

LÉO ET LÉA

Le site des parents et futurs parents de jumeaux

Les réponses aux 50 questions que se posent tous les futurs parents de jumeaux

Ce que vous allez lire est une liste des 50 réponses aux questions que se posent tous les futurs parents de jumeaux. Une liste, au sens propre.

D'accord, je suis peut-être une grande malade, mais j'ai fait une liste des questions que se posent tous les futurs parents de jumeaux, de questions que je me suis vraiment posées, de questions que l'on m'a vraiment posées, que j'ai vraiment posées, que d'autres (m')ont posées, et j'y ai répondu.

Vous avez le droit de ne pas être d'accord avec tout, vous avez le droit de m'écrire à deborah@leo-et-lea.fr dans ce cas pour me le dire, vous avez le droit de me dire qu'il manque des choses. Je peux me tromper et je serais ravie de mettre ce document à jour avec vos remarques et vos ajouts.

Dans tous les cas, n'oubliez pas que chaque grossesse (gémellaire ou non) est différente, et que tout ne pourra pas être vrai pour vous. Faites la part des choses, ce sera déjà ça de pris sur l'ennemi, croyez-moi !

Bonne lecture :-)

1. Je viens d'apprendre que j'attendais des jumeaux et je panique. Je fais quoi ?

Vous respirez un bon coup et quand la crise de panique est passée, vous voyez le bon côté des choses : c'est vraiment un double bonheur qui se prépare en vous !

2. Pourquoi moi ? Pourquoi nous ?

Euh... ouais, bon, là, c'est pas gagné... On vous l'a dit, on vous le répète : avoir des jumeaux est une chance ! La chance de vivre une expérience de vie extraordinaire, dont vous n'imaginez pas pour le moment tous les aspects magiques qui vont vous émerveiller dans quelques mois.

3. Comment choisir sa maternité ?

On ne le dira jamais assez : choisissez une maternité de type 2 au minimum, car la grossesse gémellaire est une grossesse à risque par nature. Une maternité de niveau 2 ou 3 comporte un service de réanimation néo-natale, et ce n'est pas une mesure de précaution inutile, quand on sait qu'une majorité de jumeaux passe par ces services, même lorsque la grossesse s'est bien déroulée et a été menée à terme.



LÉO ET LÉA

4. Est-ce qu'il existe des bons livres sur les jumeaux ?

Oui, quelques-uns :

- "Attendre et élever des jumeaux" de Séverine Delaville
- "Les jumeaux" de Muriel Decamps
- "Des Jumeaux, quelle aventure" de Muriel Decamps

Mais avoir des jumeaux est en effet une aventure, et elle ne s'apprend pas dans les livres, elle se vit ! Alors ne vous mettez pas trop de pression et dites-vous que vous allez y arriver, parce que ce sera le cas.

5. Ce n'est pas trop dur, d'avoir des jumeaux ?

Non, ce n'est pas difficile de s'occuper de bébés, même s'ils sont deux. Changer des couches et donner le sein ou le biberon ne sont probablement pas les choses les plus compliquées que vous ayez faites dans votre vie (du moins on vous le souhaite !)

6. Qu'est-ce qui va se passer dans mon corps ?

Un tsunami, plus ou moins. Chaque femme est différente, mais il va falloir s'attendre à des symptômes violents compte tenu du fait que la sécrétion d'hormones est beaucoup plus importante dans le cas d'une grossesse multiple que dans le cas d'une grossesse simple. Concrètement, cela peut se manifester par de très nombreux symptômes qui touchent beaucoup moins fréquemment les grossesses classiques : en raison de l'adaptation précoce et importante de votre système vasculaire et pulmonaire, il va falloir s'attendre à une fatigue beaucoup plus importante que pour toute autre grossesse, mais aussi à des petits dysfonctionnements tels que des saignements de nez fréquents, des malaises... en particulier au cours du premier trimestre de grossesse. Tout cela est normal, mais n'hésitez pas à contacter votre gynécologue ou votre maternité en cas de doute sur l'origine de ces symptômes.

7. Est-ce que les jumeaux monozygotes ont les mêmes empreintes digitales ?

Non. Les jumeaux monozygotes partagent le même ADN, certes, mais les empreintes digitales ne sont pas seulement déterminées par l'ADN, mais également par de nombreux facteurs environnementaux (tels que l'alimentation au cours de la grossesse, la pression sanguine, la position dans l'utérus, etc.) et se déforment par ailleurs légèrement au cours des premières années de vie de l'enfant au gré de ses manipulations. Les empreintes digitales des jumeaux monozygotes se ressemblent donc, mais ne sont absolument pas identiques.

