



# 雙胞胎 懷孕 風險多

「雙喜臨門」令不少期待做父母的準爸媽感到開心之餘，同時也會感到不知所措，除了懷孕疾病風險增加之外，孕婦亦會擔心懷有雙胞胎時體力上難以應付，令心理壓力增加。

## 準媽媽

# 有甚麼要注意？

### 風險較正常懷孕多

雙胞胎懷孕比正常懷孕不同，婦產科專科羅恒樑醫生指，任何懷孕也有風險，但雙胞胎懷孕的風險較高。自然懷孕的亞洲孕婦中，每一千個有十個懷有雙胞胎。雙胞胎可分同卵或異卵，同卵指胚胎由同一個卵子分裂，而同卵雙胞胎的風險比異卵多，所以現時人工受孕時，醫生會盡量只植入一個胚胎，減少雙胞胎的出現。



### 早期風險

雙胞胎孕婦在懷孕不同階段都有不同風險，早期懷孕時，因受荷爾蒙影響，會出現嘔吐的情況，單胎孕婦的晨吐情況可能到第十一周便減少，但雙胞胎孕婦有時候到第十四至十六周才有好轉，嚴重的話有機會要入醫院治理缺水問題。另一方面，雙胞胎孕婦患有貧血亦更常見。

### 小產風險

雙胞胎懷孕的小產風險較大，羅醫生指，懷單胎孕婦中，每七、八個孕婦有一個小產；懷雙胞胎孕婦因為體內有兩個胎兒，令風險增加。雙胞胎孕婦中，有一成出現兩個胎兒均小產；三成孕婦小產一胎。總括而言，雙胞胎孕婦中有四成小產一胎或兩胎。







資料提供

## 後期風險

懷孕後期時，雙胞胎孕婦患有妊娠糖尿病、妊娠高血壓等機會比單胎孕婦多五成。此外，雙胞胎的胎盤較大，因此出現胎盤前置、產前出血的機會也會增加。

如雙胞胎是同卵的話，也就同用一個胎盤，有時會因為血液分佈不均而出現「大小胎兒」問題。如胎兒的大小差距太大，有可能是因為胎盤有嚴重的血管問題，需要接受血管激光手術，將異常血管矯正，讓血液平均供應兩個嬰兒。

## 早產風險

婦產科醫生最擔心是早產問題，而早產是多胞胎常見併發症之一。在三十七周前出生為之早產，早產嬰兒的肺部、腦部等未完全成長，對嬰孩日後的健康有嚴重影響。由於多胞胎增加腹腔內壓，令到羊膜不堪受壓要提早破水，這在多胞胎中是很常見的情況。

## 雙胞胎生產方法

一般而言，婦產科醫生會為雙胞胎孕婦安排剖腹手術。但雙胞胎的併發症，例如高血壓、胎盤前置、子宮收縮乏力等，往往會增加手術及出血的風險。

## 預防早產的方法

雙胞胎孕婦應定期進行陰道超聲波檢查，檢查宮頸的長短，如短過2.5厘米的話便有需要考慮使用黃體酮以減少早產風險，因為宮頸太短不能好好承托子宮，令孕婦容易破水而早產。藥物以外，有需要時醫生會用宮頸環紮術，減少早產破水問題。

## 心理壓力

心理方面，雙胞胎孕婦要面對很多壓力，如日後要照顧兩個嬰兒、產後家庭的支援、經濟、陪月等，因此患產後抑鬱症的比率比單胎孕婦多五成。羅醫生建議，如果知道懷有雙胞胎的話，應及早進行檢查，預防併發症。

孕婦基本上兩個星期進行產檢一次。產檢包括糖尿病、血壓高、超聲波觀察胎兒大小、胎盤位置、子宮頸長短、陰道細菌篩查，乙型鏈球菌（鏈球菌有機會引致破水）等。雙胞胎懷孕與孕婦年紀有關，而年紀愈大的孕婦，胎兒患唐氏綜合症的機會更大，因此懷有雙胞胎的孕婦應及早進行唐氏綜合症檢測。

高血壓問題通常在第二十八周後發生，現時超聲波檢查可預測孕婦將來會否有妊娠高血壓風險，而阿士匹靈藥可減少血壓高的風險。

## 注意飲食

懷有雙胞胎的孕婦很多時會拼命吃東西，但如果胎兒大小正常的話，並不建議吃過量，以免增加患糖尿病的機會。因為糖尿病會令胎水增多，增加早產機會。

雙胞胎孕婦懷孕時的體重多增約10-14kg，比單胎懷孕多幾公斤，孕婦只需均衡飲食，配合簡單補充品便足夠，如果超聲波檢查顯示胎兒一切正常，便不需要進食太多維他命及進補。

Baby

如患嚴重糖尿病，要注射胰島素針。

