

DR. GÜLNIHAL
ŞARMAN

İLKNUR
OKAY

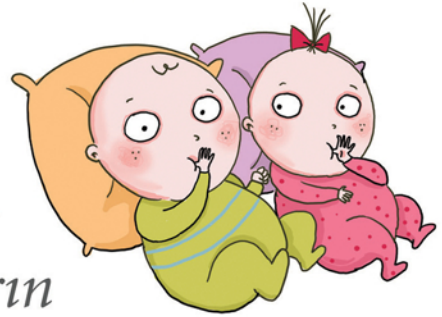
FERDA MADEN
YILDIRIM

ÇOĞULLARLA



A'DAN Z'YE

YAŞAM



Çoğullar Geliyor • Çoğulların

Bakımında Yararlı İpuçları • Çoğulların Sağlığı

Okul Zamanı Geldiğinde • Çoğullar ve Aileniz



Remzi Kitabevi

Dr. GÜLNEHAL ŞARMAN

Yenidoğan ve Çocuk Hastalıkları Uzmanı

Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden 1987'de tıp doktoru diplomasını aldıktan sonra çocuk hastalıkları ihtisasını ve yenidoğan üst ihtisasını Baylor College of Medicine, Houston, Texas'ta tamamladı (1989-1996). Yardımlı üreme yöntemleriyle çoğul gebeliklerin çok arttığı 1997-2007 yıllarında İstanbul Amerikan Hastanesi'nde, 2009-2011 döneminde Maslak Acıbadem Hastanesi'nde, 2013'ten beri de LIV Hastanesi'nde yenidoğanları sağlığına kavuşturdu. Halen çocuk uzmanı dostlarıyla kurduğu KLİNİK çocuk polikliniğinde de çalışmaktadır.

Meslek yaşamında yüzlerce çoğul bebeğin, doğumundan çocukluğuna kadar takibini yaptı. Genç çiftleri çoğul ana babası olma sürecine hazırlamak üzere Türkiye'de ilk defa Muhteşem Çoğullar başlıklı doğum öncesi eğitimleri düzenledi.

Kendi annelik deneyimini sevgili çocukları Eda ve Osman sayesinde pekiştirdi. Bu arada çoğul ana babalarının, tek çocuk yetiştirenlere göre çok farklı bir süreç yaşadıklarına şahit oldu. Çoğul ailelerine destek olmak üzere deneyim ve bilgilerini, ikiz annesi iki dostuyla bir araya gelerek bu kitapta topladı.

İLK NUR OKAY

Aile ve Bireysel Gelişim Koçu

İstanbul Üniversitesi Dış Ticaret (1991) ve Anadolu Üniversitesi İşletme (2000) bölümleri mezunudur.

22 yıllık profesyonel iş yaşamının ardından 2012'de The Coaches Institute'un "co-active coaching" koçluk eğitimini tamamladı. 2013'te ise Academy of Coaching Parents sertifikalı Ebeveyn ve Aile Koçu oldu.

1999 yılında ikiz kızları Lâl ve Pırıl'ı prematüre olarak kucağına aldıktan sonra doğru kaynaklara ulaşma, benzer keyif ve sıkıntıları yaşayan aileleri bir araya getirebilme isteği, onu iki arkadaşıyla birlikte 2007'de www.ikizanneleriyiz.biz web sitesini kurmaya yöneltti.

Çoğul bebek sahibi ebeveynlerin yaşadıkları, bazen zor ama her zaman çok keyifli süreci tecrübeleriyle de birleştirerek bu kitaba aktardı. Bu kitabın sadece çoğul ana babaları için değil, çoğulların gelişiminde rol alan aile büyükleri, bakıcılar ve öğretmenler için de faydalı olacağına inanmaktadır.

FERDA MADEN YILDIRIM

Elektronik Mühendisi

İstanbul Üniversitesi Elektronik Mühendisliği bölümünden 1995 yılında mezun oldu.

18 yıldır finans sektöründe, bilgi işlem ve değişim yönetimi bölümlerinde farklı sorumluluklar alarak çalışmaktadır.

İkizleri olacağını öğrendiği andan itibaren çoğullarla ilgili literatürü araştırmaya ve konunun uzmanlarıyla çalışmaya başladı. 2004 yılında dünyaya gelen kızları İmre ve Talu, ona bu mucizevi süreci başkalarıyla paylaşmak için ilham verdi. Çoğul gebelik sürecinde yaşadıklarını anlattığı ilk kitabı *Çifte Mucize, Çifte Sorumluluk: Çoğul Gebelik* bu şekilde ortaya çıktı.

İkizleri büyürken edindiği tecrübeler ve biriktirdiği anılar, onu bu konuda yazmaya devam etmeye teşvik etti. Bu kitabın, kolay okunur ve çözüm odaklı bölümleri, içtenlikle paylaşılmış anılarıyla, ulaştığı çoğul ailelerinin yaşamlarını bir parça da olsa kolaylaştıracağını düşünmektedir.

Dr. Gülnihal Ŗarman
İlknur Okay
Ferda Maden Yıldırım

ÇOĞULLARLA A'DAN Z'YE YAŖAM



Remzi Kitabevi

ÇOĞULLARLA A'DAN Z'YE YAŞAM

Dr. Gülnihal Şarman/İlknur Okay/Ferda Maden Yıldırım

© Remzi Kitabevi, 2013

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Editör: Neclâ Feroğlu

Resimleyen: Sernur Işık

Kapak tasarımı: Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-1623-0

BİRİNCİ BASIM: Haziran 2014

Kitabın basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi

4. Cad. No: 77, Bağcılar - İstanbul

Sertifika no: 12068

Tel (212) 629 0615

İçindekiler

Sunuş	7
-------------	---

BÖLÜM 1

ÇOĞULLAR GELİYOOOORRRR

TEK Mİ ÇİFT Mİ?	
Tek Yumurta mı, Çift Yumurta mı?	10

ÇOĞULLAR GELİYOOOORRRR...