8. Quelles sont les démarches administratives à faire lorsqu'on attend des jumeaux ?

Comme pour toute grossesse, commencez par déclarer votre grossesse dans les 14 premières semaines en renvoyant à la CAF et à l'assurance maladie la déclaration de grossesse que vous aura remise votre médecin. C'est tout ! Vous pourrez prévenir votre employeur autour de 2 mois de grossesse, lorsque ça commencera à se voir, sachant que la coutume consiste à attendre le plus longtemps possible pour que les risques de fausse couche soient les plus faibles possibles au moment de l'annonce.

Et c'est tout ! Le reste sera surtout de la surveillance médicale accrue par rapport à une grossesse classique, qui vous sera de toute façon imposée par votre gynécologue ou votre maternité.

9. Est-ce qu'il existe des avantages à avoir des jumeaux ?

J'ai pour habitude de dire que des jumeaux, ce n'est pas un bonheur multiplié par deux, c'est un bonheur au carré. Mais même si vous êtes mauvais(e) en maths, sachez que les jumeaux sont complices, sollicitent généralement moins leurs parents que les enfants de leur âge car ils jouent vite ensemble, et que vous quitterez aussi plus vite la période compliquée des nuits difficiles et des couches, comparé à des parents qui ont des enfants d'âge différent ! Mais surtout, dites-



vous bien que c'est une grande et belle aventure qui vous (et qui les) attend et que vous avez de la chance de la vivre. Vous vous rendrez vite compte que la curiosité des autres parents est empreinte d'admiration et même souvent d'une pointe de jalousie !

10. Quel poids vais-je prendre pendant ma grossesse ?

Plus encore que pour une grossesse classique, il est difficile d'établir une "norme" quant au poids à prendre pendant une grossesse gémellaire. Tout dépend de votre morphologie, de votre poids d'avant-grossesse, de la durée de votre grossesse (qui peut être très variable en matière de grossesse gémellaire compte tenu des risques de prématurité)... Disons qu'en moyenne, on constate une prise de poids comprise entre 16 et 24 kilos. Si ce sujet vous inquiète réellement, parlez-en à votre médecin qui vous donnera des indications plus précises. Mais dans tous les cas, souvenez-vous que les indications que l'on peut vous donner ne sont *que* des indications, qu'il est nécessaire que vous preniez suffisamment de poids pour subvenir aux besoins de vos bébés et enfin qu'on perd aussi plus de kilos à l'accouchement que pour une grossesse simple !

11. En quoi mon suivi de grossesse sera-t-il différent si je suis enceinte de plusieurs bébés ?

La grossesse gémellaire est risquée par nature, indépendamment de votre âge ou de votre état de santé. Les risques (de prématurité notamment) sont en effet accrus lorsqu'on porte deux bébés, et engendre automatiquement un suivi plus important que pour une grossesse simple. Vous aurez donc a minima une échographie par mois, et plus si vous êtes dans un cas de figure qui engendre des risques particuliers (grossesse monochoriale par exemple).

12. Quels sont les risques médicaux lorsqu'on attend des jumeaux ?

Il existe des risques inhérents à la grossesse gémellaire, tels que la prématurité (pour près de la moitié des grossesses gémellaires), le retard de croissance intra-utérin ou RCIU (qui donne lieu à des petits poids de naissance pour 20 à 30% des jumeaux) ou la prééclampsie (hypertension développée par 10 à 15% des femmes enceintes de jumeaux et pouvant avoir des conséquences graves). Il existe par ailleurs des risques spécifiques à certaines formes de grossesses gémellaires, notamment les grossesses monochoriales (risque de syndrome transfuseur-transfusé notamment). Mais pas d'inquiétude, votre grossesse sera surveillée en conséquence.

13. Ce n'est pas trop fatigant, les jumeaux ?

Stop. Arrêtez de vous poser ce genre de questions.

14. Existe-t-il des aides financières pour les futurs parents de jumeaux ?

Il existe peu d'aides financières spécifiques aux naissances gémellaires (sauf dans certaines municipalités) mais de nombreuses aides de la CAF sont majorées ou réservées aux parents de deux enfants ou plus, ce qui permet aux parents de jumeaux d'en bénéficier de fait : primes de naissance, allocations familiales, PAJE... Renseignez-vous bien pendant votre grossesse sur les montants et conditions d'obtention car elles peuvent faire une jolie différence à leur arrivée !

