

*στον Ανδρέα και στα παιδιά μας,
Ιωσήφ, Πάνο και Άρη*

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες	13
Επιστημονική Ομάδα	15
Πρόλογος από τη Μαριλίτσα Χιώτη, παιδοψυχολόγο.....	17
Εισαγωγή	21
1 Περιμένω δίδυμα	24
Μονοζυγωτικά vs διζυγωτικά δίδυμα	26
Γιατί η δίδυμη κύηση είναι διαφορετική;.....	27
• Συμπτώματα της δίδυμης εγκυμοσύνης	28
• Σωματικό βάρος, διατροφή και άσκηση στη δίδυμη κύηση.....	31
• Πιθανότητες για πρόωρο τοκετό και πιθανές επιπλοκές κατά τη δίδυμη εγκυμοσύνη.....	32
Πρακτικός οδηγός και προετοιμασία για να υποδεχθείτε τα δίδυμα.....	35
• Βρεφικός εξοπλισμός διδύμων.....	35
Υπνος.....	37
Τάισμα	39
Βόλτα.....	40
Μπάνιο και αλλαγή	43
• Τι θα αντιμετωπίσετε με τον ερχομό των διδύμων	44
Περιμένω δίδυμα, δύο μοναδικά μωρά.....	48
2 Καλωσορίσατε στον ξεχωριστό κόσμο των διδύμων	51
Επιστρέψτε μόνι, με ένα ή με δύο μωρά	52
• «Φεύγω από το μαιευτήριο χωρίς τα μωρά μου».....	53
• Τι μπορείτε να κάνετε για να αισθανθείτε καλύτερα;.....	54
• Μοιράζεστε στα δύο... ένα μωρό στο σπίτι και το άλλο στο μαιευτήριο!	55
• Το δεύτερο μωρό έρχεται στο σπίτι «Γιατί το νιώθω σαν εισβολέα;»	57
• «Φύγαμε δύο, γυρίσαμε τέσσερις! Και τώρα τι κάνουμε;»	57
Συναισθηματική φόρτιση	62
• «Πού είναι το ένστικτο της μητρότητας; Μπερδεύω τα δίδυμά μου!»	62
• Το σύνδρομο της μητρικής ανεπάρκειας της μαμάς διδύμων	63
• «Γιατί δεν φεύγει η κοιλιά; Εγώ πότε θα γίνω ξανά γυναίκα;».....	67
• Δεν χρειάζεται να είναι όλα τέλεια, αποδεχθείτε το!	71
• Επιλόχεια κατάθλιψη. Συμπτώματα και αντιμετώπιση.....	73

3 Δίδυμα στη βρεφική ηλικία	76
Πρακτικός οδηγός για τη φροντίδα δύο μωρών	77
• Όλα ξεκινούν από έναν καλό προγραμματισμό.....	77
• Μητρικός θηλασμός διδύμων.....	78
Διαφορετικές στάσεις ταυτόχρονου μητρικού θηλασμού.....	81
Μερικές εμπειρικές συμβουλές για τον θηλασμό των διδύμων	82
Στάσεις για το τάισμα διδύμων με μπιμπερό.....	83
• Βραδινός ύπνος «Πότε θα κοιμηθούμε όλο το βράδυ;».....	84
• Κάνετε μπάνιο τα δίδυμα μωρά.....	87
• Αντιμετωπίζετε το ταυτόχρονο κλάμα δύο μωρών	89
• Απασχολώντας δύο μωρά μαζί... Η ώρα του παιχνιδιού.....	92
Η μαμά επιστρέφει στη δουλειά.....	94
• Τι μπορεί να βοηθήσει τη μαμά που επιστρέφει στη δουλειά;	97
Η σχέση της μαμάς με τα δίδυμα.....	98
• «Τα παιδιά μου είναι πιο κοντά με την νταντά τους παρά με εμένα»	100
Ο ρόλος του μπαμπά διδύμων	102
Δίδυμα και μεγαλύτερα αδέρφια	105
«Α, ναι... εκτός από μαμά και μπαμπάς είμαστε και ζευγάρι!»	108
• Τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τη σχέση σας;.....	111
Δίδυμα, δύο μοναδικά μωρά	113

