

Questo foglio informativo riassume l'evidenza basata sulle ricerche in corso circa sonno dei neonati gemelli e su come esso si sviluppa nel corso del tempo.

Per maggiori informazioni su questo e altri argomenti riguardanti il sonno infantile potete visitare i siti www.isisonline.org.uk e www.mami.org per la traduzione italiana

La prima cosa da tenere presente quando si pensa al sonno dei gemelli e alla sua gestione è che essi sono innanzitutto neonati e in secondo luogo gemelli. I loro schemi di sonno e i loro bisogni cambieranno con l'età. Essi resteranno sempre dei gemelli, ma solo per poco meno di un anno saranno neonati. Spesso i gemelli nascono prima del termine e il loro sviluppo per quanto riguarda il sonno segue quindi una linea che corrisponde molto di più all'età gestazionale piuttosto che all'età anagrafica. Bisognerebbe quindi fare molta attenzione evitando di fare paragoni con altri bambini nati più avanti rispetto al loro sviluppo gestazionale.

Gli schemi di sonno dei gemelli sono diversi?



Che i neonati gemelli dormano in modo diverso rispetto a un neonato solo è per alcuni aspetti improbabile. Tutte le problematiche sono generalmente correlate all'eventuale prematurità e/o a quanto tempo hanno trascorso in incubatrice. Se i neonati arrivano a casa dopo un periodo prolungato trascorso in unità speciali per neonati, probabilmente saranno scombussolati durante le prime settimane per il drastico cambiamento di ambiente. Un aspetto da considerare è la temperatura ambientale, che può influire sul loro sonno e si può notare come i gemelli che vengono messi a dormire insieme dormano meglio e raggiungano più facilmente un equilibrio termico. È inoltre importante ricordare che se sono nati prematuri avranno

uno stomaco più piccolo e avranno bisogno di essere nutriti con più frequenza rispetto ai bambini nati a termine e questo influirà sui risvegli notturni. Molti genitori notano che, se i neonati vengono fatti mangiare e dormire insieme, gli schemi dei pasti e del sonno nei gemelli si sincronizzano.

Il sonno dei gemelli e dei genitori

Alcuni studi hanno evidenziato che le esperienze vissute dalla mamma durante la notte - in termini di interruzione del sonno - erano simili indipendentemente dal fatto che ci fosse un solo neonato o dei gemelli. Tuttavia, nel caso di un neonato singolo i papà riuscivano ad avere maggiore possibilità di riposare rispetto alla mamma, mentre nel caso dei gemelli i papà avevano meno possibilità rispetto alla mamma, che era più capace di recuperare il sonno perduto di notte con dei sonnellini durante il giorno. Quando si tratta di accudimento notturno, i papà sono molto meno coinvolti se il bambino è uno solo rispetto al caso dei gemelli. Per entrambi i genitori, gli effetti di una riduzione di sonno prolungata comprendono: maggiore sonnolenza, depressione e minore performance mentale, oltre a un rischio più elevato di ammalarsi e una minore capacità di rispondere alle richieste. Questo contribuisce ad aumentare il rischio di depressione post-partum nelle madri dei gemelli, che risultano infatti più soggette, specialmente se alla privazione di sonno si accompagna la difficoltà ad addormentarsi. I genitori dei neonati gemelli dovrebbero quindi essere attenti ai segnali di depressione post-partum sia nella madre che nel padre e cercare supporto non appena si ha il sospetto che possa presentarsi. Un modo per evitare questo rischio è quello di cercare di mantenere i ritmi circadiani il più possibile regolari.