15. J'attends des jumeaux et j'ai un(des) aîné(s). Comment les préparer ?

Tout dépend de leur âge. Le principe est malgré tout toujours le même selon l'âge : comme pour l'arrivée d'un autre enfant unique, il s'agit de rassurer le ou les aînés sur le fait que vous ne les aimerez pas moins, même si cela nécessitera sûrement de leur part qu'ils endossent leur rôle d'aîné(s), de "grand(s)", et qu'ils comprennent que ces bébés solliciteront beaucoup votre attention les premiers temps s'ils sont en âge de prendre ces nouvelles responsabilités. Impliquez-les dans les préparatifs de l'arrivée de vos jumeaux et n'ayez pas peur de leur donner beaucoup d'explications "techniques" sur les jumeaux, car le fait de comprendre la situation les rassure et éloigne d'autant leurs angoisses face à l'inconnu. Et rassurez-vous, car les parents de jumeaux qui avaient déjà des enfants auparavant s'accordent sur le fait que l'arrivée de deux

bébés au lieu d'aider les aînés à trouver leur place et prendre leur rôle très à cœur en limitant la jalousie que peut susciter l'arrivée d'un seul "petit dernier".

16. À partir de quand mon ventre sera-t-il visible ?

Très (très) vite. À partir de 2 mois de grossesse, vous aurez du mal à la cacher. À partir de deux mois et demi, n'espérez tout simplement plus pouvoir la cacher. Concrètement, à partir de 6 mois de grossesse, vous aurez un ventre de femme sur le point d'accoucher.

17. Vais-je retrouver ma ligne et ma silhouette après ma grossesse ?

Cela dépend de chaque femme... Mais la nature est bien faite, sachez-le ! Il n'y a aucune raison de ne pas retrouver sa ligne après une grossesse si la prise de poids a été raisonnable. S'occuper de jumeaux, c'est du sport ! Il n'est pas rare que des femmes ayant eu des jumeaux perdent au contraire plus de poids que celui pris au cours de la grossesse. En revanche, la peau du ventre peut être un peu distendue après l'accouchement. Pensez à bien hydrater votre ventre avec des produits sans risque pour vos bébés tout au long de la grossesse pour éviter ce phénomène. Et ne négligez pas la rééducation post-natale (périnéale et abdominale) quelques mois après l'accouchement, en demandant à votre médecin de tenir compte du fait qu'il s'agissait d'une grossesse gémellaire, ce qui vous permettra de bénéficier de plus de séances qui ne s'avèrent que rarement inutiles.

18. La poussette double, c'est mieux en ligne ou côte-à-côte ?

Ça dépend. Ça dépend de votre environnement (petite ou grande ville, petits ou grands trottoirs, etc.), de votre lieu de vie même (portes d'entrée larges ou non, ascenseur ou non, grand ou non, etc.), de l'endroit où vous comptez la laisser en rentrant chez vous (dans un local poussette ou dans votre entrée, etc.) ; en fait, le choix se fait souvent de lui-même lorsque vous commencez à prendre des mesures précises sur les obstacles à franchir pour sortir de chez vous ! En fonction des dimensions maximum que vous aurez ainsi établies, le choix de poussettes doubles se réduira considérablement car il n'en existe pas non plus des centaines sur le marché, contrairement aux poussettes simples. Et vous avez aussi le choix d'avoir vos propres préférences entre poussette en ligne et côte-à-côte !

19. Quelles sont les aides dont on peut bénéficier si on prend un congé parental ?

Il n'existe qu'une seule aide financière en cas de congé parental : la prestation partagée d'éducation de l'enfant (PréPare), versée par la CAF, et dont le montant varie de près de 400€ pour une cessation totale d'activité à près de 150€ par mois pour un 4/5èmes. Son montant est modulé entre les deux en fonction de la part de réduction d'activité (voir les détails [ici](#)). En revanche, cette aide n'est pas doublée lorsqu'on a des jumeaux... Sa durée de versement passe simplement de 12 à 36 mois. C'est donc un véritable calcul à faire si vous souhaitez réduire ou arrêter votre activité professionnelle en raison de l'arrivée de vos jumeaux en fonction de votre salaire : comme le montant de la PréPare n'est pas dépendant du niveau de ressources, les petits salaires sont notamment plus incités financièrement à réduire voire arrêter leur activité professionnelle que les autres car le "manque-à-gagner" sera mieux couvert que pour les gros salaires.

20. J'ai envie de prendre un congé parental pour l'arrivée de mes jumeaux. Mon employeur peut-il le refuser ?

Non. Il faudra bien sûr respecter [quelques conditions](#) pour y être éligible, mais si c'est le cas, votre employeur ne pourra pas vous refuser votre congé parental. En revanche, il pourra s'il le souhaite [vous imposer le rythme](#) de travail qui l'arrange s'il s'agit d'une réduction partielle de votre activité professionnelle et non d'une réduction partielle (par exemple vous imposer le jour d'absence si vous souhaitez passer aux 4/5èmes).



