

Dormire con i gemelli

Gemelli (due o più)

Mentre è stato svolto un gran numero di ricerche sul sonno di bambini singoli, gli esperti si sono concentrati decisamente di meno sui gemelli. Proponiamo qui un riassunto delle ricerche esistenti. *

Mentre il Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) si manifesta rarissimamente, il tasso relativo ai gemelli è da due a quattro volte più alto rispetto ai bambini singoli. Questo probabilmente ha a che fare con il fatto che i gemelli nascono prematuri e/o con un peso molto basso; fattori che – per tutti i bebè – vanno di pari passo con un rischio maggiore di SIDS.

Con l'aumentare del numero di parti gemellari aumenta anche il numero di genitori che non sanno se far dormire i loro bebè insieme oppure separati. Simile è l'incertezza in merito alle questioni della posizione di riposo sicura e dell'alimentazione.

Insieme o separati?

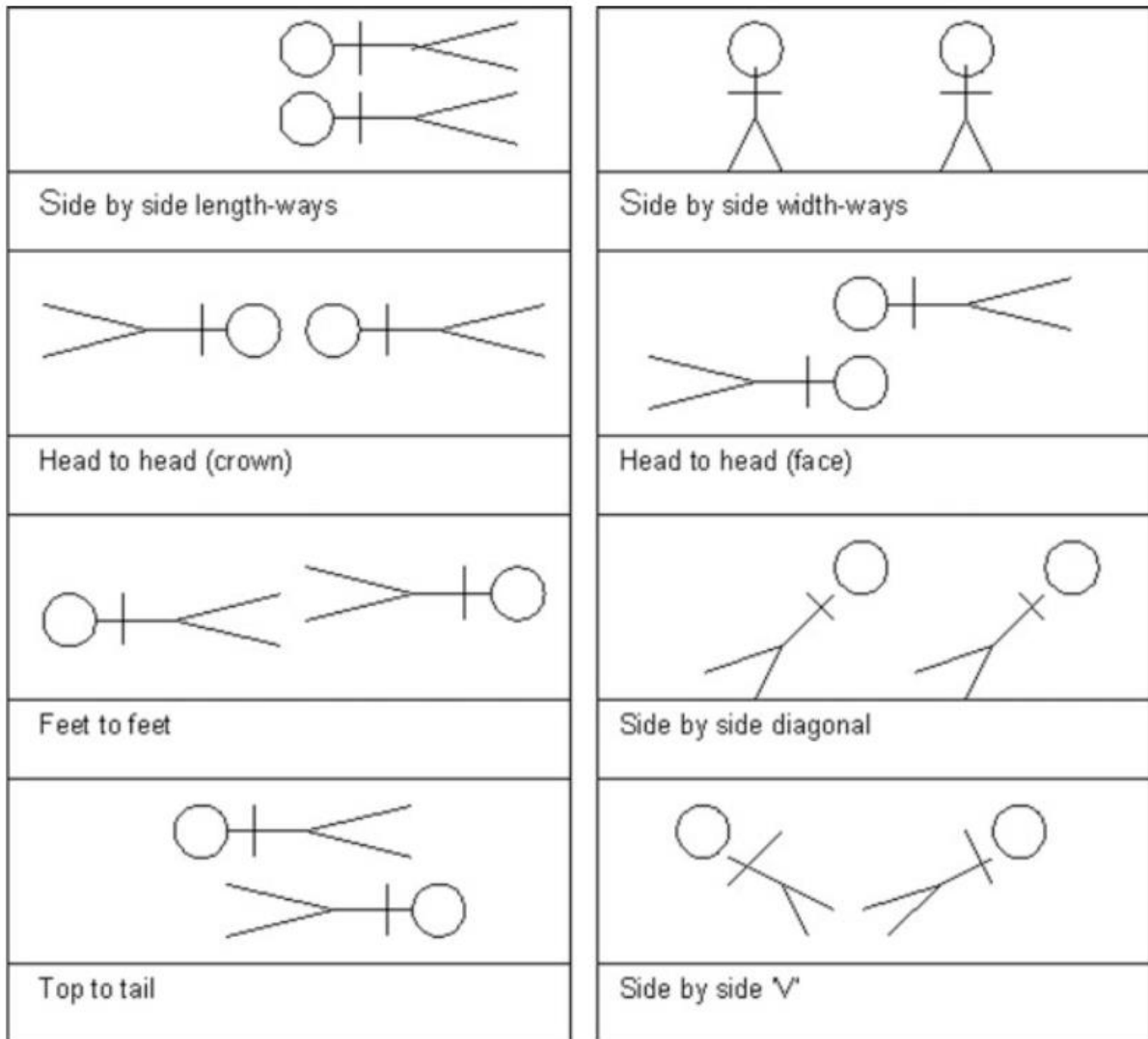
Il primo dilemma che devono affrontare i genitori dei gemelli in termini di sonno è spesso questo: i bambini vanno messi in un unico oppure in due letti separati? Studi effettuati sui genitori di gemelli in Nuova Zelanda dimostrano che il co-bedding (entrambi i gemelli nello stesso lettino) è stato applicato nel 52% dei casi gemellari all'età di 6 settimane, quota che è scesa al 31% dei casi dopo 4 mesi e al 10% dei casi dopo 8 mesi di vita. Altri due studi condotti da Damato e Ball dimostrano esiti simili. La causa per la diminuzione del bedsharing con l'avanzare dell'età può essere quella che i bebè, ad un certo punto, diventano troppo grandi per condividere il lettino disponibile.

