**Многоплодная беременность**

Многоплодная (т.е. более, чем одним плодом) беременность - чрезвычайно любопытное природное явление. Кто из нас не задерживал взгляда на случайно встреченных идентичных близнецах или не слыхал о разных легендарных и курьезных случаях, связанных с близнецами? Именно так называются дети, родившиеся от многоплодных беременностей. У близнецов есть даже персональное одноименное созвездие в нашей галактике, и конечно же - "свой" знак Зодиака. По преданиям, близнецами были Аполлон и Артемида, Геракл и Ификл, Ромул и Рем, библейские Исаак и Иаков. И в наше время близнецы часто выступают героями пьес, фильмов и книг, правда, чаще всего - детективных или комедийных. Чего стоят суперкассовые "Близнецы" со Шварценеггером и Де Вито, или "Двойной удар" с "двойным" Ван Даммом! А в недавнем детективе-бестселлере знаменитого Кена Фоллета под названием "Третий близнец" фигурирует аж... восемь (!) однояйцевых близнецов, правда, полученных путем пресловутого клонирования. Близнецы являются уникальным по ценности объектом научных исследований (существует даже специальный "близнецовый" метод). И ожидать ослабления интереса ученых и людей, далеких от науки к такому чудесному явлению, как близнецовость, не приходится. Тем паче, что на планете насчитывается более ста миллионов близнецов!

Какими же бывают близнецы, и как они появляются на свет? Еще раз подчеркнем: близнецами называют детей, родившихся от многоплодных беременностей. В повседневном обиходе частенько можно услышать термины близнецы и двойняшки. Если первый из них безусловно правильный, то второй в просторечии обозначает неидентичных, то бишь - "непохожих" близнецов. В биологии и медицине используется только термин "близнецы". Различают близнецов идентичных (однояйцовых, или по-другому - монозиготных) и неидентичных (к примеру, двуяйцовых, иначе говоря - дизиготных).

Однояйцевые близнецы практически одинаковы: они всегда одного пола, очень похожи друг на друга внешне и имеют массу абсолютно идентичных биологических характеристик - группы крови, особенности работы органов и систем, и даже поведенческие особенности.Научные факты свидетельствуют: разлученные в очень раннем возрасте идентичные близнецы обнаруживают сходство не только во внешности, но и в привычках, пристрастиях, заболеваниях и т.д. Встречаются однояйцевые двойни, тройни, реже - четверни, описаны также случаи рождения пятерых абсолютно одинаковых детей (семья Дионн в Канаде, 1934 г.)

Идентичные близнецы образуются так: вначале одна-единственная яйцеклетка оплодотворяется одним сперматозоидом, затем образовавшаяся зигота начинает делиться как обычно, но с интересной особенностью - в результате каждого деления впоследствии образуется самостоятельный эмбрион со своей собственной плацентой и плодными оболочками. Возможно образование идентичных близнецов и на несколько более поздних стадиях внутриутробного развития (до 2 недель). Тогда близнецы могут иметь общую плаценту и/или оболочки.

В силу того, что наборы генов у этих эмбрионов одинаковые, сами они являются практически точными копиями друг друга. Хотя, безусловно, незначительные различия между ними все-таки есть. Ведь в изначально одинаковой ДНК каждого эмбриона могут происходить (и происходят) разные мутации. Вторая причина различий - негенетические влияния, например, особенности областей женской матки или воздействия инфекционных и прочих факторов. Так что аксиома, подчеркивающая невозможность "дважды вступить в одну воду" остается незыблемой и в этом случае. По сути дела, механизм образования идентичных близнецов - это и есть клонирование, биологическое "ксерокопирование". Правда, природное, а не искусственное.

Молекулярные и уж тем паче субмолекулярные механизмы образования идентичных близнецов изучены недостаточно, но по понятным причинам находятся в "зоне особого внимания" многих исследовательских центров. Так что, возможно, в ближайшее время мы сможем узнать много нового и интересного об этом.

Отдельная тема - сиамские близнецы. Так называются однояйцовые близнецы, в разной степени сросшиеся друг с другом. Предполагаемая причина - позднее расщепление зародыша на самостоятельные формы. Чем позже это происходит, тем выше риск образования не адекватных индивидов, а одного доминирующего плода, имеющего на себе недоразвитое, паразитарное биологическое образование.

История сохранила для нас описания знаменитых сиамских близнецов - Чанга и Энга, живших в 19 веке. Они были соединены в области грудины, но могли стоять почти боком друг к другу. Оба были женаты, у Чанга было 12 детей, у Энга - 10. Прожили они 63 года и умерли с разницей в 2 часа. Несколько менее известна пара сиамских близнецов Лючио и Симпличио Година. Будучи сросшимися в области седалищ, они тем не менее отличались хорошей подвижностью и координацией, позволявшей им кататься на роликовых коньках и играть в теннис. Оба были женаты, причем на сестрах-однояйцовых близнецах. К сожалению, столь удачные исходы бывают не всегда. Случается, что даже возможности современной медицины не позволяют успешно разделить сиамских близнецов, особенно - краниопагов (т.е.близнецов, сросшихся головами). Однако рождение сиамских близнецов - явление очень и очень редкое.

