

Această fișă informativă rezumă dovezile bazate pe cercetare referitoare la somnul bebelușilor gemeni și modul în care se dezvoltă acesta în timp.

Pentru mai multe informații despre acest subiect și multe altele, vă rugăm să vizitați www.basionline.org.uk.

Primul lucru de care trebuie să țineți cont atunci când vă gândiți la somn și cum să gestionați această activitate în cazul gemenilor, este că ei sunt bebeluși în primul rând și mai apoi gemeni. Obiceiurile și nevoile lor de somn se vor schimba odată cu vârsta.

Ei vor fi întotdeauna gemeni, dar pentru un an de zile vor fi bebeluși. Din moment ce gemenii se nasc adesea devreme, ei urmează o traiectorie a somnului care se apropie mai mult de vârsta lor gestațională decât de vârsta reală de după naștere. Prin urmare, ar trebui să se ia măsuri în ceea ce privește îngrijirea lor pentru se a evita comparațiile cu alți copii care au fost născuți mai târziu în dezvoltarea lor gestațională.

Au gemenii obiceiuri de somn diferite?



Este puțin probabil ca bebelușii gemeni să doarmă diferit față de bebelușii singuri. Toate aspectele se referă, în general, la potențiala lor prematuritate și / sau cuantumul de timp petrecut în incubator. Dacă copiii ajung acasă după o ședere prelungită într-o unitate specială de îngrijire pentru nou-născuți, este probabil ca aceștia să fie agitați în primele săptămâni din cauza modificării dramatice în mediul înconjurător. O problemă care trebuie luată în considerare este temperatura ambientală, care le-ar putea afecta somnul - puteți observa că gemenii dorm mai bine și înregistrează o stabilitate termică mai bună dacă sunt așezați împreună.

De asemenea, amintiți-vă că, dacă s-au născut prematur, ei vor avea stomacuri mai mici și vor avea nevoie de o hrănire mai frecventă decât bebelușii de aceeași vârstă cronologică, lucru care va afecta frecvența trezirilor pe timp de noapte. Mulți părinți își dau seama că obiceiurile de hrănire și de somn ale gemenilor se sincronizează dacă aceștia sunt hrăniți împreună și dorm împreună.

Gemenii și somnul părinților

Studiile au constatat că experiențele nocturne ale mamelor - în ceea ce privește întreruperea somnului - au fost similare, indiferent dacă acestea se ocupau de un copil sau mai mulți. Totuși, tații copiilor singuri au dormit mai mult decât mamele - în timp ce tații de gemeni au dormit mai puțin decât mamele, însă au recuperat somnului pierdut în timpul nopții prin somnul de zi. Atunci când vine vorba de îngrijirea pe timp de noapte acordată de tați, aceștia sunt mai puțin afectați de un singur copil, dar se implică mai mult atunci când sunt doi.

Atât pentru tați, cât și pentru mame, efectele restricției somnului prelungit includ somnolență crescută, depresie și scăderea performanței mentale, împreună cu un risc mai mare de îmbolnăvire și o capacitate mai scăzută de a face față cerințelor cotidiene.

Acestea contribuie la un risc crescut de depresie postnatală iar despre mamele de gemeni se știe că sunt expuse la un risc crescut, mai ales atunci când acest aspect este combinat cu dificultatea de a adormi.

Părinții gemenilor ar trebui prin urmare, să fie vigilenți la semnele de depresie postnatală atât la mame cât și la tați și să căute sprijin dacă suspectează riscul de depresie. O modalitate de a o evita este ca părinții să facă efortul a-și menține propriile ritmuri circadiene la un nivel normal.