4 Δίδυμα στη νηπιακή ηλικία	116
Τα δίδυμα έγιναν ενός έτους	117
Η τρομερή ηλικία των δύο όταν είναι επί δύο.....	120
• Προσπάθεια ανεξαρτησίας «θέλω να είμαι ο εαυτός μου».....	123
• Εκρήξεις θυμού, πείσματα και ένταση.....	126
• Συνέπεια στα όρια	127
• Χαμηλή φωνή.....	128
• Υπομονή.....	129
• Σφιχτό αγκάλιασμα.....	129
Καβγάδες διδύμων	130
Γλωσσική ανάπτυξη και ιδιαίτερη διάλεκτος διδύμων - Twin Talk	132
• Δυσκολίες των διδύμων νηπίων στην ομιλία	
Πότε πρέπει να ανησυχήσετε	134
Πρακτικός οδηγός για τη νηπιακή ηλικία	136
• Εκπαιδύοντας τα νήπια στην τουαλέτα	136
• Αυτονομία στο φαγητό. Σπουδαία υπόθεση!	140
• «Μπορούμε να φάμε με τα παιδιά μας σε κάποιο εστιατόριο;»	142
• Ταξιδεύοντας με τα δίδυμα	145
• Παιχνίδια και δραστηριότητες για δύο νήπια.....	148

Δίδυμα στον παιδικό σταθμό	151
Δίδυμα, δύο μοναδικά νήπια	155

5 Δίδυμα στο σχολείο

Ανταγωνισμός διδύμων	165
Δίδυμα και ατομική ανεξαρτησία, σύγκριση και ανάγκη για διαφορετικότητα.....	170
• Μαθησιακές διαφορές των διδύμων	173
• Διαφορές επίδοσης των διδύμων στις δραστηριότητες.....	176
• Διαφορές σε εσωτερικά και εξωτερικά χαρακτηριστικά	177
• Το ένα δίδυμο παιδί θέλει να είναι ανεξάρτητο, ενώ το άλλο όχι.....	178
Δίδυμα στο σχολείο Σε ίδιο ή σε διαφορετικό τμήμα;.....	180
Δίδυμα και διάβαση στο σπίτι	190
Δίδυμα, δύο μοναδικά παιδιά.....	194
• Διαφορετικές Δραστηριότητες.....	196
• Ξεχωριστός χρόνος με κάθε παιδί.....	198
• Ενθαρρύνετε την κοινωνικότητα και τις ατομικές φιλίες τους	200
• Ένα ή δύο πάρτι γενεθλίων;.....	201
• Ξεχωριστά δωμάτια	204
Τα δίδυμά μου μπαίνουν στην εφηβεία.....	208

6 Δεσμός διδύμων

Αντί Επιλόγου...

Μεγαλώνω δίδυμα	
Μια πρόκληση που μεγαλώνει μαζί με τα παιδιά μου.....	219

Παραρτήματα.....

Παράρτημα I Οι διαφορετικοί τύποι των διδύμων	223
Παράρτημα II Δίδυμα και τεχνολογίες υποβοηθούμενης αναπαραγωγής.....	226
Παράρτημα III Διατροφικές συμβουλές κατά τη δίδυμη κύηση.....	227
Παράρτημα IV Τι είναι ο πρόωρος τοκετός.....	228
Παράρτημα V Σύνδρομο Εμβryo-εμβρυϊκής Μετάγγισης.....	230
Παράρτημα VI Προτάσεις για την ενίσχυση της ομιλίας των διδύμων ηλικίας 2 ετών και άνω.....	233

Βιβλιογραφία – Αρθρογραφία.....

235

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στους ειδικούς επιστημονικούς συνεργάτες που συνέβαλαν στη συγγραφή αυτού του βιβλίου: την παιδοψυχολόγο Μαριλίζα Χιώτη που προλόγισε το βιβλίο αυτό, τη Ναταλία Βανού, σύμβουλο ψυχικής υγείας, τη Νεφέλη Κούρκουλου, ψυχολόγο–ψυχοθεραπεύτρια, τη Μάνια Ζηρίδη, εκπαιδευτική ψυχολόγο και διευθύντρια εκπαίδευσης προσχολικής ηλικίας, την Ιωάννα Δημητριάδου, ειδική παιδαγωγό σε θέματα δυσλεξίας και μαθησιακών δυσκολιών, τον δρα Μενέλαο Κωνσταντίνου Λυγνό, χειρουργό μαιευτήρα γυναικολόγο, την Ελένη Μαρία Κότσιφα, παιδίατρο, την Ελευθερία Κατσαμάνη, κλινική διαιτολόγο–διατροφολόγο και την Ευδοξία Δουδωνή, εκπαιδευτική ψυχολόγο.

