mezi sebou šikanovali a týrali. Na Vladana s Tomášem si ale nikdo netroufl – byli dva! Přežili to tam, ale v této škole neměli kluci jednoho jediného kamaráda. Ve Střešovicích jich měli celou řadu.

❖ Upřednostňování není nenormální

Vztah, jaký bude panovat mezi maminkou a dvojčaty, lze rozpoznat už v raném období. Jednou z podob tohoto vztahu

je upřednostňování jednoho dvojčete na úkor druhého. Maminka může být více citově vázána na dítě, které má zdravotní problémy. Nebo se maminka upne naopak na to dvojče, které si přináší z porodnice domů. Pokud druhé dvojče zůstává v inkubátoru či na jednotce intenzivní péče a domů se dostává až po delší době, může hrozit to, že je mamčin mateřský pud již ukojen prvním dítětem a s přijetím druhého má sama maminka problémy. Proto se dává přednost propuštění maminky z porodnice s oběma dětmi najednou.

Ovšem problém větší citové vazby k jednomu z dvojčat nemusí nastat hned po porodu, může se vyvinout i časem (příčinou může být například rozdílná povaha dvojčat). Maminka dvojčat se tak dostává do situace, se kterou si neví rady – vždyť to přeci nejde mít raději jen jedno dvojče! Přestože někteří psychologové píšou ve svých knihách, že je přirozené cítit ke každému „mono“ dítěti něco jiného, maminka dvojčat se s tím jen velmi těžko smíruje a cítí se vinná (a málokdo tento fakt veřejně přizná). Útěchou těmto maminkám může být jen to, že v takovéto situaci nejsou samy, že se nejedná o jejich selhání, ale přirozený možný jev.

❖ Respektujte jedince

Strach maminky, aby neupřednostňovala jedno z dvojčat, naopak vede často k tomu, že se chová k oběma dětem

stejně. V jejím vztahu ke dvojčatům lze vyzorovat určité rovnostářské tendence. Maminka se snaží dělat pro obě děti totéž, aniž by sledovala jejich jednotlivé reakce. Bere dvojčata jako jednu osobu a jako s jednou osobou s nimi i komunikuje. Stejná podoba, stejná gesta a stejný hlas totiž vyvolávají u rodičů tendence chovat se ke každému z dvojčat stejným způsobem. Rodiče také raději používají oslovení „dvojčata“, než aby oslovovali každého zvlášť jménem. Vztah matka – dvojčata se v mnoha aspektech liší od vztahu matka – „mono“ dítě. Maminka dvojčat by měla (přestože je to náročné) své děti respektovat jako dva odlišné jedince, z nichž každý má své vlastní zvyky a potřeby.

Někteří rodiče podlehli doporučení psychologů a snaží se svá dvojčata striktně odlišovat v zájmu posílení jejich identity. Rozdílně je oblékají, posílají každého do jiné třídy a různých zájmových kroužků. Zapomínají však někdy na jeden důležitý moment – k tomu, aby si každé z dvojčat uvědomilo svou jedinečnost, musí cítit, že rodiče k němu přistupují jako k jedinečné bytosti. Jinak řečeno, pokud děti poznají, že je okolí vnímá jako dva odlišné jedince, naučí se také sebe sama vnímat rozdílně. To ovšem neznamená, že v zájmu jejich odlišení se bude poukazovat na klady či zápory jednoho z nich. Vedlo by to pouze ke zvýšení již existující rivality mezi dvojčaty (zejm-

na u chlapců). Všechny tyto zdánlivé banality mohou mít dopad na další rozvoj dětí.

❖ Sourozenecká rivalita

Rodiče dvojčat jsou ušetřeni (pokud nemají dětí více) některých běžných starostí, které mají rodiče dětí jednotlivě narozených, jako je třeba pošťuchování mladšího sourozence. Tím, že jsou dvojčata většinou stejně silná, hrozí však větší nebezpečí při jejich šarvátkách a pranicích. Rodiče by do nich neměli vstupovat. Dvojčata, která jsou ve stejné pozici, jsou schopna si vytvořit své vlastní mantinely a rvačku samy vyřešit. Ovšem někdy může přílišná rivalita vyvolávat tak silné bitky, že je třeba zasáhnout, aby nedošlo ke zranění. Dvojčata vždycky bojují o pozornost matky – nikdy ji totiž neměla sama pro sebe. Pro rodiče není snadné se v takové chvíli správně zachovat, většinou se opět uchýlí ke společnému potrestání.