Negli studi di Helen Ball non sono state trovate prove che confermassero i timori dei genitori nei confronti del bedsharing (gemelli che si danno fastidio a vicenda, pericolo di caldo eccessivo oppure di soffocamento). Si sono rivelati invece alcuni vantaggi. I gemelli del bedsharing avevano delle abitudini di sonno sincrone ed erano – da un punto di vista soggettivo – più facili da accudire (anche se né il bedsharing né la separazione hanno fatto sì che i genitori potessero riposare di più). Ball suppone che questo potrebbe essere il motivo per cui i bambini del bedsharing rimangono più a lungo nella camera dei genitori. La condivisione di una stanza (con uno dei due genitori), versione scelta più frequentemente quando i bebè dormono nello stesso letto, riduce il rischio della SIDS. Vale la pena escogitare una sistemazione dei mobili che permetta di ottenere una superficie di riposo comune per un minimo di 6 mesi dopo la nascita.

Negli USA, la *National Association of Neonatal Nurses* sconsiglia il bedsharing nel caso di gemelli, anche se, l'organizzazione stessa sottolinea la mancanza di conoscenze relative sufficienti. La *American Academy of Pediatrics* (AAP) consiglia di evitare il bedsharing in caso di gemelli e adduce quale motivo per questo consiglio esattamente lo stesso argomento – la mancanza di dati circa il beneficio di questa prassi. La AAP però non si concentra sui normali bebè sani e sembra non prendere in considerazione i risultati delle ricerche di Ball. Il *NHS Choices* (UK) invece consiglia: "Potete mettere i vostri gemelli nello stesso letto se sono abbastanza piccoli, per esempio perché in ospedale hanno dormito insieme oppure perché c'è poco spazio a disposizione. Questo viene definito come co-bedding ed è assolutamente sicuro. In effetti, lasciar dormire i gemelli nello stesso letto può aiutare a regolare la loro temperatura corporea e il loro ciclo del sonno e può tranquillizzare i gemelli."

Disposizioni possibili

Quando i genitori decidono di lasciar dormire i loro bebè insieme, nasce un secondo dilemma – quali posizioni sono sicure e comode?



Gli studi effettuati da Ball dimostrano che la maggior parte dei bambini del bedsharing dormivano nel primo mese uno al lato dell'altro. Nel terzo mese si registra una maggiore variabilità, e quelli che venivano coricati uno al lato dell'altro dormivano testa contro testa e piedi contro piedi. Non è stata trovata nessuna prova del fatto che una di queste disposizioni fosse più o meno sicura, più comoda oppure capace di determinare la durata del sonno.

Consigli generali di sicurezza

Certo, non ci sono evidenze per dimostrare che il bedsharing sia meglio del dormire separatamente oppure viceversa, ma i consigli generali per il sonno sicuro valgono sia per i gemelli che per i bebè singoli:

- Stessa camera fino ai 6 mesi: I bambini che dormono da soli in una stanza prima dei 6 mesi di età hanno un rischio più elevato di SIDS. C'è tutt'una serie di possibilità di come le famiglie con gemelli possano condividere una stanza con due bebè: entrambi i genitori ed entrambi i gemelli del bedsharing in una stanza, entrambi i genitori e bebè in letti separati nella stessa stanza, un genitore ed entrambi i bebè in una stanza oppure un genitore con un bebè in una stanza e l'altro genitore con l'altro bebè in un'altra stanza.
- Alzare delle barriere tra i gemelli del bedsharing non sono necessari; potrebbero piuttosto causare ferite o soffocamento.
- Il posizionamento in diagonale dei gemelli nel lettino può essere pericoloso, dato che non c'è un modo sicuro per fissare la copertina intorno ad uno o intorno ad entrambi i bebè. Nel caso in cui usiate dei sacchi a pelo, assicuratevi che le teste dei bebè sono ben lontane l'una dall'altra per garantire che non vengano coperte dal sacco dell'altro.
- Sia i bebè del bedsharing che i gemelli che dormono separatamente dovrebbero dormire in posizione supina per ridurre il rischio della SIDS rispetto alla posizione laterale oppure alla posizione prona.

Modelli di sonno per gemelli

La prima cosa da prendere in considerazione quando si pensa al sonno e a come gestire i gemelli è quella che si tratta in primo luogo di bebè e solo in secondo luogo di gemelli. Il loro sonno e le loro esigenze cambieranno con l'età. Saranno sempre gemelli, ma per un breve anno saranno in primis dei bebè. Dato che i gemelli spesso nascono prematuri, seguono un ritmo di sonno che corrisponde piuttosto alla loro età gestazionale e non alla loro vera età di nascita. Per cui, paragoni con altri bambini, nati più avanti nello sviluppo della gravidanza, sono da evitare.

