

## Workshop tematico Gruppo 1001nanna®

25.09.2025

Gioia Quattroventi / Francesca Ramona Filotei

e le consulenti di 1001nanna® 😊

### Tema: Gemelli e il sonno

#### **Prima parte: Introduzione Presentazione**

- Gemelli = esperienza unica per i genitori (emotiva e fisica)
- 1,3% dei bambini in Italia sono gemelli
- Molti nascono prematuri (50% prima della 37ª settimana)

#### **Sonno & prematurità:**

- Neonati prematuri si svegliano più spesso, sono nervosi
- Ritmo circadiano richiede tempo (circa 3 mesi)
- Problemi frequenti: neurologici, respiratori, alimentari
- Necessaria pazienza ed empatia

#### **Ambiente di sonno sicuro:**

- Camera dei genitori, posizione supina, sacco nanna, materasso rigido
- Spazio sufficiente nel lettino → evitare surriscaldamento
- Rischi: neonati <2,5 kg, co-sleeping, fumo/alcol
- Co-sleeping: vantaggi, accompagnamento professionale, riduzione paure

#### **Sincronizzazione & routine:**

- Sonno e pasti sincronizzati favoriscono calma e ritmo
- Motivare i genitori a far dormire insieme i bambini
- Strategie individuali: coinvolgimento fratelli, supporto familiare

#### **Consulenza & supporto genitori:**

- Considerare sviluppo, peso e bisogni individuali dei bambini
- Allattamento o biberon: supporto necessario, scelta individuale
- Risorse dei genitori e salute mentale (sonno, stanchezza, depressione)

#### **Particolarità dei gemelli:**

- Monozigoti vs. dizigoti: influenza sulla sincronizzazione del sonno
- Nascita prematura frequente nei gemelli (raccomandazioni mediche 36–38 SSW)
- Vita con fratelli = esigenze particolari

## **Conclusione / Obiettivo della consulenza:**

- Accompagnare professionalmente i genitori
- Ridurre le paure
- Sviluppare soluzioni individuali per la famiglia

## **Seconda parte (Francesca Ramona Filotei e discussione)**

### **- Individualità dei gemelli**

Ogni gemello è un individuo a sé, con caratteristiche, bisogni ed esigenze specifiche. È importante che i genitori imparino a riconoscerli e rispettarli come persone diverse, senza considerarli come un'entità unica. Questo approccio permette di dare a ciascun bambino ciò di cui ha davvero bisogno, creando fin da subito un rapporto sano e personalizzato.

### **- Il tema della sincronizzazione**

Uno degli aspetti che genera più ansia nei genitori di gemelli è la questione della sincronizzazione, cioè l'idea di riuscire ad avere due bambini che mangiano e dormono negli stessi momenti. In realtà, soprattutto nei primi tempi, questa aspettativa è difficile da realizzare, in particolare se i bambini sono allattati al seno a richiesta. La sincronizzazione non è qualcosa che si può imporre dall'esterno, ma è un equilibrio che si costruisce gradualmente, con il tempo, man mano che i genitori imparano a conoscere i propri figli e a gestire la vita familiare.

### **- Babywearing come strumento prezioso**

Un aiuto concreto per facilitare la sincronizzazione e, in generale, la gestione dei gemelli è il babywearing. Portare i bambini a contatto offre numerosi benefici: garantisce vicinanza, contatto, rilassatezza e senso di sicurezza, tutti fattori che favoriscono il sonno e rendono più semplice addormentarli nello stesso momento, specialmente la sera. Inoltre, il babywearing dà ai genitori la possibilità di avere le mani libere, di recuperare un po' di autonomia e di riuscire a fare qualcosina anche mentre accudiscono i bambini. È un sollievo pratico e psicologico che può alleggerire molto le giornate. Il babywearing, tuttavia, richiede attenzione: i supporti per gemelli sono particolari e la gestione di due bambini insieme non è banale. Per questo motivo è fondamentale affidarsi a consulenti professionisti, evitando il fai-da-te e diffidando di prodotti poco validi che il mercato propone. Solo così l'esperienza del babywearing può essere davvero positiva e sicura.

