

Greiningar ICD-10:
O30.0 Tvíburameðganga
O30.0A Tvíburameðganga - dichorionic, diamniotic

INNGANGUR:

Vinnuleiðbeiningar þessar eru settar fram til þess að gera mæðravernd í tvíburameðgöngu eins markvissa og örugga og hægt er. Þær eiga við konur sem ganga með tvíbura sem eru í sitt hvorum æðabelgnum (dichorionic; DC) en þær konur eru að öllu jöfnu í mæðravernd í heilsugæslunni.

- Mælt er með að konur sem ganga með tvíbura sem eru í sama æðabelg (monochorionic, MC) séu í áhættumæðravernd á LSH.
- Mælt er með að konur með áhættuþætti t.d undirbyggjandi sjúkdóma, fyrri sögu um meðgöngueitrun, háþrýsting, fyrirburafæðingu, vaxtarseinkun fósturs eða meðgöngusykursýki hitti fæðingarlækni í upphafi meðgöngu.

SKOÐANIR/VIÐTÖL Á MEÐGÖNGU

[illegible]

Í BYRJUN MEÐGÖNGU:

- Ræða skipulag mæðraverndar og ómskoðana.
- Metið er hvort þörf er á viðtali við fæðingalækni snemma á meðgöngu, sbr. að ofan.
- Öllum væntanlegum tvíburamæðrum/foreldrum stendur til boða viðtal við ljósmóður með sérhæfða þekkingu á tvíburameðgöngum.
- Benda á sérstök námskeið sem eru í boði um undirbúning tvíburafæðingar.
- Skimun fyrir blóðleysi er boðin í upphafi meðgöngu, við 22 og 28 vikna meðgöngu.
- Fræða um auknar líkur á meðgöngueitrun og ræða gjöf acetylsalicylsýru 150 mg/dag frá 12. viku til að draga úr líkum á því ef a.m.k. einn eftirfarandi þátta er til staðar:
 - Aldur > 40 ára
 - BMI >35
 - Frumbyrja
 - Meðgöngueitrun í sögu konu eða 1° ættingja
 - Meira en 10 ár frá síðustu þungun
 - Undirliggjandi sjúkdómar: langvinnur háþrýstingur, sykursýki, sjálfsöfnæmissjúkdómur eða nýrnasjúkdómur

VIÐ 22 VIKNA MEÐGÖNGU:

- Mæla Hb og meta þörf á járngjöf.
- Fræðsla um brjóstagjöf tvíbura.
- Fræðsla um reglulegar ómskoðanir til að meta vöxt tvíburanna
- Fræðsla um auknar líkur á:
 - Fyrirburafæðingu en 50-60% tvíburamæðra fæða fyrir 37 vikna meðgöngu.
 - Æskilegt er að tvíburameðganga vari ekki lengur en 37-38 vikur.

VIÐ 30-33 VIKNA MEÐGÖNGU

- Ræða um fæðinguna og fæðingarmáta, sem fer eftir stöðu barna, ástandi og meðgöngulengd þegar að fæðingu kemur.
- Auknar líkur á fæðingu með keisaraskurði.
- Val á fæðingarstað skv. leiðbeiningum Landlæknisembættisins.
- Hvaða fagfólk verður viðstatt fæðinguna.
- Auknar líkur á eftirliti á vökudeild nýbura.

ÓMSKOÐANIR OG FÓSTURGREINING

11-14 VIKUR:

Mælt er með að allar tvíburamæður fari í ómskoðun við 11-14 vikur til þess að meta meðgöngulengd og æðabelgi, en einnig er þá að hægt að skoða fóstrin m.t.t. alvarlegra sköpulagsgalla og gera samþætt líkindamat fyrir þá sem það kjósa.

20 VIKUR

Sköpulag fóstura og líffæra skoðað, staðsetning fylgju/fylgja metin.

VAXTARMAT

Ekki er eingöngu hægt að styðjast við mælingu á legbotnshæð (SF mál) til að fylgjast með fósturvexti og því er mælt með ómskoðunum við 26, 30, 33 og 36 vikur.

RÁÐGJÖF UM NÆRINGU

Sömu mataræðisleiðbeiningar gilda fyrir konur sem ganga með tvíbura og aðrar barnshafandi konur. Mælt er með að taka fólínsýru 0,8 mg og D vítamín 1000 einingar.

Þyngdaraukning í tvíburameðgöngu - viðmið.

Líkamsþyngdarstuðull (LPS, BMI)	Þyngdaraukning á meðgöngu
Of grönn (<18,5)	21,5 – 27,5 kg
Í kjörþyngd (18,6-25)	17 – 24,5 kg
Of þung (25,1-30)	16,5 – 20,5 kg
Of feit (>30,1)	13 – 17,5 kg

VINNA OG HVÍLD

Almennt er mælt með góðri hvíld og nægum svefni á meðgöngunni. Ekki er almennt mælt með að konur sem ganga með tvíbura hættu vinnu á ákveðnum tíma, en vinnufærni er metin í hverju tilviki fyrir sig.

FÆÐINGARMÁTI

Stefnt að fæðingu um leggöng. Ræða þarf sérstaklega fæðingarmáta ef leiðandi fóstur er ekki í höfuðstöðu. Boðin er framköllun fæðingar (eða planaður keisari ef við á) við 37-38 vikur.

FÆÐINGARSTAÐUR

Mælt er með að tvíburar fæðist á fæðingarstað þar sem er sérhæfð deild fyrir áhættufæðingar og vökudeild.