



Figura 6. In alto: gravidanza bicoriale a 8 e 11 settimane; in basso: gravidanza moncororiale-biamniotica alla stessa epoca gestazionale

e in mani esperte, un'ecografia eseguita prima della 14ma settimana è in grado di diagnosticare la corionicità in quasi il 100% dei casi. La visualizzazione, infatti, di due masse placentari distinte non pone ovviamente dubbi sulla bicorionicità della gravidanza. Il problema sorge quando la massa placentare è unica; in questo caso, la presenza di tessuto coriale che si estende tra i due sacchi amniotici dalla massa placentare unica (cosiddetto "segno lambda") consente la diagnosi di gravidanza bicoriale, mentre la sua assenza (cosiddetto "segno a T") permette di definire la gravidanza come moncororiale (fig. 6). Se non è possibile evidenziare alcuna membrana tra i gemelli, la gravidanza sarà, oltre che moncororiale, anche monoamniotica. Purtroppo questi segni ecografici tendono a scomparire quasi completamente entro 20 settimane e, dopo 14 settimane, nel caso in cui la massa placentare sia unica ed in presenza di gemelli dello stesso sesso, diventa difficile stabilire con certezza la corionicità; in questo caso sarebbe opportuno trattare la gravidanza come se fosse moncororiale, per evitare di sottostimare gli eventuali rischi ad essa correlati.

SETTIMANE DI GESTAZIONE													
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Visita, esami di routine, ecografia (datazione e valutazione corionicità)					Ecografia (datazione, valutazione corionicità e translucenza nucale), screening anomalie cromosomiche					Visita ed esami di routine			
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29			
Visita, esami di routine, ecografia morfologica				Visita ed esami di routine, ecografia accrescimento			Visita ed esami di routine, ecografia accrescimento						
30	31	32	33	34	35	36	37						
		Visita ed esami di routine, ecografia accrescimento		Visita ed esami di routine, ecografia accrescimento		Visita ed esami di routine, ecografia accrescimento		PARTO					

Tab. 1. Controlli prenatali nella gravidanza bicoriale senza complicazioni

SETTIMANE DI GESTAZIONE													
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Visita, esami di routine, ecografia (datazione e valutazione corionicità)					Ecografia (datazione, valutazione corionicità e translucenza nucale), screening anomalie cromosomiche					Visita ed esami di routine, ecografia TTTS		Visita ed esami di routine, ecografia TTTS	
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29			
Visita, esami di routine, ecografia TTTS			Visita ed esami di routine, ecografia accrescimento, ecografia TTTS		Visita ed esami di routine, ecografia accrescimento, ecografia TTTS			Visita ed esami di routine, ecografia accrescimento, ecografia TTTS					
30	31	32	33	34	35	36							
		Visita ed esami di routine, ecografia accrescimento, ecografia TTTS		Visita ed esami di routine, ecografia accrescimento, ecografia TTTS		PARTO							

Tab. 2. Controlli prenatali nella gravidanza moncororiale-biamniotica senza complicazioni

# PREPARARSI È LA CHIAVE

## Da mamma a mamma

Premesso che non vi basterebbe una gravidanza di due anni per essere davvero preparate a gestire l'uragano gemelli, l'organizzazione prima della nascita è assolutamente essenziale.

Comportatevi come se doveste partire per un lungo viaggio: una volta in aeroporto, non potrete tornare indietro a prendere ciò che vi siete dimenticate.

Con l'arrivo dei gemelli è lo stesso.

Sistematelo e organizzate per tempo tutto ciò di cui vi dovete occupare personalmente, in questo modo potrete dedicarvi interamente alla grande avventura che vi aspetta.

Non pensate "Oh poi avrò tutto il tempo per andare in giro con i bambini a fare shopping", dimenticatevi le immagini di mamme che passeggiano insieme spingendo le carrozzine. Durante il primo mese sarà già molto se riuscirete a togliervi il pigiama prima che sia ora di rimetterlo! Lo so, state pensando che sono esagerata, che voi ce la farete perché avete sempre gestito tutto da sole... Anch'io la pensavo così: ho retto stoicamente per due mesi e mezzo prima di crollare! Anche se non vi fidate, seguite il mio consiglio: se avete ragione voi, vi ritroverete con un sacco di tempo libero.

In fondo non rischiate niente! Altro consiglio essenziale, soprattutto per le donne (come la sottoscritta) "facciotuttodasolamegliodeglialtri": lasciatevi aiutare.

Cominciate a pensare a tutte le persone che vi potranno dare una mano durante i primi mesi: amici, parenti, estranei pagati, tutti! Credetemi, è umanamente IMPOSSIBILE fare tutto da sole, seppure con l'aiuto del marito.

Basta fare un rapido calcolo: due gemelli i primi mesi mangiano 7/8 volte al giorno ciascuno e vengono cambiati altrettante volte; più o meno tra allattamento e cambio di entrambi ci vuole un'ora e mezza, il che vuol dire 11 ore, solo per nutrirli e cambiarli! Arruolate chiunque si renda disponibile, ma non accontentatevi dei "poi ti darò una mano", pianificate, stabilite chi farà cosa e quando.

Se avete la possibilità cominciate a cercare una nanny, possibilmente già pratica di gemelli, che vi sostituisca almeno due notti a settimana; non pensate che siano capricci, che ci penserete in caso d'emergenza, ricordatevi che non lo fate per voi, ma per i bambini; un neonato è felice solo se la sua mamma lo è.

# CORREDO: COSA È DAVVERO NECESSARIO COMPRARE?

Se avete molti amici o parenti che vogliono farvi regali, vi consiglio di pensare alla lista nascita; può sembrare un po' squallido chiedere agli altri di lasciar scegliere a voi cosa comprare, ma con due neonati le spese sono alte e rischiate di ritrovarvi con la casa piena di cose inutili.

Abbiamo fatto un sondaggio tra le mamme di gemelli e quelle seguenti sono le cose che vi consigliamo di avere a casa prima della nascita.

## Vestiti

Comprate cose carine ma pratiche. Evitate jeans, scarpette, vestitini... non li userete mai (io ho vestito le mie gemelle con qualcosa di diverso da una tutina per la prima volta verso i 4 mesi!). Quindi sì a body in cotone (lungi o corti a seconda della stagione) e a tutine intere (lunghe o corte, in ciniglia o cotone a seconda della stagione).