Çoğul Gebelik Nasıl İzlenmeli?	13
Çoğullar Nerede Doğsunlar? Hastane Seçimi	14
Hastane Çantasında Neler Olmalı?	15
Çoğullara Ad Seçerken	18
Çoğul Ablası-Abisi Olmak.....	19

ÇOĞULLAR DOĞUYOOOORRRR...

Son Aylar ve Doğum	20
Doğuma Hazırlanma	20
Sınırda Prematüre mi, Gerçek Prematüre mi?	21
Yoğun Bakım Sürecine Alışmak.....	22
Erken Doğan Bebeklerin Beslenmesi ve Büyümesi...24	
Haydi, Taburcu Olma İşlemleri Başlasın!.....	27

ÇOĞULLAR EMİYOOOORRRR...

Emzirebilecek misiniz?	28
Emzirmek Neden Faydalıdır?	29
Emzirmede İlk Günler	30
Çoğul Emziren Annenin Beslenmesi:	
Bebekler İçin Yemek Gerek!.....	33

ÇOĞULLAR BÜYÜOOOORRRR...

Bebeklerle İlk Günler	34
İlk Günler İçin Pratik Öneriler	34
Yardım Ekibi	36
Çoğullarla Düzen Kurmak	37
Doğum Yaptınız, Hüzünlü müsünüz?	38
Bebeklerle Dışarıya İlk Çıkış.....	40
Çoğulların Gelişimlerini Takip.....	41

İLK YIL

Çoğulların Gelişimi	43
İlk Ay (Ağlama ve Uyku)	43
İkinci Ay	47
Üçüncü Ay	48
Dördüncü Ay.....	49
Beşinci Ay.....	50

Altıncı Ay	51
Yedinci Ay	52
Sekizinci - Dokuzuncu Aylar	52
On - On İkinci Aylar	53

ALTINCI-ON İKİNCİ AYLAR

Ek Gıdalara Geçme ve İlerletme	55
---	----

BİR-İKİ YAŞ

Tutturmalar	58
2 Yaş Krizi Denen 1-2 Yaş Ağlamaları	58

ÇOĞULLAR AYAKLANIYOOOORRRR...

Tut Tutabilirsen	60
On Üç - On Beşinci Aylar	60
On Altı - On Sekizinci Aylar	61
On Dokuz - Yirmi Dördüncü Aylar	61

İKİ-BEŞ YAŞ

Hareketli Yıllar	63
İki - Üç Yaş	63
Üç - Beş Yaş	65

Çoğullarda Dil Gelişimi	68
--------------------------------------	----

BEŞ-ON İKİ YAŞ

Okul Yılları	72
---------------------------	----

VE SONRASI...

Genç Kızlar ve Delikanlılar	75
Ergenlik ve Seyri.....	75
Büyük Sınav Dönemleri	77
Yetişkinlik	79

BÖLÜM 2

ÇOĞULLARIN BAKIMINDA YARARLI İPUÇLARI

Tek Başına Mücadele	84
Çoğulları Yıkama ve Giydirme	86
Çoğulların Güvenliği	88
Çoğullarla Keyifli Sofralar	91
Şimdi de Besinler... ..	92
Çoğulları Tuvalete Alıştırma	95
Çoğullar İçin Araba Koltuğu Seçimi	98
Çoğullarla Tatil	99
Yolculuk.....	99

BÖLÜM 3

ÇOĞULLARIN SAĞLIĞI

Çoğullar Hastalandığında	104
Çoğullar Aşı Oluyor	105
Çoğullar Dış Çıkıyor.....	107
Çoğullarda Uyku Problemleri	109

BÖLÜM 4

OKUL ZAMANI GELDİĞİNDE

Okullu Hayata Geçiş	114
Anaokulu Seçerken Dikkat Edilmesi Gerekenler?	116

BÖLÜM 5

ÇOĞULLAR VE AİLENİZ

Çoğulları Karşılaştırma.....	120
Çoğullara Bağlanma	121
Krizlerle Başa Çıkma	123
Çoğullarınız, Siz ve Eşiniz	125
Çalışan/Evde Kalan Anneler.....	126
Çoğullara Bakıcı Ararken	128
İkiz Babasının Gözünden Babanın Değişen Rolü.....	130
Çoğullarla Ev Ekonomisi.....	133
Teşekkür	134
Kaynakça.....	135

Sunuş

“Her doğumla, yeni bir anne ve baba doğar,” der insanbilimci Ashley Montagu. Oysa çoğul gebeliklerde bir doğumla birkaç anne baba doğmak zorunda! Bir çocuğa anne babalık yapmayı öğrenmek bile bir ömre yetmezken çoğulların anne babaları hep kendilerini 2’yle, 3’le çarparak anne babalık yapmak durumundalar. İlk haftalarda onları beslemek için saatlerce uğraşırken başlayan bu koşuşturmaları; onları tuvalete alıştırırken, doğum günü partilerine yetiştirirken, sosyal faaliyetlerini planlarken tek çocuklardan farklı yoğunlukta hep ama hep devam eder. Kıvrak, iyi düşünülmüş ve her şeyden önce denenmiş öneriler sunmak gerekir çoğul ailelerine. Çünkü çoğul evinin deneme yanılmayla kaybedecek vakti yoktur!

“Neee, ikiz mi!” “Duyamadım, üçüz mü!” diye başlıyor çoğul gebeliklerin ilk haberi. Daha işin başında bu kadar şok varsa bebekler geldikten ve yaşam maratonu başladıktan sonraki süreçleri düşünün!