I gemelli hanno delle abitudini di sonno diversi?

Le ricerche che si occupano dei modelli di sonno e della durata di sonno dei gemelli sono piuttosto rare, così come sono rare le evidenze empiriche su come i genitori gestiscono i disturbi di sonno legati all'accudimento di gemelli. Ma, grosso modo, il comportamento del sonno di bebè gemelli corrisponde a quello dei bebè singoli. La maggiore differenza è la durata della gestazione.

Che i bebè gemelli dormano diversamente dai bebè singoli è poco probabile. I problemi di solito sono legati alla loro possibile nascita prematura e/o al tempo che hanno passato in incubatrice. I bebè che tornano a casa dopo un periodo prolungato in un reparto ospedaliero specifico, saranno probabilmente spaventati,

per la durata di qualche settimana, per il cambio drastico del loro ambiente. Un altro argomento da non sottovalutare è la temperatura dell'ambiente, che potrebbe influire sul loro sonno. I gemelli dormono meglio e raggiungono temperature più stabili quando dormono insieme nello stesso letto. Se nati prematuri hanno inoltre lo stomaco più piccolo e vanno nutriti più spesso rispetto ad altri bebè della stessa età cronologica, cosa che si rispecchierà nella frequenza dei risvegli notturni. Molti genitori notano che le abitudini in termini di alimentazione e di sonno dei loro gemelli si sincronizzano se li si alimenta nello stesso momento e se dormono insieme.

Gemelli e sonno parentale

Gli studi effettuati dimostrano che le esperienze - in termini di disturbo del sonno - fatte dalle mamme di bebè singoli e di gemelli sono simili. I papà dei bebè singoli invece ricevono più sonno delle mamme - mentre i papà dei gemelli ricevono meno sonno che le mamme, che hanno più possibilità di recuperare di giorno il sonno perso di notte. Le cure notturne di un bebè singolo riguardano poco i papà, mentre i papà sono più coinvolti nel caso di gemelli. Le conseguenze della mancanza di sonno sia per i papà che per le mamme sono: sonnolenza aumentata, depressioni e prestazioni mentali ridotte insieme ad un rischio aumentato di contrarre malattie e una capacità ridotta di far fronte alle esigenze che si presentano. Tutto questo aumenta il rischio della depressione postnatale per le mamme di gemelli, soprattutto se accompagnato da difficoltà di addormentamento. Per cui, i genitori di gemelli dovrebbero stare attenti ad eventuali indicatori di una depressione postnatale e, in caso di PND sospetto, cercare aiuto. Una possibilità per i genitori di evitare la PND è quella di cercare di mantenere il loro normale ritmo circadiano.

Abitudini

Quando parliamo dell'accudimento di neonati (singoli o gemelli), stabilire delle abitudini di regola è un'ottima cosa perché aiutano i genitori ad affrontare meglio la situazione, a dare struttura ed ordine, a distribuire meglio i compiti ecc. Tutte le famiglie sviluppano abitudini diverse. Queste sono idealmente flessibili e possono variare a seconda delle esigenze. Porsi tempistiche fisse invece può rivelarsi stressante per i genitori perché spesso sono molto rigide e i bebè non rispettano orari. Tempistiche prefissate possono far nascere conflitti se le cose non vanno come previsto, soprattutto quando riducono la vita familiare prendendo in considerazione solo i (presunti) bisogno dei bambini. I genitori di gemelli spesso sono tentati di effettuare un training del sonno per evitare le interruzioni notturni. Ma è sconsigliabile in quanto, sì, in certe condizioni funziona, ma interrompe la sincronizzazione tra genitori e bambini ed è fonte di stress.

L'accudimento di gemelli

Altre due possibili differenze nell'accudimento di gemelli sono: con loro si segue presto una tempistica data e spesso hanno più di una sola persona di riferimento.

Entrambe le strategie aiutano i genitori ad affrontare le cure di più bebè, in particolar modo se ci sono anche altri fratellini che vanno seguiti, ma entrambe le cose possono anche essere difficili per i bebè stessi quando per esempio devono aspettare il loro turno per essere alimentati o confortati oppure nel caso in cui ricevono un accudimento non omogeneo da parte di diverse persone di fiducia. Gli studi in merito sono pochi, ma una proposta che combacia con le conoscenze sul legame e la sicurezza dei lattanti, è quella di includere gli aiutanti esterni soprattutto nella cura della casa, del bucato e dell'alimentazione dei genitori anziché passare a loro il compito dell'accudimento dei bebè.

Sibylle Lüpold

* fonte: <https://www.basionline.org.uk/twins/>

TAMBA, un'organizzazione di beneficenza che si concentra sui parti gemellari e plurigemellari offre informazioni circa il sonno dei gemelli:

<https://www.tamba.org.uk/parenting/sleep/0-12-months>