

Ce feuillet d'information résume l'état des recherches actuelles en fonction des données probantes concernant le sommeil des jumeaux, et comment il se développe avec le temps.

Pour des informations complémentaires sur ce sujet ou d'autres, merci de vous diriger vers le site [www.basionline.org.uk](http://www.basionline.org.uk)

La première chose à garder à l'esprit au sujet du sommeil et comment faire avec des jumeaux est qu'ils sont d'abord des bébés, et qu'ensuite ils sont jumeaux. Leur schéma de sommeil et leurs besoins vont changer avec l'âge. Ils seront jumeaux à vie mais pour une année ils seront des bébés. Comme les jumeaux naissent souvent précocement ils suivent une trajectoire de sommeil qui suit leur âge gestationnel plutôt que leur âge de naissance. Par conséquent les soins devront tenir compte de ce fait et éviter les comparaisons avec d'autres enfants qui ont un âge gestationnel plus avancé.

### Le sommeil des jumeaux est-il différent?



Que les bébés jumeaux dorment différemment des bébés singletons est improbable. Tous leurs problèmes sont généralement liés à leur prématurité et/ou à la quantité de temps passé dans un incubateur. Si les bébés rentrent à la maison après un séjour prolongé dans une unité de soins pour nouveau-nés, ils seront mal à l'aise les premières semaines en raison des modifications de leur environnement. Un des points est de considérer la température dans leur environnement qui pourrait affecter leur sommeil - vous remarquerez peut être que des jumeaux dormiront mieux et atteindront une meilleure stabilité thermique, s'ils sont placés ensemble. Aussi rappelez vous que qu'ils sont nés prématurément ils auront un estomac

plus petit et auront besoin de manger plus souvent que les enfants nés à terme de même âge chronologique, ce qui va affecter la fréquence des réveils nocturnes. De nombreux parents trouvent que leurs jumeaux mangent et dorment de manière synchronisés quand ils sont nourris ensemble et dorment ensemble.

### Les jumeaux et le sommeil des parents

Les études montrent que le déroulement des nuits pour les mères- en termes d'interruption du sommeil - était similaire qu'il y ait un ou plusieurs enfants. Toutefois les pères d'enfant unique ont plus de sommeil que les mères- alors que les pères de jumeaux dorment moins que les mères, qui sont davantage capable de rattraper la perte de sommeil nocturne par des siestes en journée. Quand il s'agit des soins durant la nuit, les pères sont affectés de manière minimale par le fait de s'occuper de un seul enfant mais s'impliquent davantage lorsqu'il y en a deux. Pour les pères et les mères les effets d'un manque prolongé de sommeil incluent une augmentation de torpeur, de dépression et une diminution des performances mentales, avec un risque plus élevé de maladie et une capacité diminuée pour faire face aux exigences. Ceci contribue à augmenter le risque de dépression post natale pour les mères de jumeaux qui sont déjà à risque de dépression, particulièrement quand, en plus elles ont des difficultés pour s'endormir. Les parents de jumeaux devraient par conséquent être vigilants vis à vis des signes de dépression post natale à la fois chez les mères et les pères et demander de l'aide si une dépression post natale est suspectée. Une manière d'éviter la dépression post natale est pour les parents de faire un effort tout particulier pour maintenir leur rythme circadien normal.