“Çoğullarla evde!” adlı film evlerde çevrilirken biz de senaryoyu hafifletmek üzere bu kitabı ele aldık. İngilizce yazılmış birçok kitabı gözden geçirdikten sonra pratik, kolay okunur, çözüm dolu bir kitap yazmaya karar verdik. Hedefimizi “çoğul anne babalarının hayatını kolaylaştırmak” olarak belirledik. Kılavuz olarak kullanılması için ilk bölümde doğumdan itibaren büyüme süreçlerini, ikinci bölümde ise öneri gerektiren özel bazı başlıkları ele aldık. İlk bölümde her gelişim aralığındaki beklentileri ve onlar için anne babaların neler yapabileceğini anlattık. Öyle ki ele alınan her konuyu “çoğul gözlüğü”yle tarayarak hazırladık.

Doğumdan çoğulları büyütene kadar yaşanan anne babalık süreci, tek çocuk veya kardeşli çocuk yetiştirmekten farklı. Ve bu fark doğum haftasından başlar. Çoğul doğumun zamanından erken olması sonucu çok hassas yenidoğan bebekler evlerine

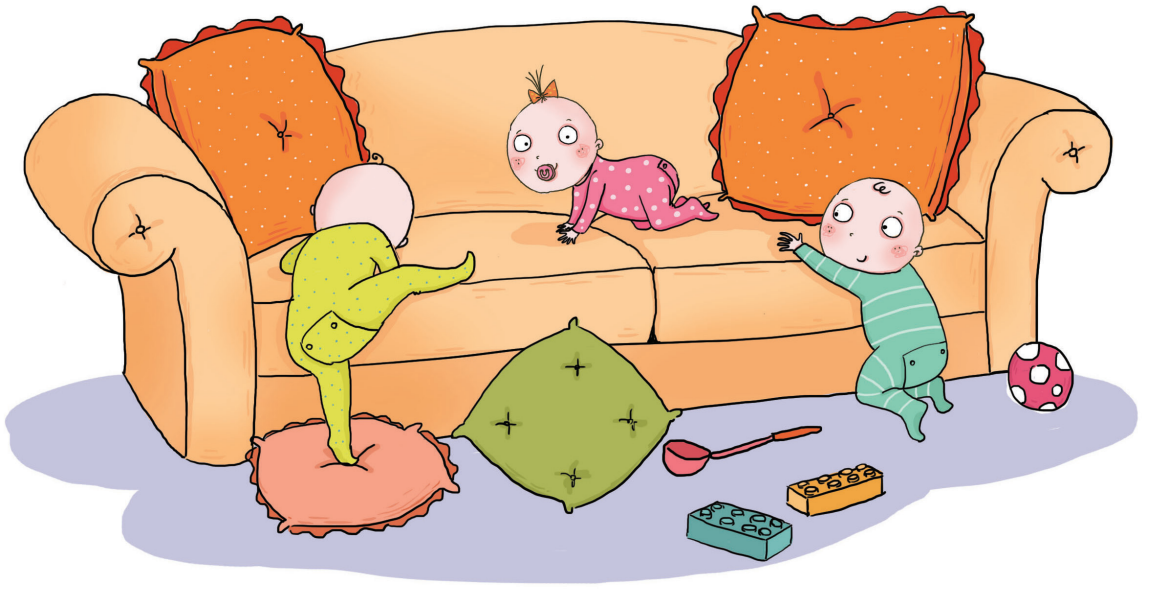
gönderilirse, işte kıyamet bundan sonra kopar! Beslenme güçsüzlüğü, yutma yetersizliği, emememe nedenleriyle çoğul bebekler, anne babalarının gözünü ilk günlerde bayağı korkuturlar. Çoğul bebekli evlerde ilk günlerden itibaren iyi bir plan program yapılmalıdır. Evde bebeklere bakan anne ve yardım ekibinin nasıl bu tempoya yetişeceği kitabın birçok konusunda anlatılmakta.

Çoğul bebeklerin, her değişik dönemlerinde, çoğul olmaları nedeniyle bazen kolaylaştırıcı bazen de zorlaştırıcı özel durumları ortaya çıkar. Bebeklerin aynı gelişim basamağında olmaları aslında bir süre sonra onların bakımlarını pratikleştirir. Örneğin meyve püresini yaparken biraz elini bol tutan anne, bebeklerin öğününü bir seferde hazırlamış olur. Bu, işin pratik olan tarafı; ancak beslemeye başladığında hele biri yavaşsa birden fazla bebek beslemek annenin sabrını taşıyabilir, bu da işin zor tarafı! Pozitif bir yaklaşımla *Çoğullarla A’dan Z’ye Yaşam* kitabı, çoğul büyütmenin kolay ve zor taraflarını teraziye koymayı öğretiyor. Kitabın her bölümünün sonunda, ele alınan problemin çözümü için pratik öneriler sıralanıyor. Yoğun ev hayatı nedeniyle çoğul annelerinin bu önerileri her başlık altında kolayca bulabilmeleri için çözüm önerileri işaretli bir şekilde listeleniyor.

Çoğul yetiştirmede deneyim ve paylaşma son derece önemli. “Yok! Bu sefer çözüm listem tüken-di!” dediğinizde bile değişik bir çözüm üretmek zorundasınız. Bu nedenle her bölümde, kitabın yazarlarının ve çevrelerindeki çoğul annelerinin deneyimlerini çerçevelenmiş olarak bulabileceksiniz. Bu sayede onların okuduğu sınıfları siz atlayarak geçeceksiniz. Çoğul anıları size o kadar hitap edecek ki kendinizi kitapla konuşur bulacaksınız. Tabii tek bir anı, tek bir çözüm yok. Siz de sizinkileri paylaşacaksınız ve bu çoğul ağı katlanarak gelişecek.

Keyifle okumanızı dileriz.

Çoğullar Geliyooooorrrr



TEK Mİ? ÇİFT Mİ?

Tek Yumurta mı, Çift Yumurta mı?

