

VINNULEIÐBEININGAR UM MÆÐRAVERND Í TVÍBURAMEÐGÖNGU

Greiningar ICD-10:

O30.0 Tvíburameðganga

O30.0A Tvíburameðganga - dichorionic, diamniotic

O30.0B Tvíburameðganga - monochorionic, diamniotic

O30.0C Tvíburameðganga - monochorionic, monoamniotic

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.

Ákveðin áhætta fylgir öllum tvíburameðgöngum en eftirfarandi konur burfa sérstaklega aukið eftirlit

- Konur sem ganga með tvíbura sem eru í sama æðabelg (monochorionic, MC) en mælt er með að þær konur séu í áhættumæðravernd.
 - Konur með áhættuþætti t.d. undirliggjandi sjúkdóma eða fyrrí sögu um meðgöngueitrun eða háþrýsting, fyrirburafæðingu, vaxtarseinkun fósturs eða meðgöngusykursýki. Í þessum tilvikum er mælt er með að fæðingarlæknir hitti konurnar snemma á meðgöngu til mats og ráðgjafar.
 - Konur sem ekki hitta fæðingarlækni í upphafi meðgöngu stendur það til boða við 28 vikna meðgöngu.

SKÓÐANIR/VIÐTÖL Á MEÐGÖNGU

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 20 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 eftifarandi þátta er til staðar:
 - Aldur > 40 ára
 - BMI >35
 - Frumþyrja
 - Meðgöngueitrun í sögu konu eða 1° ættingja
 - Meira en 10 ár frá síðustu þungun
 - Undirliggjandi sjúkdómar: langvinnur háþrystingur, sykursýki, sjálfsnæmissjúkdómur eða nýrnasjúkdómur

Sjá fróðleiksmola um [Acetylsalicylsýru](#) á meðgöngu

Sjá [Mat á áhættubáttum](#)

VIÐ 22 VIKNA MEÐGÖNGU:

- Fara yfir niðurstöðu á hb mælingu og meta þörf á járnmeðferð.
- Fræða um brjósttagjöf tvíbura.
- Fræða um reglulegar ómskoðanir til að meta vöxt tvíburanna
- Fræða um auknar líkur á:
 - Fyrirburafæðingu en 50-60% tvíburamæðra fæða fyrir 37 vikna meðgöngu.
 - Mælt er með því að tvíburameðganga vari ekki lengur en 37-38 vikur.

VIÐ 30-33 VIKNA MEÐGÖNGU

- Fara yfir niðurstöðu á hb mælingu og meta þörf á járnmeðferð.
- 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 vökuðeild 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 fóstra og líffæra skoðað og 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 fólat 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)	14 – 24,5 kg
Of þung (25,1-30)	16,5 – 23 kg
Of feit (>30,1)	11,5 – 19 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 hætti vinnu á ákveðnum tíma, en vinnufærni er metin í hverju tilviki fyrir sig.

FÆÐINGARMÁTI

Stefnt er 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 A eða B, fer eftir meðgöngulengd.
- Sjá Leiðbeiningar Landlæknisembættisins um val á fæðingarstað.

<http://www.landlaeknir.is>