## **Prematurità e benefici del contatto**

Un aspetto molto frequente nei gemelli è la nascita prematura. La prematurità porta con sé caratteristiche peculiari che richiedono maggiore attenzione. In questi casi, il babywearing diventa ancora più importante: i suoi benefici sono talmente evidenti che il contatto pelle a pelle viene utilizzato anche come terapia, conosciuta come Kangaroo Mother Care, nei reparti di terapia intensiva neonatale. Questa pratica contribuisce a stabilizzare la temperatura corporea, i parametri vitali, la respirazione e la frequenza cardiaca, accelera il passaggio all'alimentazione autonoma e favorisce una dimissione più precoce. Continuare a garantire questo contatto anche a casa, dopo la dimissione, permette di mantenere un continuum fondamentale per lo sviluppo del neonato.

### **- late preterm e le loro peculiarità**

Molti gemelli nascono nella finestra delle 34-37 settimane, e vengono definiti "Late preterm", cioè prematuri tardivi. Spesso vengono considerati erroneamente come neonati a termine, ma in realtà presentano ancora immaturità tipiche di questa fase: sono più sonnolenti, meno reattivi, con un pianto più debole, fanno fatica a svegliarsi per i pasti e possono andare incontro a ipoglicemia. In un primo momento i genitori li percepiscono come bambini "facili", perché dormono molto e sembrano poco impegnativi. Tuttavia, intorno alle 40 settimane (il termine iniziale della gravidanza), iniziano a comportarsi come neonati a termine: diventano più vigili, richiedono più spesso il seno, piangono in maniera più intensa e sono più attivi. Questo cambiamento repentino può mettere in difficoltà i genitori, che si trovano a dover riorganizzare le proprie strategie e adattarsi a una nuova fase di crescita.

### **- Sonno e alimentazione**

Il sonno dei gemelli è strettamente legato alla modalità di alimentazione. Le abitudini cambiano a seconda che i bambini siano allattati esclusivamente al seno a richiesta, alimentati con biberon di formula, oppure che abbiano un allattamento misto. Ogni modalità richiede quindi una gestione diversa, che deve essere adattata alla situazione specifica della famiglia e dei bambini.

### **- Mindset dei genitori**

Accanto agli aspetti pratici, è fondamentale lavorare sul mindset dei genitori. Molti vivono sentimenti di colpa per non riuscire a gestire tutto, per chiedere aiuto o per delegare alcune responsabilità. È importante sottolineare che i genitori stanno facendo il loro meglio e che prendersi cura del proprio benessere è indispensabile anche per il benessere dei bambini. Solo se mamma e papà stanno bene, tutta la famiglia può stare bene.

### - Il valore del chiedere aiuto

Chiedere aiuto non significa fallire, ma essere consapevoli della complessità della situazione. L'aiuto può riguardare non tanto la cura diretta dei bambini, quanto piuttosto la gestione della casa, dei pasti, delle lavatrici, delle visite di parenti e amici, e di tutte quelle incombenze quotidiane che possono diventare opprimenti. Questo supporto è utile non solo subito dopo la nascita, ma anche nei primi anni di vita, perché le difficoltà organizzative non si esauriscono con i primi mesi. Quando non è possibile contare su parenti o amici, ci si può rivolgere a professionisti, se le condizioni lo permettono.

### - Prepararsi in anticipo

Infine, un punto cruciale è la preparazione. Fare educazione, informazione e consulenza già durante la gravidanza gemellare aiuta i genitori ad arrivare più consapevoli, sicuri e pronti ad affrontare le sfide. Avere strumenti e conoscenze prima della nascita aumenta il senso di competenza e riduce la sensazione di inadeguatezza, permettendo di vivere la genitorialità in modo più sereno.



Mamma e papà con gemelli neonati insieme nella "next to me" e fratello maggiore

(Foto: Francesca Filotei)



Mama nel mezzo con i gemelli e il fratello maggiore accanto.

(Foto: Francesca Filotei)