Разнояйцовые близнецы образуются в результате оплодотворения нескольких разных яйцеклеток разными сперматозоидами. Посему, генотипы у близнецов разные. Этим объясняется то, что они могут иметь разный пол и существенные отличия во внешнем виде и биологических характеристиках. Вообще, с биологической точки зрения, дизиготные близнецы схожи не больше, чем обычные родные братья и сестры.

Естественно, что плацента и оболочки у каждого из близнецов в этом случае свои. Хотя бывает, что плацента выглядит как общая. Это происходит в том случае, когда эмбрионы имплантируются слишком близко друг от друга и плаценты срастаются. Именно поэтому иногда бывает очень трудно ответить на вопрос о происхождении близнецов без дополнительного обследования после рождения малышей. Интересно, что разница между временем каждого зачатия может составлять несколько дней. Поэтому в исторической копилке биологических курьезов есть случаи, когда близнецы имели разных... отцов. Такое возможно, если женщина имела половые связи с двумя разными партнерами в течение короткого промежутка времени. Древние римляне считали: pater semper incertus (отец всегда сомнителен). Данный факт здесь приводится отнюдь не для того, чтобы заставить усомниться в собственном вкладе счастливых отцов двоен и троен, а с целью проиллюстрировать отсутствие 100%-ных гарантий в арсенале Ее Величества Природы.

Созревание нескольких яйцеклеток примерно в одно время может происходить под влиянием гормональных изменений в женском организме, как естественных, так и искуственных. Например, при назначении препаратов, стимулирующих овуляцию (кломифен и др.). Поэтому наметилась тенденция к учащению рождения близнецов у женщин, имевших проблемы с деторождением, в сравнении с женщинами, никогда не обращавшихся к врачу по этому поводу, как парадоксально это не выглядит.

Кроме того, на возможность многоплодной беременности влияют такие факторы, как возраст женщины и некоторые аномалии матки. Ну, и конечно же наследственность. По-видимому, генетическая предрасположенность к многоплодным беременностям кодируется многими генами. Причем для беременности двуяйцовыми близнецами решающую роль играют генетические особенности женского организма (в том числе и полученные от отца), в то время, как в образование идентичных близнецов могут внести вклад и гены сперматозоида непосредственно. Какие именно - сейчас сказать трудно.

Наше время - начало эпохи высоких биотехнологий, и вполне возможно, что ответ на этот вопрос будет получен уже завтра. В любом случае, если у Вас в роду имели место случаи рождения двоен или троен, вполне вероятно, что такая перспектива есть и у Вас. Однако точный ответ на этот вопрос можно получить уже "по факту", то бишь после зачатия.

Итак, предположим, что у Вас многоплодная беременность. Узнать это можно уже в первые 5 - 7 недель беременности, сделав УЗИ. Естественно, сразу же появляется масса вопросов. Постараемся охватить самые распространенные.

Многоплодная беременность - не такая уж редкость для человека, как представителя биологического вида. Из каждых 100 беременных женщин, две ожидают рождения более чем одного малыша. Естественно, что подавляющее большинство многоплодных беременностей приходится на двойни, в то время как тройни, а тем паче четверни и более являются редкостью. В то же время обычной биологической нормой для человека считается вынашивание и рождение одного плода. Поэтому многоплодная беременность занимает промежуточное положение между условной нормой и патологией. Вынашивание двух и более плодов одновременно чаще всего является серьезной, а иногда и запредельной нагрузкой для женского организма. Это не удивительно, поскольку потребность в снабжении двойни энергией и пластическими материалами пропорционально больше, чем при обычной одноплодной беременности.

Большей частью многоплодные беременности протекают труднее, чем одноплодные. Токсикоз выражен сильнее, держится дольше, слабее поддается лечению. Прибавка массы также существеннее, чем при беременности одним плодом. Соответственно, больше проблем с дыханием, кровообращением. Нередко развивается многоводие. Чаще отмечаются боли в области спины, поясницы, тазовых костей. Чаще развивается варикозное расширение вен. Большой объем матки и быстрые темпы ее роста могут вызывать трудности в пищеварении: изжога, запоры и вздутие кишечника (метеоризм) возникают опять таки чаще, чем при обычной беременности и могут быть выражены сильнее.

Возможны проблемы и в ходе родов. Они связаны с особенностями расположения близнецов внутри матки. Роды зачастую затяжные, нередко отмечается слабость родовой деятельности. Серьезной проблемой может быть сцепление близнецов (при одновременном входе в родовые пути обоих плодов). Иногда отмечаются сложности с отслойкой плацент, излитием околоплодных вод. Статистически достоверно повышение частоты преждевременных родов у женщин, ожидающих более, чем одного ребенка. Это может привести к тому, что на родовые сложности наслаиваются проблемы недоношенности и незрелости плодов, что ухудшает состояние здоровья малышей.