Çoğullara gebesiniz ve şimdi tek yumurta mı, çift yumurta mı olduklarını merak ediyorsunuz.

Eğer gebeliğinizin erken döneminde ultrason yaptırdıysanız, plasenta ve amniyon kesesi sayısı gibi bulgularla size doğru bilgi verilebilir.

Tek yumurtayla olan çoğul gebeliklerde çeşitli risk faktörleri vardır. Bu nedenle gebeliğin erken dönemlerinden itibaren takiplerin buna göre yapılması önemlidir.

Tek (Aynı) Yumurta Çoğulları

Tek yumurta çoğulları, hayata tek bebeklerle aynı şekilde bir yumurta ve bir spermle başlar, toplam çoğul gebeliklerin 1/3'ünü oluşturur. Tıp dilinde döllenmiş yumurtaya embriyo denilmektedir. Gebeliğin ilk iki haftasında, döllenmiş yumurtanın bölünmesiyle aynı yumurta ikizi oluşur. Nadir durumlar haricinde genetik yapıları ve cinsiyetleri aynıdır, anne karnındaki büyümelerinden itibaren birtakım yapısal ve davranışsal farklar beklenir.

Tek yumurta ikizlerinin bölünme zamanına göre plasenta ve keseleri farklılıklar gösterir. Bölünme ne kadar erken gerçekleşirse riskleri o kadar azalır.

Şekil 1'de çoğul gebeliklerin plasenta ve keselelerine göre dağılımı görülmektedir.

Çift plasenta, çift kese: Bölünme 3. günden önce gerçekleşmiştir (erken bölünme). Tek yumurta gebeliklerinin % 25-30'unu oluşturur. (A)

Tek plasenta, çift kese: En sık görülen tiptir (% 70-75). Bölünme 3-8. günler arasında gerçekleşmiştir. Bu gebelik riskli olarak değerlendirilir. Özellikle bebekler arasında büyüme farklılıkları olabilir. İkizden ikize kan geçme sendromu görülebilir. (B)

Tek plasenta, tek kese: En nadir görülen tiptir (% 1-2). Bölünme 8-13. günler arasındadır. Bu gebelik çok riskli olarak değerlendirilir ve çok yakından takip edilmelidir. Erken doğum olasılığı en yüksek olan grup budur. (C)

Çift (Ayrı) Yumurta Çoğulları

Ayrı yumurta gebelikleri, annenin yumurtlama döneminde yumurta üretmesi ve bu yumurtaların farklı sperm tarafından döllenmesiyle oluşur.

Çift yumurta ikizleri farklı iki yumurta, ayrı yumurta üçüzleri farklı üç yumurta, ayrı yumurta dördüzleri farklı dört yumurtanın üretilmesi ve farklı sperm tarafından döllenmesiyle oluşur. Yani her bebeğin ayrı plasentas ve ayrı kesesi vardır.

Tüp bebek uygulamalarında birden fazla döllenmiş yumurta anne rahmine yerleştirildikten sonra üçüz, hatta dördüz gebeliklerin de gerçekleştiğini biliyoruz. Bu durumlarda döllenmiş yumurtalar tekrar bölünerek bebek sayısının artmasına neden olabilmektedir. Benzer olmayan çoğul gebelikler her zaman farklı plasenta ve amniyon kesesine sahiptir. (Şekil 1)

İkizlerin yaklaşık 2/3'ü çift yumurta ikizidir. Bunların yarısı kız/erkek, 1/4'ü kız/kız, 1/4'ü erkek/erkektir.

Çift yumurta ikizleri, genlerinin en fazla % 50'sini paylaşır. Bu nedenle aynı görünmeleri, aynı karakter/zekâ özelliklerine sahip olmaları ya da aynı seviyede gelişmeleri beklenmemelidir. Çift yumurta ikizleri, ancak farklı zamanlarda doğan iki kardeş kadar birbirine benzer özellikte olabilir.

Tek Yumurta mı, Çift Yumurta mı Anlamak İçin Nelere Bakılmalı?

Çoğul gebeliklerde, bazen bebekler doğduktan sonra bile "Tek yumurta mı, çift yumurta mı?" soruları devam edebilir. Bu konuda net ipucu veren durumlar şunlardır.

Cinsiyet: Bebekler ayrı cinsiyette iseler, çift yumurta çoğullarıdır.

Kan grubu: Kan grupları ayrı ise, ayrı yumurta çoğullarıdır. Ancak kan grupları yenidoğan döneminde doğru bakılmamış olabilir. Tıbbi bir nedenle tek mi çift mi durumu bilinmek isteniyorsa ve aynı cinsiyette iseler kan gruplarına mutlaka tekrar bakılmalıdır.

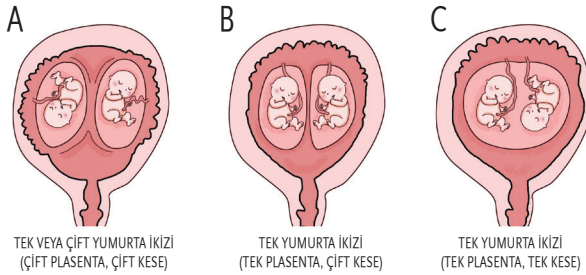
Genetik inceleme: İleri genetik tekniklerle kromozomların araştırılmasıdır ve kesin yöntemdir. Bu durum ne zaman çok önemlidir? Özellikle ikizden ikize organ bağıışı yapılacaktır. Aynı yumurta ikizleri aynı genetik yapıda olduklarından organı alana bağıışıklık baskılaması yapılmasına gerek kalmaz.