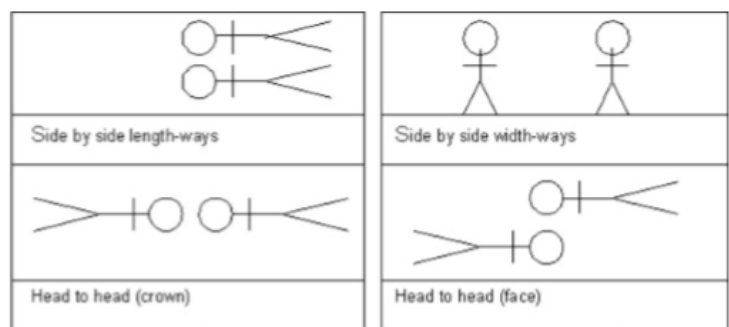
## Faire face à la fatigue

Deux autres différences potentielles dans le soin d'enfants multiples qui les placent à part des singletons sont que les soins prodigués aux enfants multiples sont le plus souvent réalisés selon l'emploi du temps et le plus souvent par différentes personnes. Ces deux stratégies aident les parents à faire face, particulièrement s'ils ont d'autres enfants à charge, mais cela peut être difficile aussi pour le bébé "d'attendre son tour" pour être nourri et réconforté, ou recevoir des soins moins consistants de la part de certaines personnes. Il y a très peu de recherche sur lesquelles baser des recommandations, néanmoins une suggestion qui est cohérente avec nos connaissances sur l'attachement et la sécurité de l'enfant est de désigner des aides qui soulageront pour le ménage, la blanchisserie, et les repas des parents, plutôt que de déléguer la responsabilité des soins aux bébés à d'autres personnes. Pour se débrouiller avec de nouveaux enfants (singletons ou multiples) l'instauration de routines est généralement une bonne chose qui va aider les parents, fournir une organisation, ordonner les choses à faire, encourager la division des tâches etc.....

Les routines ne sont pas prescrites et chaque famille trouve sa propre routine. La routine est flexible et peut varier autant que de nécessaire. Au contraire, programmer peut être source de stress pour les parents plutôt que de le diminuer car les emplois du temps sont souvent rigides et les bébés ne suivent pas strictement l'horloge. Trop programmer peut devenir une source supplémentaire de stress et de conflit quand les choses ne se déroulent pas comme prévues, surtout quand cela contraint la vie de famille autour des besoins supposés des bébés. Les parents d'enfants multiples sont souvent tentés de proposer un entraînement au sommeil afin d'éviter les interruptions de leur nuit. Rappelez-vous que l'entraînement au sommeil est une pratique controversée qui est le plus souvent réalisée pour le profit des parents et non pour l'enfant. Cela fonctionne à certaines conditions, mais cela casse la synchronie entre les parents et l'enfant et cause un stress au bébé. De l'avis des chercheurs l'entraînement au sommeil n'est pas recommandé avant 6 mois. Two other potential differences in the care of multiples that sets them apart from singletons are that multiples are more likely to be cared for according to a schedule and are more likely to have several different carers. Both strategies help parents cope with looking after multiple babies, especially if they have other children to care for as well, but both might also be difficult for babies to adapt to if they have to 'wait their turn' to be fed or comforted, or if they receive inconsistent care from a variety of carers. There is little research upon which to base recommendations, but one suggestion that is consistent with our knowledge of infant attachment and security is to designate helpers to taking care of the household, the laundry, and feeding the parents, rather than handing over the primary care-giving responsibilities for the babies to others.

## Le couchage des jumeaux ensemble

Des études conduites en Nouvelle Zélande montre que le couchage- partagé (les enfants sont ensemble dans le même berceau) était pratiqué par 52% des familles de parents de jumeaux à 6 semaines de vie et par 31% des familles à 4 mois, de 10% à 8 mois. Deux études réalisées aux Etats Unis et au Royaume Uni montrent des résultats similaires. Le couchage partagé des jumeaux dans le même berceau devient de moins en moins important avec l'âge, ce qui peut s'expliquer par le fait qu'ils prennent de plus en plus de place pour dormir dans le même berceau. Dans le travail réalisé au Royaume Uni, aucune preuve n'a été trouvée concernant les craintes des parents dans cette pratique (risque de suffocation, risque de dérangement) D'un autre côté, quelques avantages du couchage des deux enfants ensemble ont été mis en évidence. Le couchage partagé



permet de synchroniser le rythme de sommeil des enfants et de faciliter leurs soins (toutefois ni le couchage partagé, ni le couchage séparé permettait un meilleur sommeil chez les parents). Ceci peut résulter du fait que lors du couchage partagé les enfants restent dans la chambre des parents plus longtemps. Le couchage dans la chambre des parents, qui est pratiqué plus souvent quand les enfants dorment dans le même lit, réduit le risque de mort subite du nourrisson. Il est recommandé de réfléchir à comment arranger le lit dans la chambre pour permettre le partage de chambre au moins 6 mois. Le couchage des enfants dans le même lit peut être une option utile.