Θέλω να ευχαριστήσω ολόψυχα τις μαμάδες και τους μπαμπάδες διδύμων, οι οποίοι με μεγάλη προθυμία μοιράστηκαν μαζί μου τις δικές τους ιστορίες και με βοήθησαν με τις απαντήσεις τους να μεταφέρω μέσα από αυτό το βιβλίο μοναδικές εμπειρίες, σκέψεις και ανησυχίες και να τις μοιραστώ με όλους τους γονείς που έχουν δίδυμα παιδιά.

Ιδιαίτερα ευχαριστώ τον εκδοτικό οίκο Διόπτρα και τους ανθρώπους του, που πίστεψαν από την αρχή στην υλοποίηση του βιβλίου αυτού και με βοήθησαν με την υποστήριξη και τον επαγγελματισμό τους.

Ένα ξεχωριστό «ευχαριστώ» και την ευγνωμοσύνη μου στους γονείς μου για όλα τα εφόδια που μου έδωσαν. Με την παρουσία τους και την αμέριστη βοήθειά τους, μου έδωσαν τον χρόνο που χρειαζόμουν για να αποτυπώσω τις σκέψεις μου σε αυτό εδώ το βιβλίο.

Τέλος, θέλω να εκφράσω τις ευχαριστίες και την ατελείωτη αγάπη μου στην οικογένειά μου. Στα δίδυμα αγόρια μου Ιωσήφ και Πάνο, που είναι η πηγή έμπνευσής μου γι' αυτό το βιβλίο αλλά και για τη δημιουργία της ιστοσελίδας www.mytwins.gr. Στον μικρότερο γιο μου Άρη, που μας μαθαίνει καθημερινά τι σημαίνει να βρίσκεις τον δικό σου χώρο και να δημιουργείς την ταυτότητά σου, μεγαλώνοντας με δίδυμα. Στον σύζυγό μου Ανδρέα, που μοιράζεται μαζί μου την ευλογία να μεγαλώνουμε τρία υπέροχα και υγιή παιδιά και με στηρίζει ολόψυχα σε κάθε νέο μου επαγγελματικό εγχείρημα. Σας αγαπώ πολύ και σας ευχαριστώ για τις εμπειρίες που μου δίνετε καθημερινά.

Εύη Σταθάτου

Επιστημονική Ομάδα

- Νεφέλη Κούρκουλου, ψυχολόγος–ψυχοθεραπεύτρια
- Μάνια Ζηρίδη, εκπαιδευτική ψυχολόγος και διευθύντρια εκπαίδευσης προσχολικής ηλικίας
- Ναταλία Βανού, σύμβουλος ψυχικής υγείας, Συμβουλευτική Ενηλίκων, www.emotionalhealth.gr
- Ιωάννα Δημητριάδου, ειδική παιδαγωγός σε θέματα δυσλεξίας και μαθησιακών δυσκολιών
- Δρ Μενέλαος Κωνσταντίνου Λυγνός, χειρουργός μαιευτήρ γυναικολόγος, Ελεύθεια. Μαιευτική & Γυναικολογική Μέρκιμα www.eleftheia.gr
- Ελένη Μαρία Κότσιφα, παιδίατρος, www.healthychild.gr
- Ελευθερία Κατσαμάνη, κλινική διαιτολόγος–διατροφολόγος, (MScMedSc), www.diaitologos.gr
- Ευδοξία Δουδωνή, εκπαιδευτική ψυχολόγος

