



ECOUTER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

LE SOMMEIL DES Jumeaux

L'arrivée d'un enfant bouleverse une donnée essentielle à notre organisme : le sommeil ! Les nuits sont écourtées et la fatigue peut arriver très vite. Comment tenir pendant cette période ? Car avec des multiples, le challenge reste double, voire triple.

1/ Petit rappel : sommeil polyphasique et sommeil monophasique

On distingue le « sommeil polyphasique » qui est un mode de sommeil fréquemment interrompu, du « sommeil monophasique » c'est-à-dire sans interruptions. Durant les premiers mois, les bébés sont éveillés à peu près toutes les 4 heures et il est connu que les stades de sommeil changent avec la maturité. Il est donc possible que les jumeaux nés prématurés aient besoin de plus de temps pour acquérir la maturité suffisante et pour pouvoir dormir d'un bon et profond sommeil monophasique.

Selon les mères, la plupart des jumeaux n'ont pas de longues nuits de sommeil ininterrompues avant l'âge de 1 an et même pour certains avant 14 mois. Dans le cas des jumeaux nés grands prématurés (avant 32 semaines), les difficultés de sommeil peuvent persister jusqu'à l'âge de 2 ans. Mais rassurez-vous, certains dorment sur une période de 6 à 7h d'affilée bien plus tôt !

Il faut que vous ayez à l'esprit que vos bébés sont en général nés prématurés, ce qui a des conséquences directes sur leur poids. Ils auront donc nécessairement besoin de plus de temps qu'un bébé né à terme pour trouver un équilibre alimentaire, qui leur permettra d'espacer de plus en plus les tétées/ biberons.

Le manque de sommeil pour les parents est une réalité lors du retour à la maison avec les jumeaux, mais il existe des solutions pour vous aider à passer les premiers mois difficiles, donc ne désespérez pas après la première semaine ! Tout passe, et plus vos bébés grandiront, plus ils auront des plages horaires de sommeil longues.

2/ Mettre en place une routine

Après la naissance, les bébés ne font pas la distinction entre le jour et la nuit et dorment en fonction de leur besoin. Il faudra les aider à trouver un rythme petit à petit dans leur sommeil. Vous pouvez pour cela instaurer un petit rituel (bain, massage, berceuse ...) que vous répétez à chaque coucher. Ils sont également sensibles à la lumière du jour opposée à la nuit.



ECOUTER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

La difficulté quand on a des jumeaux c'est de savoir comment réagir lorsque l'un des bébés se met à pleurer car vous ne voulez pas réveiller l'autre qui semble avoir besoin de continuer à dormir, et inversement. En plus, vos jumeaux peuvent ne pas avoir du tout le même comportement : quand l'un se réveille parce qu'il a faim il se rendort tout de suite après alors que l'autre reste éveillé pendant un temps. Il faudra s'adapter aux attentes de chacun, car vos enfants sont uniques.

Au début, vous aurez tendance à réagir vite lorsqu'un des bébés pleure afin de ne pas réveiller l'autre, mais avec le temps vous verrez que le bébé qui ne pleure pas s'habitue à entendre son frère ou sa sœur pleurer et se rendormira assez rapidement.

3/ Se relayer en couple

Pour tenir dans la durée, et si cela est possible évidemment, il vous faudra au maximum vous relayer avec votre conjoint (surtout la nuit). Vous pouvez par exemple vous partager les nuits : l'un s'occupe du créneau 21h00-02h00 et l'autre du créneau 02h-07h00.

Au début, vous pouvez avoir à gérer entre 8 et 10 biberons/tétées par bébé/24 heures ! Il faudra donc grappiller la moindre demi-heure de sommeil pour recharger au maximum vos batteries. Faites des siestes dès qu'un peu de calme vous le permet ou si une personne de confiance vous rend visite en journée (20 minutes suffisent à vous sentir mieux).

4/ Anticiper une aide extérieure

Encore une fois, l'anticipation et l'organisation sont les maîtres mots pour vous délester des complications au moment voulu.

Vous pouvez ainsi envisager une aide extérieure. Certaines écoles d'infirmières et de sage-femme proposent les services d'étudiantes pour venir gérer les nuits. Il existe aussi des associations dédiées de « nounous de nuit ». Cela représente un budget, mais pourquoi ne pas l'inscrire sur votre liste de naissance en expliquant simplement à vos proches que c'est le plus cadeau qu'ils puissent vous faire ? Il faut compter en moyenne 100€/nuit.

Et en journée, contactez les associations familiales pour avoir une TISF (Technicienne d'Intervention Sociale et Familiale) qui viendra vous aider le matin après une nuit difficile : cela vous apportera beaucoup de réconfort.

5/ Disposition de la maison



ECOUTER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

L'avantage maintenant c'est que vous êtes chez vous, et que vous n'avez plus besoin de vous rendre à l'hôpital pour des rendez-vous de contrôles. Vous pouvez donc vous adapter au rythme de vos bébés.

La disposition de la maison doit permettre de gagner du temps pour éviter l'énervement : nous vous recommandons fortement de tout prévoir en double afin que chaque enfant ait son propre espace : lits, transats, couffins.

L'utilisation de petits couffins souples (type couffin en osier) peut s'avérer très utile les premiers mois, car vous pouvez les transporter partout, et si l'un s'endort vous pouvez l'isoler dans une autre pièce afin que son co-jumeau ne le réveille pas. Et n'hésitez pas à les enrouler dans un linge afin de recréer la chaleur et le contact qu'ils connaissaient lors de leur vie intra-utérine, cela les apaisera beaucoup !

Nous espérons que cette fiche pratique vous donnera des pistes de réflexion pour trouver des solutions aux problèmes de sommeil de vos jumeaux !

ATTENTION, ces informations sont données à titre de conseils uniquement, et ont simplement vocation à vous guider. Les professionnels de santé qui vous suivent peuvent aussi vous éclairer.