



Sabrina Losso, Anna Palermo

Voiam un copil... și m-am trezit cu doi!

Cum să faci față unei sarcini gemelare
și să supraviețuiești (fericită) primelor luni

Traducere de: Mirela și Sorin Curt



Oradea 2016



Cuprins

INTRODUCERE	7
-------------	---

SARCINA	9
---------	---

Cauze și implicații ale sarcinilor multiple	10
Ce este sarcina gemelară?	20
Să parcurgi cu bine sarcina	30
Starea de bine începe la masă	35
Pregătirea este cheia succesului	41
Trusoul nou-născuților: ce trebuie să cumperi?	43
Geanta pentru spital	47

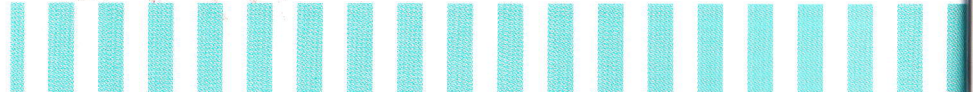
NAȘTEREA	51
----------	----

Tipul de naștere: naturală sau cezariană?	52
Șederea în spital: la ce să te aștepți	67
Internarea, prematuritatea și marsupiu-terapia	68

PRIMELE 3 LUNI	77
----------------	----

În sfârșit acasă...	78
Alăptarea la sân	80
Tehnici în doi: și gemenii pot fi alăptați la sân	82
Laptele artificial	91
Alimentația mamei care alăptează	92
În căutarea unei rutine	98
Cum să rezisti dormind puțin	106
Cum să stimulezi somnul de noapte al nou-născuților	107
SIDS (Sudden infant death syndrome)	108
Părinți la „pătrat”	110
Importanța ieșirii în aer liber	111
„Uraganul” numit gemeni: aspecte psihologice	113
Gemenii dezvoltă o legătură specială între ei?	116

BIBLIOGRAFIE	124
--------------	-----





INTRODUCERE

Atunci când la a treia ecografie ginecologa mi-a spus că de fapt sunt 2 „bobițe”, mă gândeam derutată că nu era posibil așa ceva: gemeni? Eu?

Dar eu nu am avut niciun caz de gemeni în familie și nu am făcut tratamente hormonale... trebuie să fie o greșeală!

Primele zile au fost un adevărat șoc, îmi imaginasem adesea cum va fi când voi deveni mamă, dar în scenariul meu protagonistul era UN copil, nu DOI!

Trebuia să anulez toate planurile mele și s-o iau de la capăt; casa, mașina, serviciul, nimic din ceea ce am pregătit pentru după naștere părea să nu mai fie valabil.

Am fost catapultată în lumea gemenilor, lume în care numai părinților de gemeni, tripleți, sau de ordin mai mare de embrioni multipli le este dat să intre!

Uitați tot ce știți despre copii, sarcină, naștere, acum sunteți mame la „pătrat” și nimic nu va fi așa cum v-ați fi așteptat!

Sunteți pe cale să înfrunțați provocarea cea mai incredibilă și extenuantă pe care v-ați imaginat-o vreodată, dar veți supraviețui și vă pot asigura că emoțiile și dragostea pe care le veți avea în schimb vă vor recompensa din plin.

Bine ați venit în lumea gemenilor!

*Sabrina Losso,
mama Penelopei și Virginiei*

TEHNICI ÎN DOI: ȘI GEMENII POT FI ALĂPTAȚI LA SÂN

Dacă aveți intenția de a vă alăpta gemenii la sân, nu vă lăsați influențați de pesimiști și de clișee: se poate face ȘI CU DOI COPII, iar dacă doriți veți fi capabile să o faceți foarte bine chiar și voi. Să nu vă imaginați, însă, că este ușor, deoarece alăptarea dublă la sân înseamnă efort, sacrificiu și o grămadă de timp dedicat exclusiv acestui lucru. Deci, este mai bine să fiți pregătite din punct de vedere psihic. Este ceva magic și special, dar cu adevărat epuizant. Să știți însă că, după perioada inițială care este întotdeauna de acomodare, lucrurile se vor ameliora, bebelușii vor crește mai mari, iar dumneavoastră veți învăța să vă gestionați timpul și să înțelegeți exigențele copiilor voștri.

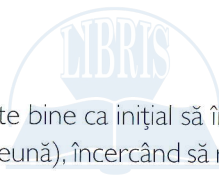
Infirmiera pediatrică răspunde

Cum trebuie să mă organizez pentru a-mi hrăni gemenii?

Alimentația naturală și simultană a gemenilor nu este imposibilă. Pentru a o duce la bun sfârșit trebuie să te organizezi și să creezi o rutină care să funcționeze bine atât pentru tine cât și pentru ei.