Sayılanlar dışında, tek yumurta mı çift yumurta mı anlamak için başka yardımcı yöntemler de vardır:

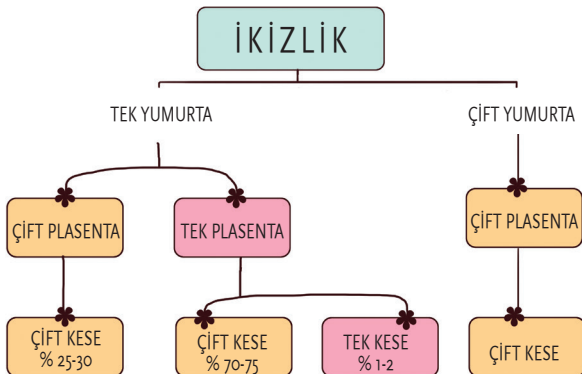
Erken gebelik ultrasonu: İkiz tiplerinin tespiti en kolay 10-13. haftada yapılan erken gebelik ultrason görüntüleriyle elde edilir. Amniyosentez ya da koryon villus örnekleme (CVS) gibi testler de ikinci 3 ayda ikizlik tipini kesin olarak belirler.

Plasenta ve gebelik keseleri: Plasenta sayılarına bakarak tek yumurta mı çift mi'nin cevabını bulmak mümkün değildir. Tek yumurta ikizlerinde ayrı plasenta olabilir, bunun gibi çift yumurta ikizlerinde de ayrı olan plasentalar çok yakın yerleşimli ve birbirine kaynamış gibi durabilir.

Plasantanın patoloğ tarafından incelenmesi: Doğum sonrasında plasentaların incelenmesi sonucu yapışma noktalarındaki zar katmanları incelenerek ikizlik konusunda karara varılabilir.



Şekil 1



Şekil 2

İkizlerim olacağını, gebeliğimin 5. haftasında öğrendim. Doktorum çok büyük ihtimalle çift yumurta ikizi olduklarını söyledi. İkizler hakkında okudukça, bunun o kadar da kolay tespit edilemeyeceğini anladım. Israrlı sorularıma ve plasantanın incelenmesi talebime karşılık doktorum, doğduklarında yan yana koyup bakmayı önerdi. Bebeklerim doğduklarında birbirlerine gerçekten de hiç benzemiyorlardı. Ne plasenta incelendi ne de DNA testi yapıldı. İkisi de kız ve kan grupları aynı ama benzemiyorlar işte! Bir yaşına yaklaştıkça herkes birbirlerine benzediklerini söylemeye başladı. Bence farklılar ama benim dışımda herkes onların tek yumurta ikizi olduklarını düşünüyor ve ben gerçeği merak etmeye devam ediyorum.

Çoğullar Neden Arttı?

Tüp bebek uygulamaları 1980'lerin sonuna doğru başlayıp 1990'lardan sonra dünya çapında çok yaygınlaştı. Doğal yoldan ikiz bebek doğum oranı 80 doğumda 1, üçüz bebek ise 6400 doğumda 1 idi. Ancak tüp bebek uygulamaları bu oranların katlanmasına neden oldu ve oran ikizler için 40'ta 1'e kadar çıktı. Artış daha çok ayrı yumurta çoğullarında, en çok çift yumurta ikizlerinde görüldü. Tek yumurta ikizlerinin oranı çok etkilenmedi ve 1000 doğumda 3-5 olarak hemen hemen sabit kaldı.

Pek çok gebeliğin teşhis edilmeden önce sonlanması gibi, birçok çoğul başlayan gebelik sürerken birinin kaybıyla sadece tek bebek dünyaya gelebilir. Her canlı doğan ikiz bebeğe karşı, 11 gebeliğin ikiz başlayıp teke düştüğü bilinmektedir. Hatta solakların, ayna ikizi denen tek yumurta ikizlerinin teki olduğu bile iddia edilir.

Çoğul doğum oranındaki artışın sebepleri pek çok faktöre bağlanabilir:

Tüp bebek veya yardımcı üreme teknikleri: IVF (In Vitro Fertilization), GIFT (Gamete Intrafallopian Transfer), ZIFT (Zygote Intrafallopian Transfer) teknikleriyle, gelişimin belli evrelerinde rahme birden fazla embriyo transfer edilir. İstenen tabii ki sadece birinin gebeliğe dönüşmesidir. Bazen hiçbirisi yaşamazken, bazen bir ya da birden fazla fetüsün yaşadığı görülür. Bugün ikizlerin 1/3'ü, üçüzlerin 3/4'ü ve daha çok sayıda bebek içeren gebeliklerin neredeyse tamamı kısırlık tedavisi sonucu oluşmuştur. Anne adayının yaşının ileri olması da bu uygulamalarda çoğul oranlarını artıran başka bir nedendir.

1990-2000'li yıllarda yardımcı üreme tekniğiyle oluşan üçüz-dördüz gebelikler artarken, 2000 yılından sonra bu durum "komplikasyon" olarak değerlendirilmeye başlamıştır. İki'den fazla bebeğin olduğu gebeliklerde erken doğma riski kabul edilemeyecek derecede yüksektir ve olanak varsa önlenmelidir. Çoğul gebeliklerin önlenmesi amacıyla yasal düzenlemelerle anne adayına transfer edilen embriyo sayısı kontrol altına alınmıştır. Son değişikliklere göre 35 yaşa kadar birinci ve ikinci uygulamada sadece tek embriyo, ancak üçüncü ve sonraki uygulamalarda iki embriyo; 35 yaş ve üzerindeki tüm uygulamalarda en fazla iki embriyo transfer edilebilmektedir.

Yardımlı üreme teknikleriyle başlayan gebeliklerin çoğu ayrı yumurta gebeliğidir; farklı yumurtaların farklı spermle döllenmesinden meydana gelir. Bunun yanında, yardımcı üreme teknikleriyle döllenmiş yumurtalar bir kez daha bölünmeye yatkın olduklarından, bu gebelerin tek yumurta ikizine sahip olma olasılıkları da normal bir gebelikten daha fazladır.

