

Předmluva	7	Výchova jednovaječných dvojčat	31
Úvod	9	Výchova dvojevaječných dvojčat	33
Odlišit, či neodlišit?	9	Áčko a Běčko	34
VZNIK DVOJČAT	12	Nejčastější dotazy	35
Jednovaječná dvojčata	13	VÍCEČETNÁ TĚHOTENSTVÍ	
Jak vzniknou jednovaječná dvojčata	13	A JEJICH RIZIKA	36
Siamská dvojčata	13	Zdravotní problémy	37
Jak vzniknou dvojevaječná dvojčata	14	Nepodceňujte problémy	38
Dvojevaječná dvojčata	14	Nejčastější komplikace	38
Syndrom mizejícího dvojčete	15	Nejčastější dotazy	42
Jedno dvojče trochu starší?	15	POROD DVOJČAT	44
Nejčastější dotazy	17	Trochu větší riziko	45
JEDNOVAJEČNÁ ČI DVOJVAJEČNÁ?	18	Záleží na okolnostech	45
Proč a jak to zjišťujeme	19	Jak probíhá císařský řez	46
Metoda vyšetření DNA	19	Ochablá kůže na břichu	46
Kam se obrátit	20	Slovo na závěr	47
Jak se vyznat ve výsledcích vyšetření	20	Nejčastější dotazy	49
RODIČOVSKÉ VZTAHY V RODINĚ S DVOJČATY	24	VÝBĚR KOČÁRKU	50
Dvojnásobné radosti i starosti	25	Praktické řešení vyhrává	51
Upřednostňování není nenormální	26	Kudy a kam se bude jezdit	51
Respektujte jedince	27	Kolik lidí bude vozit	52
Nejčastější dotazy	28	Hluboký, či sportovní?	53
Sourozenecká rivalita	28	Trojkolky	53
Slovo na závěr	28	KOJENÍ DVOJČAT	56
ROZDÍLY VE VÝCHOVĚ DVOJČAT JEDNOVAJEČNÝCH A DVOJVAJEČNÝCH	30	Výhody kojení	57
Není dvojče jako dvojče	31	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
		Odpočívejte!	60

Dobře jezte!	60	Když děti dospívají	78
Vyhýbejte se stresu!	60	Nedělejte z dvojčat jednotku	78
Jak kojit	61	Budte spravedliví	79
Začněte již v porodnici	61	Slovo na závěr	79
Jak často kojit?	62		
Kojit odděleně nebo společně?	62	POSTIŽENÍ JEDNOHO ČI OBOU	
Každé dítě svůj prs?	63	DVOJČAT	80
Polohy při kojení	63	Zvládneme to psychicky?	81
Časté potíže při kojení	65	Strach a úzkost	82
Bolavé bradavky	65	Jak se s „tím“ vyrovnat?	82
Příliš mnoho mléka	65	Slovo na závěr	85
Dokrmování	65	Desatero	86
Krmení dvojčat na jednotce		Nejčastější dotazy	89
intenzivní péče	67		
Jedno z dětí na jednotce		TROJČATA	90
zvláštní péče	67	Jak vzniknou trojčata	91
Kojení po příjezdu z porodnice	68	Asistovaná reprodukce	91
Zavedení řádu	68	Snížení počtu plodů	91
Dokrmování	68	Porod trojčat a období po něm	93
Příkrmování tuhou stravou	69	Porod	93
Ukončení kojení	69	Kojení	93
Nejčastější dotazy	70	Výpomoc rodině	94
		Výběr kočárku	96
DVOJČATA A JEJICH SOUROZENCI	72	Slovo na závěr	96
Před narozením dvojčat	73	Nejčastější dotazy	97
Odloučení	73		
Doma	73	VÝVOJ A VÝCHOVA DVOJČAT	
Po narození dvojčat	74	OD NAROZENÍ DO JEDNOHO ROKU	98
Věnujte pozornost staršímu dítěti	74	Kočárky, postýlky a baby vaky	99
Zapojte děti do péče o dvojčata	75	Drobní pomocníci	101
Dětinské chování	75	Nemoci a pobyt v nemocnici	102
Reakce jiných lidí	76	Slovo na závěr	106
Oblékání dětí	76	Nejčastější dotazy	107
Soukromí staršího sourozence	76		
Mladší sourozenci dvojčat	77	VÝVOJ A VÝCHOVA DVOJČAT	
Kdo je kdo?	77	OD JEDNOHO DO TŘÍ LET	108
Rozlišujte věk dětí	77	Pytel blech v dvojitém provedení	109