❖ Slovo na závěr

Výchova sama o sobě není jednoduchou záležitostí. Zvláště pak jedná-li se o výchovu jednovaječných dvojčat, jejichž osobnosti jsou zacloněny identickou vnější podobou. Rodiče by si měli uvědomit, že každé z dvojčat je individualitou už v okamžiku narození. Pro samotná dvojčata je jejich situace dosti komplikovaná (jsou určitou raritou), a proto by jim měla být poskytnuta maximální podpora ze strany rodičů. Jen tak se mohou i z jednovaječných dvojčat vyvinout dvě svébytné osobnosti.

Pro vaše uklidnění: Každý den se v České republice narodí 4–5 párů dvojčat, takže si občas můžete povzdechnout, že i jiní rodiče se právě teď potýkají s úplně stejně starými dvojčaty jako vy!

U očního lékaře: „A kdypak jste začala šilhat, paní Novotná?“ – „Od té doby, co začala dvojčata běhat!“



Nejčastější dotazy

❖ **Narodila se nám dvojčata. Náš dosavadní život se úplně obrátil naruby. Nevím, jak mám manželce pomoci, přestáváme si rozumět, nevím si vůbec rady – poradíte?**

Je důležité, aby si oba partneři uvědomili, že někdy pod vlivem stresu nebo nedostatku spánku mohou být vyřčeny i nepříjemné věci. Jestliže rodinu živí otec, má možnost odejít z domu,

hovořit s dospělými (zavřít se nerušeně do koupelny nebo si vypít v klidu kávu) a za svou práci dostává pozitivní odměnu. Matka, která je doma s dětmi, tento malý, ale velmi důležitý luxus postrádá. A dále, otec se vrací z práce do jiného režimu, kdežto matka je „v práci“ 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Není neobvyklé, že matka čeká ve dveřích, až přijde partner z práce, a vrazí mu děti do rukou. Je vděčná za nakupování v obchodě nebo i jakékoliv jiné pochůzky, aby se dostala vůbec ven mezi lidi. Stejně tak jsou-li děti nemocné, mrzuté nebo mají koliku, mohou způsobit matčin hněv, slzy nebo výbuch pláče při návratu partnera z práce domů. Pokud se ocitnete v takové situaci, pamatujte si, že to nesmíte brát osobně! Odpověď v této situaci zní: „Vypadá to, že jsi měla dlouhý a náročný den“ nebo „Jak jsi to všechno mohla zvládnout?“ Je důležité ocenit, čím se matka celý den zabývala. Nic se nezmění, děti se vrátit nedají, ale někdy je potřeba uklidnit podrážděné nervy a uvědomit si, že nejsme na všechno sami, ale jsme dva, což by měl být ten obrovský a pozitivní rozdíl. Naslouchání a ocenění práce toho druhého není nikdy na škodu. Uvědomte si, že se oba učíte, jak pečovat o děti vlastně od nuly. Ženy se nerodí s tím, že se umí starat o děti a děti se nerodí s tím, že umějí sát. Výchova dětí je proces učení se a otcové se učí také. Musí se naučit děti přebalovat,

koupat a oblékat. A samozřejmě zatímco pomáháte své partnerce pečovat o děti, rozvíjíte také vzájemný vztah se svými dětmi. To je pro vás pro všechny mimořádně důležité a prospěšné.

Někdy stačí málo k prolomení určité bariéry, která mezi vámi po narození dvojčat vznikla: Jestliže vaše partnerka rodila císařským řezem, několik týdnů noste věci a nákupy, máte-li další dítě nebo děti, vezměte je s sebou na nákup. Můžete vzít také jedno z dvojčat – je to pomoc pro všechny, posílí váš vzájemný kontakt a zároveň si děti zvykají být chvíli jeden bez druhého a méně závislé. Jednou za čas přineste domů hotovou večeři, umožněte partnerce v klidu a nerušeně relaxovat ve vaně nebo ve sprše. Když jsou děti v postýlce, udělejte si čas pro sebe – můžete si povídat, mazlit se, dát si sklenku vína, namasírovat si záda nebo jen tak sedět. Je důležité připomenout si, co bylo předtím, než se vaše děti narodily, a věnovat čas a prostor jeden druhému, vzájemně si naslouchejte! To všechno je velmi důležité a bohužel často ve vztazích opomíjené. Dopřejte partnerce čas na procházku nebo schůzku s přáteli nebo akci s Klubem dvojčat a vícčat, někdy přineste domů květiny, udržujte si smysl pro humor, připojte se k tatínkům z Klubu dvojčat a vícčat, zúčastněte se některých společných akcí. Uvidíte, že v tom nejste sami!

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.