Разумеется, эти трудности встречаются далеко не всегда. К тому же значительная их часть поддается медицинскому контролю. Важно помнить, что многоплодная беременность - явление необычное и достаточно серьезное, а значит требует тщательного медицинского наблюдения.

Советы, безусловно полезные при многоплодной беременности:

Если в Вашей наследственности есть указания на вероятность наличия у Вас многоплодной беременности - поставьте в известность своего акушера гинеколога. Раннее УЗИ может в большинстве случаев ответить на вопрос, сколько плодов находится в Вашей матке.

Обратите внимание на свое питание. Вы нуждаетесь в гарантированном суточном количестве пищевых ингридиентов, абсолютно необходимых для нормального развития плодов. На каждого "сверхнормативного" малыша должно поступать: 300 ккал, 1 "доза" белка и одна "доза" кальция. Подробнее об этом сказано в статье "Календаря", посвященной питанию во время беременности.

То же касается витаминов и микроэлементов. Всем женщинам с многоплодной беременностью рекомендуется ежедневная дотация этих веществ на протяжении всей беременности. См. статью "Витамины и микроэлементы" во время беременности".

Внимательно следите за динамикой массы тела. Оценить прирост Вашей массы можно с помощью таблицы и пояснений, ранее опубликованных в "Календаре". Если Ваша динамика не удовлетворительна, необходимо решить вопрос либо с питанием, либо с препятствиями для его усвоения - такими как анорексия (отсутствие аппетита), токсикоз, запоры, метеоризм, изжога, проблемы с настроением. Вполне возможно, что для этого понадобится помощь акушера-гинеколога, диетолога, психотерапевта или врача общей практики.

Вы должны наблюдаться в женской консультации чаще, чем женщины с обычной беременностью. Постарайтесь не игнорировать запланированные посещения акушера-гинеколога, поскольку это безусловно, в Ваших интересах. Не стесняйтесь обратиться к врачу по поводу любых беспокоящих Вас проблем. Беременность двойней - не лучшее время для испытания собственного терпения.

Обязательно посещайте занятия "Школы материнства" (психо-профилактической подготовки к родам). Это хороший шанс уменьшить риск нежелательных явлений во время родов.

Вы нуждаетесь в большем количестве времени для отдыха и релаксации, чем Ваши коллеги, ожидающие рождения только одного малыша. Весьма важно обсудитьв семье и с доктором вопрос о возможности и целесообразности дальнейшего продолжения работы. Безусловно, часть Ваших повседневных забот по хозяйству обязаны взять на себя домочадцы. Не мешает и определить пределы Вашей физической активности. Естественно, что о профессиональных физических нагрузках, поднятии серьезных тяжестей не может быть и речи. Идеальной была бы умеренная нагрузка - пешие прогулки на свежем воздухе, немного плавания. Во время сидения старайтесь разместить Ваши ноги на специальной подставке или низком журнальном столике - это послужит профилактической мерой для варикозного расширения вен.

Обсудите в семье ожидающие Вас перспективы. Двойня, или, тем более тройня - это достаточно серьезные изменения в Вашей семье. И дело не только в необходимости покупки двух кроваток, двойного количества памперсов или специальной большой коляски. Дело в том, что воспитание близнецов всегда требует осознания отдельных моментов. Сильные эмоциональные связи, возникающие между близнецами еще во внутриутробном периоде, приводят к тому, что малыши оказываются весьма тесно привязанными друг к другу на всю жизнь. Они вырабатывают свой, только им понятный "кодовый" язык, они могут быть менее коммуникабельными, наконец - у них в будущем могут возникнуть проблемы с личной семейной жизнью из-за боязни расстаться. Поэтому процесс воспитания близнецов с самых ранних этапов требует ненавязчивой коррекции таких нежелательных тенденций в их психическом развитии. Ну а для этого, естественно, нужно быть в первую очередь подготовленным. Обзаведитесь полезной литературой, посоветуйтесь с педагогами, у которых есть опыт работы с близнецами, с родительскими парами, имеющими близнецов. В любом случае - это будет полезным.

В заключение хотелось бы сказать: если когда-нибудь Ваших малышей и Вас пригласят принять участие в научно-исследовательском проекте - не отказывайтесь сразу и без раздумий. В подавляющем большинстве случаев от Вас потребуется лишь добрая воля для сотрудничества, а не огромное количество биологических материалов. Близнецы - уникальное природное явление природы, и именно в них находится ключ к пониманию многих тайн человеческого естества. Кто знает, может быть именно Ваши малыши помогут открыть новые горизонты для всего Человечества.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://med-lib.ru/>