



患者指南

来自 ReproductiveFacts.org



美国生殖医学会的患者教育网站

养育多胞胎的挑战

有许多心理、社会和经济问题都与多胎妊娠有关。这些问题应该与医疗风险等同视之。生育治疗会提高出现多胎妊娠的几率。如果你是多胎妊娠的孕妇（同时怀有一个以上的胎儿），那么本文中讨论的问题将能够帮助你做出明智的治疗决定。它将会使你做好准备，迎接多胎妊娠带来的特殊挑战与回报。更多关于多胎妊娠医疗方面的信息，请参阅ASRM患者指南《多胎妊娠的并发症》。

心理和社会问题

- 有些多胞胎（尤其是新生儿）很难辨别，尽管他们的长相并不完全相同。起初，父母可以通过多胞胎衣服的颜色或者标示名字的腕带来辨别他们。不久，父母便能够根据个人特征和个性特点来辨别他们。
- 父母与多胞胎建立的关系可能会与他们和单生儿建立的关系有所不同。在孩子刚生下来的几周里，你也许会发现自己更偏爱其中一个孩子。你的“最爱”可能会随着你对孩子们的了解而每周不同。每个孩子在不同的时间会有不同的需要，因此也需要不同程度的注意力。
- 和单生儿比起来，照顾多胞胎在体力方面更困难。尤其是当他们还是婴儿或者刚刚开始学步的时候。这让父母们时常感到十分疲惫和焦虑。你要确保你和你的伴侣每天能找一些时间相处，虽然可能只有短短几分钟。记得在照顾好孩子的同时也照顾好你自己。
- 年长一点的孩子可能很难适应小宝宝的存在。他们也同样需要你的关注。你要尽量对年长的孩子们的需求敏感一些。去看医生时也可以带上他们，让他们也参与到孕育宝宝的过程。请他们帮助你选择放在婴儿室里的物品，让他们成为你的“帮手”，并且向他们征求怎样照顾宝宝的意见。这会让他们感受到自己是被需要、被爱着的。孩子需要和你有一对一的相处时间，即使只是很短的时间。
- 一些父母和学校更倾向于将多胞胎安排在不同的班级上课。这可能会帮助他们养成不同的个性。当孩子们拥有不同的能力时，这便尤为显著。但有些学校可能没有足够的班级数将多胞胎分开，而且你也可能没有能力把孩子送到不同的学校去。你需要与自己本地的学校联系，咨询关于多胞胎分开上课的政策。为了给孩子们提供最好的环境，你也应该配合孩子们的老师的工作。
- 多胞胎的父母会感到与社会隔绝。他们很疲倦，没有足够的私人时间，一直忙于照顾孩子或者为钱发愁。在照顾多胞胎时，你会很容易变得筋疲力尽，但是你千万不要放弃自己所有的爱好和兴趣。相反，你要找到一些有新意的办法，实现自己与孩子的需求之间的平衡。
- 多胞胎经常会引起别人的关注。人们也许会问你是不是进行了生育治疗。这种情况可能会产生正面或负面的影响，视乎父母和孩子的个性，以及这种关注的性质。你应该提前计划好如何回应这样的关注和询问。保持幽默感是很重要的。
- 家人和朋友们的帮助往往是短期的。多胞胎的父母通常需要

额外的帮助，即使已经有一名家长留在家里照顾孩子。和足月儿相比，早产儿需要少量而频繁的喂奶。到了晚上，父母还要花费大量的时间来给孩子喂奶和换尿不湿。在晚上的时候，你可能需要别人的帮助，直到宝宝们养成了合理的睡眠习惯。如果家里没人能帮忙的话，你就要制定一个时间表，好让伴侣双方公平地分担工作。睡眠不足会使你疲劳、萎靡不振，你要注意自己或是伴侣身上出现的这些迹象，应该双方一起克服这些困难。多胎妊娠的母亲更容易患上产后抑郁症（PPD）。孩子父亲的身上也可能会出现抑郁的症状。发现PPD的迹象和症状并且得到必要的治疗对母亲和婴儿的健康来说是至关重要的。

- 从熟悉多胎妊娠的组织寻求支持可能会对你有帮助。在困难时期，与其他养育过多胞胎的父母交流是非常有帮助的。

经济问题

双胞胎分娩和新生儿健康护理费比单生儿所需费用高出四倍。三胞胎所需的费用则高出12倍。你需要查看自己的医疗保险，以明确需自付的费用金额（如果有的话），并提前规划。

- 公司不愿像过去那样给多胎父母捐赠奶粉、尿不湿等用品。因为多胎的数量在增加，现在能够得到外部援助的多胎家庭越来越少。
- 照顾终身残疾儿童的费用可能十分高昂。你的一些孩子可能身患某种残疾。如果真的出现这种情况，你可能会在当地寻求政府、私人机构或者互助团体的援助。他们可能会提供教育和经济方面的帮助。
- 抚养多胞胎的总费用可能比抚养相同数量的单生儿的总费用高。你要一次购买多于一张婴儿床、汽车座椅、儿童高脚椅和其他物品，这会造成家庭的经济困难。为了省钱，你可以向全国性的零售商咨询有没有针对多胞胎的折扣。一些商店会给双胞胎10%的折扣，给三胞胎20%的折扣；诸如此类。此外，你还要联系一些寄售商店。他们经常会减价销售新的和二手的婴儿用品。大多数多胎生育支持团体都会举办车库大甩卖，在那里可以以低价购买衣服和设备。

总结

照顾多胞胎是一个挑战，但它也有值得的一面。你可以尝试着加入一个互助团体，与其他多胞胎父母交流、相处，学习他们的经验。你可以向医生咨询有哪些当地或者全国性的互助团体。你还可以在当地寻找社区资源。你掌握的信息越多，就能够准备得越充分。

2011年修订；由合巢生殖医学中心无偿翻译并赞助校对

Revised 2011; Translated by Hernest Center for Reproductive Medicine, with independent review sponsored by a Hernest Educational Grant

如需获取更多关于本专题以及其他生殖健康专题的信息，请访问 www.ReproductiveFacts.org