Yardım yöntemine göre de çoğul riski değişmektedir; en yüksek oran % 30'la sperm enjeksiyonu (ICSI) oluşan gebeliklerde dir.

Kadının birden fazla yumurta üretmeye yatkın olması: Bazı kadınlar, yumurtlama döneminde birden fazla yumurta üretmeye ve dolayısıyla çift yumurta ikizi ya da çoğul bebek doğurmaya daha yatkındır. Bu yatkınlık anne adayının ailesinden miras kalmış olabilir, baba adayının ailesinin bunda rolü olamaz.

İleri yaşta gebe kalma: Çoğul gebeliği tetikleyen bir başka faktör de, artık kadınların daha geç hamile kalmalarıdır. 35-40 yaşları arasındaki kadınların ayrı yumurta ikizine sahip olma şansı, 20-25 yaşları arasındaki kadınlara göre üç kat daha fazladır.

Doğum kontrol hapları: Doğum kontrol hapını bıraktıktan hemen sonra ikiz hamile kalma şansı iki kat fazladır.

İrk: Çoğul gebe kalma oranı siyah ırkta en yüksek, sarı ırkta en düşüktür. Çift yumurta ikizleri için bu oran siyah ırkta 40/1000, beyaz ırkta 10-20/1000, sarı ırkta 6/1000'dir.

Kalıtım: Çift yumurta ikizi olan kadınların kızlarında ikiz gebelik riski 1,8 kat, kız kardeşlerinde ise 2,5 kat artmıştır. Çok nadir olarak babanın da çoğul gebeliğe katkısı olabilir. Bu durumda iki sperm bir yumurtayı dölemesi, döllenmiş yumurtanın sonradan bölünmesi söz konusudur.

ÇOĞULLAR GELİYOOOORRRR...

Çoğul Gebelik Nasıl İzlenmeli?

Siz çoğul bebek beklerken birtakım risklerin de sizi beklediğini unutmamalısınız. Gebeliğinizin başından bebeklerin doğumuna kadar, yakın ve titiz bir takip içinde olmalısınız. Peki böyle riskli bir gebelik hangi uzmanlar tarafından takip edilmelidir? Öncelikle kadın doğum uzmanınız çoğul gebelik ve ultrason takibi konularında çok deneyimli olmalıdır. Bu zor gebeliğin en iyi takibini üst uzmanlık alanı riskli gebelikler olan perinatoloji uzmanları yapar. Perinatolog bulmak zor olabileceğinden üniversite hastanelerine veya kadın doğum bölümü kuvvetli olan devlet hastanelerine başvurabilirsiniz. Eğer bebekleriniz tek bir kese içinde büyüyorlarsa mutlaka böyle bir merkezde takip edilmelisiniz.

Bebekler büyük bir olasılıkla erken doğacak, yoğun bakım gereksinimleri olacak, tartıları düşük ve hatta birinin tartısı diğerine göre daha da düşük olacaktır. Aşağıdaki tabloda bütün bunları çoğul sayılarına göre bulabilirsiniz:

	İKİZ	ÜÇÜZ	DÖRDÜZ
Ortalama doğum tartısı	2300 g.	1700 g.	1300 g.
Beklenen doğum haftası	35-37	32-35	29-30
Gelişme geriliği (%)	15-25	50-60	50-60
Yoğun bakım ihtiyacı (%)	25	75	100

Ne Gibi Problemlerle Karşılaşabilirsiniz?

Anne karnında bebeklerin takibi: Bebeklerin ultrason takibi son derece önemlidir. İkiz başlayan gebeliklerin % 20'si ilk 9 hafta içinde bir bebeğin kaybıyla tekil gebelik haline dönüşebilir. Çoğul bebeklerde anomali riski % 2-3 civarındadır (tekil gebeliğe göre 2-3 kat fazla). Çoğulların tartıları da yakın-

dan takip edilmelidir. Eğer bebeklerin tartıları arasındaki fark % 20'den fazla ise düşük tartılı bebeğin kaybedilme riskinin artacağı bilinmelidir.

Çoğul gebeliklerde anneyi bekleyen sorunlar: Erken doğum riskine ek olarak bu riski artırabilecek her türlü gebelik hastalığı çoğul gebeliklerde daha sık görülür. Gebelik diyabeti, plasenta ve kordon problemleri, bebeklerin anne karnındaki duruş problemleri (makat geliş gibi), gebelik yüksek tansiyonu ve tabii ki yüksek sezaryen oranları bu risklere örnek verilebilir.

Tek yumurta ikizlerinde görülen özel sorunlar: Aynı kese içinde yüzen bebekler birbirlerine dolaşabilirler. Bu da kordonlarının sıkışmasına ve oksijensizliğe neden olabilir. Ayrıca tek plasenta paylaşan bebeklerin plasenta damarları ortak olabilir. Bir bebekten diğerine kan geçer. Bir bebek aşırı kanlı olurken diğeri kansızlık problemi yaşar. Bebekten bebeğe kan değişimi dediğimiz bu olaylar yavaş veya hızlı seyirli olabilir. Bu durum bir bebeğin aşırı büyümesine, diğerinin ise soluk ve küçük kalmasına neden olabilir.

Gebelik Boyunca Sorunları En Aza İndirmek İçin...

Olası sağlık problemlerine karşı bir B planı hazırlarsanız telaşa kapılmazsınız. Öncelikle takibiniz uzman ellerde yapılmalıdır. İstenen aralıklarla gebelik muayenelerine gitmeniz son derece önemlidir. İkiz gebeliklerde 28. haftaya kadar bebek gelişimi tekil gebeliklere benzer ancak bundan sonra normalden sapsmalar görülebilir.