Cum facem față oboselii

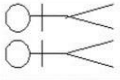

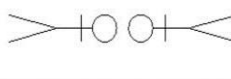
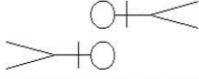

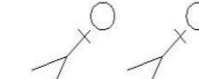
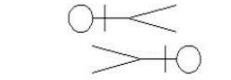

Două alte potențiale aspecte care diferențiază gemenii de bebelușii singuri este că primii sunt cel mai probabil îngrijiți conform unui program și de câțiva îngrijitori diferiți. Ambele strategii îi ajută pe părinți să facă față mai multor bebeluși, mai ales dacă mai au și alții copii, dar ambele ar putea fi, de asemenea, dificile pentru copii, dacă asta presupune că "își vor aștepta rândul" pentru a fi hrăniți sau mângâiați sau dacă sunt îngrijiți inconsecvent de o mulțime de îngrijitori.

Recomandările se bazează pe puține cercetări, dar o sugestie care este în concordanță cu cunoștințele noastre despre atașamentul și securitatea copiilor este să desemnați ajutoarele care să se ocupe de gospodărie, spălat și hrănirea părinților în loc să predați responsabilitățile primare de îngrijire a copilului, altora.

În cazul nou-născuților (singuri sau gemeni, tripleți etc.), dezvoltarea rutinelor este, în general, un lucru bun, deoarece acestea îi ajută pe părinți să facă față situației, oferă structură și o ordine a sarcinilor, încurajează împărțirea sarcinilor etc. Rutinele nu sunt prestabilite căci toate familiile se dezvoltă diferit. Aceste rutine sunt flexibile și pot fi modificate după cum este necesar. Programele, pe de altă parte, pot accentua stresul părinților, mai degrabă decât să-l reducă, deoarece sunt adesea destul de rigide, iar copiii nu funcționează la comandă. Programele pot deveni o sursă de stres și de conflicte suplimentare atunci când lucrurile nu merg conform așteptărilor, mai ales atunci când acestea constrâng viața de familie în jurul presupuselor nevoi ale bebelușilor. Părinții bebelușilor multipli sunt adesea tentați să pună în practică „antrenamentul” pentru somn pentru a evita trezirile nocturne. Amintiți-vă că „antrenamentul” somnului este o practică controversată care este adesea întreprinsă spre beneficiul părinților, mai degrabă decât al copilului (copiilor). Funcționează în anumite condiții, dar întrerupe sincronizarea dintre părinți și bebeluși și cauzează stresul acestora din urmă. Cercetătorii spun că antrenamentul somnului nu este recomandat copiilor cu vârsta sub 6 luni.

Gemenii care dorm împreună

Rezultatele studiilor efectuate în Noua Zeelandă arată că dormitul ambilor gemeni împreună în același pătuț a fost practicat în cazul a 52% dintre perechile de gemeni cu vârsta de 6 săptămâni și redus la 31% la 4 luni și la 10% la vârsta de 8 luni. Două studii efectuate în SUA și Marea Britanie au prezentat rezultate foarte asemănătoare. Dormitul împreună e practicat tot mai puțin odată cu creșterea și poate fi legat de faptul că bebelușii devin prea mari pentru a dormi împreună în același pătuț. În activitatea desfășurată în Marea Britanie, nu s-a constatat nicio dovadă care să susțină preocupările părinților cu privire la dormitul împreună al gemenilor (se deranjează reciproc, apare riscul de supraîncălzire și sufocare). Pe de altă parte, au fost găsite unele avantaje ale dormitului împreună. Gemenii ce dormeau împreună aveau obiceiuri de somn sincronizate și au fost mai ușor de îngrijit individual (însă nici dormitul în același pat, nici separat nu a dus la mai mult somn pentru părinți). Acest lucru ar putea face ca sugarii ce dorm împreună să rămână mai mult în camera părinților. Împărțirea camerelor (cu părinții), practicată mai mult atunci când bebelușii dorm la rândul lor împreună, reduce riscul de SMSS. Merită să ne gândim cum să aranjăm mobilierul în dormitor pentru a permite copiilor să doarmă în aceeași cameră cu noi timp de cel puțin șase luni după naștere. Dormitul împreună poate fi o opțiune la îndemână.

	
Unul lângă altul pe lungime	Unul lângă altul pe lățime
	
Cap la cap (creștet)	Cap la cap (față)
	
Picior în picior	Unul lângă altul pe diagonală
	
Unul la picioarele celuilalt	Unul lângă altul în V