Πρόλογος

Από τη βρεφική ηλικία μέχρι και την ενήλικη ζωή, οι δίδυμοι αμφιταλαντεύονται ανάμεσα σε ένα δίπολο: από τη μια πλευρά, η μεγάλη τους ανάγκη για προσκόλληση και εξάρτηση από τον/την δίδυμό/ή τους και, από την άλλη, η ανάγκη για διαφοροποίηση και αυτονομία. Τα δίδυμα από τη στιγμή που έρχονται στον κόσμο είναι ομάδα, αντιμετωπίζονται ως ομάδα και συνειδητοποιούν τους εαυτούς τους ως ομάδα. Αυτή η ιδιαιτερότητα δεν θα μπορούσε να μη χρωματίζει και τον τρόπο με τον οποίο σχετίζονται με το περιβάλλον τους και τους άλλους ανθρώπους. Μια προφανής δύναμη, που πηγάζει από το γεγονός ότι μοιράζονται σχεδόν τα πάντα, είναι η ικανότητα να συνάψουν κοντινές και ουσιαστικές σχέσεις μοιράσματος, αγάπης και εγγύτητας. Αργότερα, όμως, στη μετέπειτα ζωή τους θα βρεθούν μπροστά στη δυσκολία και την πρόκληση να ξεχωρίσουν ως δυνατά και ανεξάρτητα άτομα, διατηρώντας παράλληλα την ιδιαίτερη σχέση δεσίματος και αγάπης που φέρνει η διδυμία. Ο δείκτης που, αν θέλετε, αντικατοπτρίζει την υγεία της σχέσης των διδύμων είναι το κατά πόσο καταφέρνουν να διαφοροποιηθούν ο ένας από τον άλλον, διατηρώντας τα προσωπικά όρια του εαυτού τους και της ταυτότητάς τους.

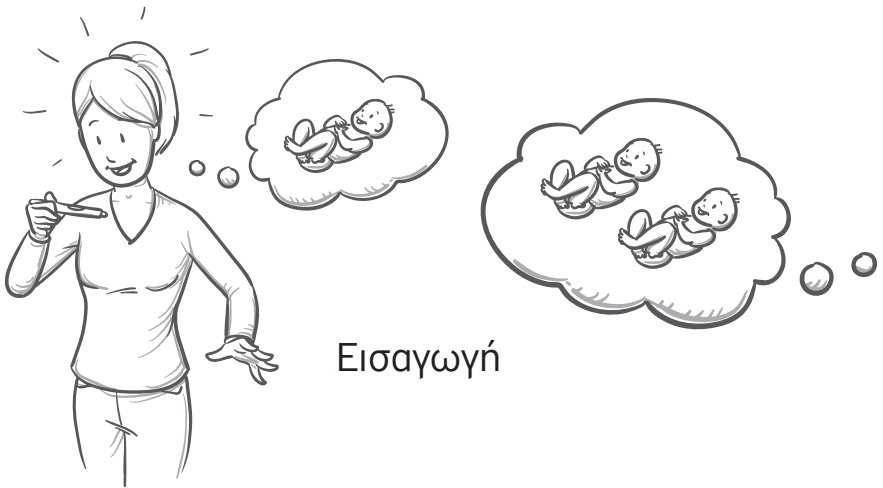
Για να αναπτυχθεί, λοιπόν, επαρκώς η ατομικότητά τους, οι γονείς και το περιβάλλον καλό είναι να ευνοούν τον διαχωρισμό.

Ο διαχωρισμός δεν είναι απαραίτητο να μεταφράζεται πάντα σε χωριστές τάξεις, φίλους και δραστηριότητες, αλλά περισσότερο σε μια προσπάθεια των γονιών και του περίγυρου να υπερτονίσουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των προσωπικοτήτων των διδύμων. Δώστε έμφαση στην αδιαμφισβήτητη αλήθεια ότι κανένα παιδί δεν είναι ταυτόσημο με κάποιο άλλο και ότι κανένα παιδί δεν μπορεί να είναι σε όλα τα ταλέντα και στις εσωτερικές του ποιότητες ίδιο με ένα άλλο. Οι άνθρωποι, σύνθετα πλάσματα με πλήθος ετερόκλητων χαρακτηριστικών και ιδιαιτεροτήτων, είναι φύσει αδύνατον να ταυτίζονται πλήρως με ένα άλλο πρόσωπο. Όσο κι αν ο περίγυρος αρέσκεται σε υπεργενικεύσεις για τις ομοιότητές τους ή θέλει να παίζει το παιχνίδι «βρες τις ομοιότητες και τις διαφορές», αυτό αποτελεί αφενός λανθασμένη εντύπωση και αφετέρου υποκρύπτει μια επιβλαβή πρακτική. Οι δίδυμοι πολλές φορές μπορεί να δεχθούν να παίξουν αυτό το παιχνίδι, ιδίως στα σχολικά χρόνια για να νιώσουν δημοφιλείς ή για να διατηρήσουν τη δημοτικότητά τους, αλλά αυτό δεν πρέπει να σας μπερδεύει. Κάθε άνθρωπος έχει την ανάγκη να νιώθει ότι επιλέγεται και ξεχωρίζει για τα δικά του ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, όχι λόγω της ομοιότητάς του με κάποιον άλλο.