Yoğun tempolu bir işte çalışıyorsanız daha sakın bir yaşam tarzına geçmeniz büyük faydalar olabilir. Bazen çoğul gebelere "tekil gebelikten hiçbir farkı yok" izlenimi verilse de çoğul bebek taşımak zordur, özellikle gebeliğin son 3 aylık diliminde. Doktorunuz "artık tatil" dediği anda, yoğun temponuzu düşürerek dinlenmeye geçmeniz akıllıca olur. İşinizi devretme planlarını ilk 6 ayı geçirdikten sonra yapmış olmanızda fayda vardır.

Gebeliğim süresince çoğullarla ilgili okuduğum kaynaklar ve doktorumla yaptığım sohbetler, çoğul gebelik riskleri konusunda bilinçlenmemi sağladı. En çok dikkatimi çeken ve üzerinde durduğum konular erken doğum tehdidi, prematüre bebekler ve yenidoğan yoğun bakım servisiydi. Bu nedenle doktorumla, doğum yapacağım hastane tercihimin gebeliğimin oldukça başlarında konuştum. Tercihim, yenidoğan yoğun bakım servisinin çok profesyonel olduğunu duyduğum hastaneydi.

Gebeliğimin 32. haftasında erken doğum tehdidiyle doğum doktorumun çalıştığı hastanede tedavi altı-

na alınırken bile ilk söylediğim, doğumun başlaması durumunda beni planladığım hastaneye götürmeleiydi. Neyse ki gebeliğimi 36. haftaya kadar uzatmayı başardık. Bebeklerimin yenidoğan yoğun bakım servisinde kalması gerekmedi ama hem doğumum, hem de hastanede geçirdiğim o ilk bebekli günler benim için unutulmaz anılar olarak hafızama kazındı. 36. haftada doğmaları onların "sınırdan prematüre" olmaları demekti. Yani bakımları ve beslenmeleri ciddi zaman alıyordu. Taburcu olmak için bebeklerin evde bakılmaya hazır olmaları beklendi.

ÇOĞULLAR NEREDE DOĞSUNLAR? HASTANE SEÇİMİ

Bebeklerinizin hayata sağlıklı bir başlangıç yapmalarını sağlamak için alabileceğiniz başlıca önlem, çoğul gebelik riskleri konusunda bilgili, bu riskleri fark edebilecek ve mümkün olan en iyi önlemleri alabilecek ya da problem olması durumunda çözüm yolları bulabilecek kadar tecrübeli bir merkez seçmenizdir.

Kadın doğum servisi mi önemli, yenidoğan servisi mi? Aslında bebekler erken doğacaksa kadın doğum servisinden çok yenidoğan servisi hayatı önem kazanır; çoğul gebeliklerdeki erken doğum riski, beraberinde prematüreliliğin risklerini de getirecektir. Bebekler ne kadar erken doğarsa prematürelilik hastalıkları ve bunların seyri de o kadar ağırlaşır. Doğum 37. haftadan önce başlarsa, solunum sıkıntısı, ısıyı koruyamama, beslenememe, sarılık gibi riskler artar. Bu nedenle, sınırdan prematüre bile doğarsalar tam donanımlı bir yenidoğan yoğun bakım servisi ve 24 saat doktoru bulunan, bu konuda özel eğitim almış hemşire kadrosu olan hastaneyi tercih etmelisiniz. Doğumunuz 32. haftadan önce olursa yenidoğan branşında uzman olan bir doktorun kontrolünde olmaları bebekleriniz için en sağlıklı yoldur.

Bebek dostu hastane tercih nedeniniz olmalıdır: Son yıllarda yapılan yoğun çalışmalar sayesinde ülkemiz hastanelerinin neredeyse tamamı bebek dostu hastane statüsüne girdi. Bu hastaneler emzirmenin önemini kavramış, personelinin bu konuda eğitilmiş kurumlardır. Bebekler erken bile doğarsalar bu hastanelerde anneler erkenden sağılarak sütleri getirtilir. Yoğun bakımdaki bebekler için sütün saklanabilmesi için uygun koşullar hazırlanmıştır.

Onlar doğmadan doğum ve yenidoğan ekipleriyle tanışın: Doğumdan önce hastaneyi ziyaret etmeniz; doğumhane, ameliyathane ve yenidoğan ünitesini görmemiz, donanımı ve bebek hemşire oranını bilmeniz önemlidir. Yani her olasılığı hesaba katarak bir plan yapın. Gebeliğinizin ikinci 3 aylık dilimini geçirdikten sonra yani yaklaşık 25-26. haftadan sonra bu ziyareti yapmanızda, doğum zamanına bırakmamanızda fayda vardır. Bu sayede yenidoğan ekibi sizi tanımış, siz de onların kurallarını duymuş olursunuz.

Bebekleri takip edecek ünitelerde olması gerekenler:

- Kuvözler
- Hasta bebeklerin açık olarak izlendiği yataklar
- Devamlı ölçüm yapan yatak başı monitörleri
- Fototerapi ışıkları
- Solunum makinesi (ventilatörler) ve solunum desteği verebilecek oksijen oranını ayarlayabilecek donanımlar

Mümkünse eve yakın: Bebekler ne kadar erken doğarlarsa yoğun bakımda kalışları o kadar uzun olur. Doğum erken bile olsa anneler 2-3 gün içinde taburcu olur ve bebekler hastanede kalır. Hastanenin erişiminin kolay olması büyük bir avantajdır. Böylece sağılmış sütlerinizin erıştırilmesi ve üniteyi ziyaretiniz çok daha kolaylaşır. Evinize çok uzak bir hastane bulmanız ve başka seçeneklerinizin olmaması durumunda, varsa hastane civarında oturan bir yakınınızın evinde kalmanızda yarar vardır.

HASTANE ÇANTASINDA NELER OLMALI?

Çoğul hamilelikler en geç 37-38. haftada son bulur. Bebekler bazen daha da erken dünyaya gelecek sürpriz yapmayı çok severler. O müthiş an geldiğinde hazırlıklı olmak için hastane çantanızı en azından bir ay önce düzenlemenizde fayda var.