Resistere alla stanchezza

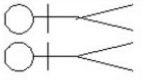


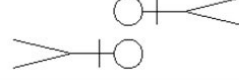
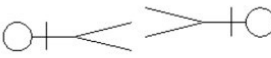
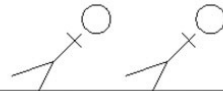
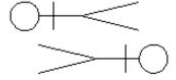

Altre due possibili differenze nell'accudimento di più neonati rispetto a un singolo neonato sono innanzitutto il fatto che con i gemelli è più probabile che essi siano accuditi secondo uno schema di pasti a orario e in secondo luogo il fatto che ci siano più persone diverse a prendersi cura di loro. Entrambe le strategie possono aiutare i genitori ad affrontare l'accudimento di più neonati, soprattutto se hanno altri figli, ma possono anche rendere più difficile per i neonati adattarsi, se devono aspettare il loro turno per mangiare, o per essere consolati oppure se ricevono cure discontinue da tante persone diverse. Ci sono pochi studi su cui basare le raccomandazioni, ma un suggerimento coerente con le nostre conoscenze di attaccamento e di sicurezza infantile, è quello di identificare persone che aiutino nei lavori domestici, facendo la lavatrice e preparando i pasti per i genitori, piuttosto che lasciare ad altri la responsabilità della cura primaria dei neonati.

Quando si ha a che fare con neonati (singoli o gemelli) sviluppare delle routine, cioè delle abitudini giornaliere, può essere in generale una buona cosa poiché questo aiuta i genitori ad avere una maggiore resistenza, a dare una struttura e un ordine alle cose da fare, incoraggia la suddivisione dei compiti ecc. Le routine non sono prescrittive e ogni famiglia sviluppa le proprie. Le routine sono flessibili e possono essere modificate secondo necessità. Schemi e orari rigidi, al contrario, possono aumentare lo stress dei genitori anziché ridurlo, anche perché notoriamente i lattanti non seguono l'orologio. Programmare secondo schemi rigidi può quindi diventare una fonte di ulteriore stress e conflitto quando le cose non vanno secondo i piani, soprattutto quando tali schemi obbligano la famiglia a organizzare la vita in base a questi presunti bisogni del neonato. I genitori dei gemelli sono spesso tentati di applicare il cosiddetto "sleep training" per evitare i risvegli notturni. È importante ricordare che questa è una pratica controversa, spesso utilizzata per i bisogni dei genitori piuttosto che per quelli dei bambini. Funziona in determinate condizioni, ma rompe la sincronia tra genitori e neonato ed è fonte di stress per quest'ultimo. I ricercatori sottolineano che essa non è indicata per lattanti più piccoli di sei mesi.

Il co-bedding dei gemelli

Alcuni studi condotti in Nuova Zelanda hanno messo in evidenza che il co-bedding (cioè far dormire entrambi i gemelli insieme nello stesso lettino) era praticato dal 52% delle coppie di gemelli di 6 settimane e si riduceva al 31% a 4 mesi di età e al 10% a 8 mesi. Due studi condotti negli Stati Uniti e Regno Unito hanno portato risultati molto simili. Il fatto che il co-bedding diventi meno consueto con il crescere dell'età può essere collegato al fatto che i neonati diventano troppo grandi per dormire in un unico lettino.

Nello studio condotto nel Regno Unito non è stato evidenziato alcun elemento che avvalorasse i timori dei genitori sul co-bedding (che i gemelli si disturbino l'uno con l'altro, o che vi siano rischi di riscaldamento eccessivo e di soffocamento). Sono invece emersi alcuni vantaggi del co-bedding. I gemelli che dormivano insieme presentavano schemi di sonno sincroni ed era soggettivamente più facile accudirli (tuttavia, né il co-bedding né il sonno separato dei gemelli producevano più sonno per i genitori). Questi risultati potrebbero indicare che i gemelli che praticano co-bedding rimangono più a lungo nella stanza con i genitori, detta anche room-sharing, riduce i rischi di SIDS. Può quindi valer la pena, per i genitori, sistemare la stanza in modo da praticare il room-sharing con i bambini almeno per i primi sei mesi di vita. Il co-bedding per i genitori dei gemelli può essere in questo senso una opzione utile.

	
Affiancati per la lunghezza	Affiancati per la larghezza
	
Testa contro testa	Testa contro testa / faccia a faccia
	
Piedi contro piedi	Affiancati in diagonale
	
Testa-a-piedi	Affiancati a "V"