Este important să știi că:

- producția de lapte începe odată cu eliminarea placentei;
- cantitatea de lapte nu depinde de dimensiunile sânelui;
- culoarea și aspectul laptelui matern variază în timp;
- prima masă adevărată ar trebui să fie imediat după naștere;
- prin suptul precoce, nou-născuții stimulează producția de lapte și reflexul de emisie care face să curgă laptele către sfârc;



- este bine ca inițial să îi alimentați pe amândoi (individual sau împreună), încercând să respectați un orar. Acest lucru va fi necesar în primele zile, în special dacă gemenii sunt mici;
- dacă unul dintre gemeni se trezește pentru a mânca, se recomandă să-i dați de mâncare și celuilalt. Mesele nocturne sunt mult mai eficace față de cele din timpul zilei datorită unei mai mari reacții hormonale (prolactina).

Care sunt tehnicile de alăptare?

În timpul alăptării este important ca mama să aibă o poziție confortabilă:

- șezând, cu coloana perpendiculară față de pânțele și picioarele puțin ridicate. Dacă coloana și picioarele sunt sprijinite, accesul la sfârcuri este mai ușor pentru nou-născuți.
- întinsă pe o latură, cu copiii culcați și îndreptați spre ea;
- semi întinsă, culcată pe pat cu coloana sprijinită la aproximativ 45°.

Pentru început, ca să poți învăța tehnicile de așezat copiii la sân, se recomandă alăptarea copiilor unul câte unul, apoi se trece la alimentația simultană a celor doi, stimulând astfel hormonii responsabili de producția de lapte matern.

Este necesar ca atunci când se îndreaptă spre sân, copilul să țină gura deschisă, astfel ca în timpul suptului să poată apuca sfârcul și o mare parte din areola mamară, în special partea inferioară.

Pentru a-i așeza pe bebeluși să sugă împreună, este mai comod să punem o pernă groasă pe genunchi și să-i așezăm pe gemeni în poziția „la subsuoară” (sau „poziția mingii de rugby”), cu capetele sprijinite cu mâinile mamei (vezi pagina 84).

Alte posibilități:

- sprijinirea unui copil cu antebrațul, în mod tradițional, și poziționarea celuilalt subsuoară;



- susținerea ambilor copii în poziție clasică: corpul întors către cel al mamei, iar capul sprijinit de antebraț.

În timpul nopții este posibilă alăptarea în poziție întinsă, așezându-i pe copii pe propriul pânțec. În lunile următoare, crescând, este posibil ca gemenii să-și formeze un stil propriu de alăptare, iar mama va învăța să-i cunoască și să se comporte urmărind atât exigențele ei cât și ale copiilor.

Cum poți stimula digestia gemenilor?

E bine ca după alăptare să-i lăsăm pe copii ținându-și pe propriul corp, piele pe piele (Kangaroo Mother Care); poziția ajută digestia și previne colicii. Și acasă se poate practica Kangaroo Mother Care așa cum ai învățat în spital. Antrenându-l și pe tată, Kangaroo Mother Care s-ar putea face în paralel, fiecare cu un copil.

Dacă nou-născuții sunt prematuri, cum poți să-i alăptezi?

Nou-născuții prematuri adeseori nu sunt capabili să sugă la sân, dar imediat ce va fi posibil vor avea nevoie de laptele matern. Mama va trebui să-și recolteze laptele și să-l administreze copiilor cu ajutorul unui biberon. Stimularea, recoltarea și conservarea laptelui matern va trebui să se facă devreme, înainte de momentul în care nou-născuții sunt pregătiți să sugă la sân.

Imediat după naștere, în primele ore, va fi necesară începerea stimulării în mod manual sau cu o pompă electrică pentru lapte, la intervale de timp de 3-4 ore, cu o frecvență de 6-10 ori pe zi, ca și cum s-ar face alăptarea la sân; o pauză mai lungă poate fi făcută în timpul nopții astfel încât să existe o perioadă de somn mai lungă. Probabil veți fi dezamăgite de cantitatea modestă de lapte care iese în primele zile; este vorba despre un fenomen fiziologic normal, iar cantitatea de lapte va crește în zilele următoare.

Dacă este posibil, recoltați laptele matern cu puțin timp înainte de masă, păstrați-l într-un recipient steril de sticlă sau dintr-un material plastic dur, separați laptele recoltat de la fiecare extragere, exceptând cazul în care îl pasteurizați sau congelați (mai puține manipulări = contaminare mai puțină), etichetat cu nume, prenume, dată și oră.

Trimiteți laptele la secția de nou-născuți, ținându-l la rece și pe perioada transportului. Pot fi utilizate genți frigorifice sau frigider mobile. Laptele extras trebuie să ajungă la destinație în 12 ore.



Păstrarea laptelui matern

<i>Nou-născuți la termen</i>	
Temperatura	Perioada
25° C	4 ore
15° C	24 ore
4° C	3 zile
-20° C	6 luni
<i>Nou-născuți prematuri</i>	
ambientă	1 oră
4° C	24 ore
-20° C	3 luni

Cum voi da gemenilor laptele recoltat?

Dacă laptele este congelat, decongelarea trebuie să se facă lent, în frigider sau la temperatură ambiantă și va putea fi utilizat până în 24 h. Laptele se aduce la temperatura potrivită punând biberonul într-un vas cu apă caldă (niciodată să nu încălziți în mod direct laptele matern).

Agitați apoi ușor recipientul pentru a dizolva petele de grăsime. Nu folosiți laptele care a rămas.