Peki neler koyabilirsiniz bu çantaya? Size kolaylık sağlamak için bir liste hazırladık (bkz. s. 16). Size kalan, keyifli bir alışveriş. Eğer yatak istirahati aldıysanız üzülmeysin. Bu, çoğul gebelik yaşayan birçok kadının başına geliyor. Bu seferlik alışveriş zevkini diğer aile fertlerine bırakın veya internet alışverişi yapın. Çocuklarınızı sağlıklı kucağınıza aldıktan sonra önünüzde daha birçok alışveriş fırsatı olacak.

Liste, sezaryen doğumlarda hastanede genellikle üç gün kalındığı düşünülerek hazırlandı. Siz kendi şartlarınızı ve mevsim koşullarını da göz önüne almalısınız.

Doğum yapacağınız hastaneyle önceden görüşüp bebekler için neler getirmeniz gerektiğini öğrenmeniz de fayda var. Arzu ederseniz bir doğum fotoğrafçısı ve oda süslemesi yapan bir şirket de aralayabilirsiniz.

Hastaneler genellikle, bebekler taburcu olana kadar hijyen açısından dışarıdan getirilen eşyaları kullanmazlar. Bu durumda size sadece, hastaneden ayrılırken yanınıza alacağınız eşyaları çantanıza yerleştirmek kalır.

Hasta odalarına çiçek kabul edilmediğini de göz önüne alarak, bunun yerine yakınlarınıza ve arka-

daşlarınıza, erken doğan bebekleri ve ailelerini destekleyen El Bebek Gül Bebek Derneği'ne bağış yapmalarını önerebilirsiniz:

www.elbebekgulbebek.org

Ne Almalı, Ne Kadar Almalı?

İkiz, üçüz ya da dördüz bebekleriniz için tek bebekten daha fazla eşyaya ihtiyacınız olacağı kesin. Ancak bu iki, üç ya da dört kat fazla eşya demek değildir. Alışveriş yaptığınız mağazalara ikiz, üçüz ya da dördüzler için alışveriş yaptığınızı belirtirseniz indirim alabilirsiniz. Ayrıca çoğul bebeklerle ilgili e-posta ve/veya internet forum gruplarına üye olarak eşya da paylaşabilirsiniz.

Süt pompası: Özellikle çalışmayı planlıyorsanız işyerinizde kullanmak üzere ya da bebekler emmediği zaman göğsünüzü boşaltmak için süt pompası çok işinize yarayacaktır. Çift başlı ve elektrikli olanlar vakit kazanmak ve iki bebeğe aynı anda süt yetiştirebilmek için faydalı ve pratiktir.

Araba koltuğu/Anakucağı: Her bebek için mutlaka bir tane edinmeniz gerekir. Seçimi yaparken mümkün olduğu kadar dar olan ve az yer kaplayan modelleri seçmeye ve arabanızda bir, iki, üç ya da dört tanesini bağlayacak kadar yer olmasına dikkat edin. İlk aylar için arabaya arkaya bakar şekilde monte edilen ve bebekleri tam olarak kavrayan anakucaklarını tercih etmelisiniz. Bu modeller bebekleri taşıırken de kolaylık sağlar. Bazı markalarda hem anakucağı, hem de araba koltuğu özelliği kazana-bilen modeller mevcuttur. İkinci el alıyorsanız bildiğiniz kişilerden alın, kaza geçirmemiş olması son derece önemlidir. (Bkz. *Çoğullar İçin Araba Koltuğu Seçimi*)

Yatak: İlk üç ay, iki bebek aynı yatağı paylaşabilir. Daha sonra her biri için ayrı yataklar hazırlamanız gerekir. (Bkz. *Çoğullarla İlk Aylarda Uyku*)

Puset: Arka arkaya oturtulan ikiz pusetleri kapılardan kolay geçer ama ağırdır ve zor katlanır. Yan yana oturtulanlar kolay katlanır ve daha hafiftir, ancak daha geniştir.

Bu nedenle puset seçiminizi yaparken

- Yaşam stiline
- Oturduğunuz bölgenin kaldırım ve yürüyüş yollarına
- Bina dış ve daire kapılarının genişliğine
- Varsa binanızdaki asansörün ölçülerine
- Araba bagajının genişliğine göre karar vermeniz uygun olacaktır.



“Her doğumla, yeni bir anne ve baba doğar.”

Böyle diyor insanbilimci Ashley Montagu. Öyleyse, ikiz, üçüz... beklenen çoğul gebeliklerde, bebek sayısı kadar anne baba doğmak zorunda! Yani çoğulların anne babaları hep kendilerini 2'yle, 3'le çarpamak durumundalar.

ÇOĞULLARLA A'DAN Z'YE YAŞAM, işte bu zorlu mücadeleyi ele alıyor. Bu mücadeleyi daha önce yaşamış çoğul ana babalarının deneyimleri eşliğinde, çoğullarla yaşam için gerekli pek çok konuda yol gösteriyor:

- Çoğul gebelik
- Prematüre bebekler ve yoğun bakım (ekibi-süreci)
- Çoğullarla düzen kurmak
- Çoğulları emzirme biçimleri
- Çoğulların gelişimi
- Özel dil (ikiz dili)
- Çoğulların ayaklanması ve hareketli yıllar
- Çoğulların bakımında yararlı ipuçları
- Bakıcı seçimi
- Çoğullar söz konusu olduğunda babaların değişen rolü
- Çoğullar için okul seçimi



Dr. Gülnihal Şarman
Yenidoğan ve çocuk
hastalıkları uzmanı



İlknur Okay
İkiz annesi



Ferda Maden Yıldırım
İkiz annesi

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1623-0



9 789751 416230

₺ 27,50