Με μεγάλη μου χαρά δέχθηκα να προλογίσω αυτό το βιβλίο, το οποίο, εκτός του ότι προσφέρει έναν εξαιρετικό οδηγό προς ναυτιλομένους στο ταξίδι του μεγαλώματος των διδύμων, δίνει ταυτόχρονα και μια εμπειρική ματιά της μαγείας και των προκλήσεων που παρουσιάζονται στην ανατροφή τους. Παρότι οι προκλήσεις είναι πολλές, η Εύη Σταθάτου καταφέρνει να μην παρουσιάζει τη διδυμία σαν μια σειρά προβλημάτων προς επίλυση, αλλά σαν μια εμπειρία που περιμένει το ζευγάρι να τη βιώσει, κάτω από το ήρεμο πρίσμα της ματιάς μιας μητέρας που όχι μόνο έχει φέρει στον κόσμο δίδυμα και γνωρίζει τους τρόπους αντιμετώπισης καταστάσεων και συναισθημάτων, αλλά επιπρόσθετα έχει μελετήσει την ψυχολογία των διδύμων

και μπορεί να μεταφέρει στους μέλλοντες γονείς το πλέγμα των σχέσεων που αναπτύσσεται ανάμεσά τους, πέρα από την επιφανειακή προσέγγιση των ομοιοτήτων και των διαφορών. Οι συχνές μαρτυρίες από άλλους γονείς, που έχουν βιώσει τη διδυμία, κάνουν το βιβλίο πολύ ανθρώπινο, ενώ η παράθεση επιστημονικών απόψεων βασισμένων στην έρευνα φέρνει την επιστήμη και τον άνθρωπο σε σύζευξη. Μέσα από αυτό το βιβλίο, ο αναγνώστης θα μπορέσει να χαλαρώσει, να ταυτιστεί και να πάρει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για να πλοηγηθεί... στο ταξίδι του ξεχωριστού κόσμου των διδύμων. Επιβιβαστείτε!

Μαριλίζα Χιώτη
παιδοψυχολόγος



Εισαγωγή

«Ααα... είναι δύο», είπε με απόλυτη φυσικότητα ο γιατρός που μου έκανε τον υπέρηχο... «ένα, δύο! Τα βλέπετε;» Ποτέ δεν θα ξεχάσω τον χώρο, τη φυσιογνωμία του γιατρού, το ψυχραιμο αλλά χαμένο βλέμμα του άντρα μου. Και πάντα θα θυμάμαι το δικό μου σοκ και το κλάμα που ακολούθησε, εμποδίζοντας τον γιατρό για λίγα λεπτά να ολοκληρώσει τον υπέρηχο.

Ήμουν ήδη στον τρίτο μήνα της εγκυμοσύνης μου. Στον υπέρηχο που είχε προηγηθεί το μωρό-κουκκίδα ήταν ένα. Πότε έγιναν δύο; Χτυπούσαν ταυτόχρονα, το ένα πίσω από το άλλο... Απίστευτο! Καθώς βρισκόμουν ξαπλωμένη στο κρεβάτι, χιλιάδες σκέψεις πρόλαβαν και πέρασαν από το μυαλό μου με ταχύτητα φωτός, ενώ εγώ προσπαθούσα μάταια να τις βάλω σε μια τάξη και να διατηρήσω την ψυχραιμία μου. Ψυχραιμία; Ποια ψυχραιμία... Εκείνη την ώρα αισθανόμουν μόνο φόβο και αγωνία για... το άγνωστο που ερχόταν καταπάνω μας εις διπλούν!