OBSAH

Bezpečnost především	110	Boj o identitu a změna	
Cestování a vycházky	111	sourozeneckých vztahů	138
Domov plný nástrah	112	Za vše mohou rodiče	139
Nočník	114		
Řečový vývoj	116	DOSPĚLÁ DVOJČATA	142
Řeč dvojčat	116	Vliv na další život	143
Slovo na závěr	117	Mimosmyslová pouta	145
Nejčastější dotazy	119	Partnerské vztahy	145
		Nejčastější dotazy	147
VÝVOJ A VÝCHOVA DVOJČAT			
PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	120	DVOJČATA V LEGENDÁCH,	
Předškolní starosti	121	MÝTECH, HISTORII A LITERATUŘE	148
Mateřská škola	121	Symbyoly dobra i zla	149
Zápis do školy	123	První historické zmínky	150
Do školy společně, nebo zvlášť?	126	První vědecké studie	152
Výhody a nevýhody společné		Dvojčata v literárním zpracování	152
třídy	126		
Když jedno dvojče neprojde		KLUBY A SRAZY DVOJČAT	154
u zápisu...	128	Kluby – všestranná pomoc	
Slovo na závěr	129	rodičům	155
		Inspirace ze zahraničí - Tamba	155
ŠKOLNÍ LÉTA	130	Klub dvojčat a vícečat v ČR	157
Co odhalí teprve škola	131	Když klub není v dosahu	160
Problémy s učením či s učiteli	131	Podpora psychická i praktická	160
Petr, nebo Pavel?	132	Srazy a setkání	162
Slovo na závěr	133	U nás i v cizině...	162
Nejčastější dotazy	133		
		PATERČATA	166
PUBERTA	134	U nás zatím ne	167
Období sporů	135		
Rodiče jsou trapní...	135	ZÁVĚR	170
...a děti jsou dokonalé	136	POUŽITÁ LITERATURA	172
Po „základce“	137	O AUTORCE	172
Vztahy s vrstevníky	137	REJSTŘÍK	173
Snahy o odlišení	138		



Předmluva

Tato kniha si neklade za cíl odborně pohovořit o dvojčatech. Chce jen zaplnit prázdné místo na poli literatury pro maminky, neboť neexistují žádné knihy v češtině, které by dávaly praktické rady matkám dvojčat a věnovaly se jejich výchově. Přestože se to možná nezdá, výchova dvojčat (zejména v prvních několika letech) se výrazně liší od výchovy dětí narozených (buť v krátkém intervalu) po sobě. Není to jen v tom, že jsou si dvojčata k nerozeznání podobná a je třeba je od sebe odlišit, ale zatížení rodičů dvojčat je mnohem vyšší jak po stránce fyzické a psychické, tak i finanční.

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

Za pomoc bych chtěla poděkovat všem, kteří se se mnou podělili o své zkušenosti (nebo výroky svých ratolestí), a všem maminkám, které šíří myšlenky Klubu dvojčat a vícečat (o nezbytnosti vzájemné pomoci, podpoře a komunikaci stejně „obdařených“) ve svém okolí.

Druhé přepracované a aktualizované vydání jsem doplnila o nejčastější otázky, které se k dané kapitole vztahují a na které se mě rodiče a budoucí rodiče ptají v našich poradnách.



Ze života

„...o vašem Klubu dvojčat a vícečat 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 jedině 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 dvojevaječnosti (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 oblékání dvojčat, kupování stejných hraček apod. Z hlediska matky dvojčat (podloženo zkušenostmi mnoha maminek z Klubu dvojčat a vícečat) 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, tak 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 samozřejmě 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 oblékání. 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 skříní 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 oddělovat 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 dvojevaječní!), namísto toho, aby si konečně užilo hraček, které v tu chvíli mohlo mít jen pro sebe... V daleko menší míře pokračuje jejich „závislost“ až dosud (a to už jim je patnáct let!). 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 stejností či násilné oddělování.

Protože se mi nepodařilo kontaktovat žádného psychologa, který by se speciálními potřebami dvojčat zabýval (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 (převážně z Olomouce z Univerzity Palackého), 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 ťunťa, sluníčko nemá pampersky!“