«Πώς θα τα καταφέρουμε; Πάει η ζωή μας, πάει η καριέρα μου», έλεγα μια στον άντρα μου και μια στον εαυτό μου. Ο ερχομός δύο μωρών φάνταζε απειλητικός στα μάτια μου. Μέχρι εκείνη την ώρα –αφού δεν είχα καμία απολύτως σχέση με παιδιά πριν από την εγκυμοσύνη μου– δεν ήμουν καθόλου σίγουρη πως μπορώ να αντεπεξέλθω στις υποχρεώσεις μου ως μαμά ενός

μωρού, πόσο μάλλον δύο! *Υπάρχει το μητρικό ένστικτο, σκεφτόμουν, κάποια στιγμή θα εμφανιστεί και θα με βοηθήσει!*

Το νέο, όπως ήταν αναμενόμενο, διαδόθηκε γρήγορα. Στην αρχή κάποιοι –μεταξύ αυτών και η δική μου μαμά– νόμιζαν ότι τους κάναμε πλάκα, γιατί είχαν ήδη περάσει οι τρεις πρώτοι μήνες. «*Μα ποια πλάκα; Είναι αστεία αυτά;*» τους έλεγα, προσπαθώντας να τους πείσω... Όταν τελικά κατάλαβαν ότι δεν επρόκειτο για αστείο, όλοι –η οικογένεια, οι φίλοι και οι συνάδελφοί μας– έσπευσαν να μας συγχαρούν. Μόνο που κάποιες ευχές συνοδεύονταν και από σχόλια, όπως «*καλό κουράγιο*», «*πώς θα τα καταφέρετε;*», «*έχετε βοήθεια;*», «*στην αρχή θα είναι πάρα πολύ δύσκολα!*», κουβέντες καλοπροαίρετες πάντα, οι οποίες όμως φούντωναν ολοένα τις ανασφάλειές μου. Και όσο μεγάλωνε η κοιλιά μου, εντεινόνταν οι φόβοι και το άγχος μου. Έτσι άρχισα να διαβάζω για τη μητρότητα, για τα δίδυμα, για τον συνδυασμό εργασίας και οικογένειας, για ό,τι με βοηθούσε να καταπολεμήσω τους φόβους μου. «*Σιγά, ένα πρότζεκτ είναι και αυτό*», έλεγα στον εαυτό μου, «*και θα το φέρω εις πέρας μια χαρά*». Το έλεγα πραγματικά μήπως και το πιστέψω, όμως, αλήθεια σας το λέω, η αντιμετώπισή μου αυτή όσο περίεργη κι αν ακούγεται με βοήθησε να βάλω τα πράγματα σε μια τάξη, να καταφέρω να διώξω τις φοβίες μου και τελικά να υποδεχθώ τα δίδυμα μωρά μου με ενθουσιασμό και με αμέριστη, ατελείωτη αγάπη. Μόνο αγάπη; Αυτό ήταν έρωτας και πάθος από την πρώτη ματιά!

Και ήρθε, τελικά, η μέρα που αυτά τα δύο μικρά ανθρωπάκια, που είχαν σπείρει τον πανικό, αποφάσισαν πως έφτασε η ώρα να γνωρίσουν τον κόσμο. Έκαναν την εμφάνισή τους ένα καλοκαιρινό σαββατιάτικο πρωινό, με διαφορά ενός ολόκληρου λεπτού! Ενός λεπτού που τους ακολουθεί για χρόνια, γιατί εξαιτίας του θα είναι για πάντα ο μεγάλος και ο μικρός...

Είχα στην αγκαλιά μου δύο μικρά πλασματάκια που, στην εικόνα τους, στη μυρωδιά τους, στο άκουσμά τους, διαλύθηκαν

όλοι οι φόβοι. «*Θεέ μου, πόσο ίδιοι ήταν!*» Ένας πολύ ξεχωριστός κόσμος ανοιγόταν μπροστά μας και μας περίμενε να τον γνωρίσουμε. Ήταν ο κόσμος των διδύμων, ένας κόσμος μαγικός από την πρώτη κιόλας μέρα.

Έχουν περάσει οκτώ χρόνια από τότε. Ο Ιωσήφ και ο Πάνος, τα δίδυμα αγόρια μας, δεν είναι πια μωρά, τι και αν εγώ πάντα θα τους βλέπω έτσι... Πριν από τέσσερα χρόνια ήρθε στη ζωή μας και ο Άρης, το τρίτο μας αγόρι και, εκτός από τη χαρά και την ολοκλήρωση που μας έδωσε, μας έκανε να καταλάβουμε τι σημαίνει να φροντίζεις ένα μωρό μετά τα δίδυμα. Και ναι, αν δεν το έχετε ζήσει κι εσείς, είναι τόσο εύκολο όσο φαντάζεστε!

Κάθε ημέρα που κυλάει, και τα παιδιά μου μεγαλώνουν, συνειδητοποιώ τι σημαίνει να είσαι γονιός διδύμων, τι πραγματικά κρύβει αυτός ο ιδιαίτερος δεσμός τους και τι σημαίνει για ένα παιδάκι να μεγαλώνει μαζί με τα δίδυμα αδέρφια του.

Για μένα είναι ευλογία να μεγαλώνω δίδυμα, αλλά, ταυτόχρονα, είναι και μια πρόκληση που μεγαλώνει μαζί με τα παιδιά μας. Τα δίδυμα είναι μια ομάδα που δύσκολα χωρίζεται, είναι δύο παιδιά που γεννήθηκαν μαζί και μεγαλώνουν ταυτόχρονα. Ο δικός μας ρόλος είναι να τα μάθουμε να ισορροπούν μέσα σε αυτή τη σχέση, να μπορούν να λειτουργούν ισότιμα μαζί αλλά και ανεξάρτητα, μόνα τους, έτσι ώστε να μπορούν αργότερα να σταθούν ως δύο ξεχωριστοί ενήλικες, προκειμένου να αντιμετωπίσουν τον κόσμο.

«*Ποιος είναι ο καλύτερός σου φίλος;*» ρωτάει η μαμά. «*Ο Ιωσήφ και ο Πάνος*», απαντά το πεντάχρονο αγόρι. «*Ναι, αλλά ποιος από τους δύο;*» ξαναρωτάει η μαμά. «*Δεν είναι δύο, απλώς είναι δίδυμοι*», απαντά ξανά το αγόρι.

Αυτή είναι, λοιπόν, για μένα η ουσιαστική πρόκληση για τους γονείς των διδύμων. Γι' αυτό τον λόγο έγραψα αυτό το βιβλίο. Καλώς ήρθατε στον ξεχωριστό κόσμο των διδύμων!



1

Περιμένω δίδυμα

Είστε έγκυος και περιμένετε δίδυμα. Αντιλαμβάνομαι ότι χιλιάδες σκέψεις και ανάμεικτα συναισθήματα πλημμυρίζουν το μυαλό σας. Έχετε όμως αρκετό χρόνο στη διάθεσή σας για να το συνειδητοποιήσετε, να βάλετε τα πράγματα σε μια τάξη, να οργανωθείτε και να είστε απόλυτα έτοιμοι για τον ερχομό τους.

Το πρώτο πράγμα που έχετε να κάνετε είναι να πάρετε μια βαθιά ανάσα και να αντιμετωπίσετε την κατάσταση με ψυχραιμία. Δεν είστε μόνες σας, ούτε είστε παράλογες. Υπάρχουν περιπτώσεις γυναικών –ιδίως όταν τα νέα είναι αναπάντεχα– που, μόλις το μάθουν, κυριεύονται από έντονο άγχος και φόβο, περιοχύνοντας της χαράς και της προσμονής των διδύμων. Σε άλλες περιπτώσεις, κυρίως όταν τα ζευγάρια έχουν προσπαθήσει αρκετά για την πολυπόθητη εγκυμοσύνη, οι γυναίκες που μαθαίνουν ότι κυοφορούν δίδυμα πλημμυρίζονται από συναισθήματα χαράς και ανυπομονησίας να πάρουν στην αγκαλιά τα μωρά τους.