21. Comment modifier mon alimentation pendant ma grossesse ?

La grossesse est souvent source de changements alimentaires pour la femme enceinte, et c'est tout à fait normal : on a des "envies de femme enceinte", qui reflètent souvent des besoins physiologiques qu'il convient d'écouter. Il n'est pas rare qu'une femme qui déteste le lait se mette à en avoir envie ou à augmenter considérablement sa consommation de produits laitiers pendant la grossesse, par exemple, simplement parce que son corps lui réclame du calcium ! Ne résistez donc pas à ces envies, du moment qu'elles restent relativement raisonnables. La grossesse est aussi un moment où l'on a souvent envie de mieux manger, de manger plus sain, plus bio... Profitez-en ! C'est bon pour vous et pour vos bébés, alors ne vous en privez pas.

Dans la très grande majorité des cas, ces simples conseils suffisent ; si vous avez une alimentation qui présente des risques de carences pour les fœtus (type régime végétalien, etc.), parlez-en à votre médecin qui vous conseillera peut-être de rencontrer un nutritionniste. Pour les autres et en règle générale, il convient seulement de s'assurer que vous consommez des aliments riches en calcium, fer et vitamine D en quantité suffisante. Mais inutile là encore d'en faire une obsession : une alimentation saine et variée est le meilleur cadeau que vous puissiez faire à votre corps et à vos bébés.

22. Est-ce que je dois manger deux fois plus pendant ma grossesse gémellaire ?

Non. Votre besoin (celui de vos bébés) en apport calorifique va évidemment augmenter, mais clairement pas doubler ! Il sera d'environ 500 calories de plus que d'habitude par jour, mais l'idée n'est pas du tout de se mettre à compter les calories, ce n'est vraiment pas le moment... Vous allez de toute façon très vite avoir besoin de fractionner les repas car vos organes subiront la pression de vos bébés dont la taille ne fait qu'augmenter... C'est l'occasion de bien écouter votre corps et de ne manger que lorsque vous avez faim, en faisant plus de repas mais en plus petites quantités. Et surtout cessez de vous préoccuper de votre poids !

23. Comment être sûr(e) d'avoir des places en crèche ?

Vous ne serez jamais sûr(e) d'avoir des places en crèche. Chaque municipalité a sa propre capacité en matière d'accueil de la petite enfance en fonction du nombre de demandes au sein de la municipalité et bien sûr de ses capacités d'accueil. Même à Paris, vous trouverez des arrondissements où il est difficile d'obtenir des places en crèche tandis que d'autres vous garantissent presque l'obtention de places dès votre demande. Renseignez-vous auprès de vos connaissances de quartier qui ont des enfants pour savoir ce qu'il en est. Ce qui est certain, en revanche, c'est que la gémellité est un facteur pris en compte lors de l'attribution de places en crèches, même si c'est loin d'être le seul et que cela n'est en rien une garantie d'obtenir deux places en crèche, surtout si votre demande est faite en cours d'année.

24. Comment trouver LA nounou ?

S'il existait un mode d'emploi, ça se saurait ! On ne peut que conseiller un certain nombre de précautions : vérifier ses diplômes et ses références, notamment, demander à ses connaissances dans son quartier des recommandations, mais aussi et surtout se faire confiance et suivre son instinct. Une nounou est parfaite sur le papier mais ne vous met pas à l'aise, même sans raison précise ? Votre inconscient a peut-être remarqué des choses qui vous échappent consciemment, et même si ce n'est pas le cas, passez votre chemin : même si la raison qui vous fait vous sentir mal à l'aise avec cette personne est irrationnelle, on ne confie pas deux bébés à quelqu'un en qui on n'a pas confiance.

25. Comment gère-t-on deux bébés qui pleurent en même temps ?

On les gère un par un. Pas de secret, pas de miracle, pas de magie : on ne peut pas répondre seul(e) aux besoins de deux bébés qui pleurent en même temps. Sauf si on est deux. Mais là ça devient nettement plus facile, donc ce n'était pas la question que vous vous posiez, si ?



26. Je risque d'être alitée pendant ma grossesse. Comment tenir le coup ?

C'est sûr, ce n'est pas spécialement une bonne nouvelle, mais c'est pour votre bien et pour celui de vos bébés. Ça va nécessairement vous paraître long, mais c'est l'occasion de faire tout ce que vous n'aurez plus le temps de faire pendant de longs mois après leur arrivée, à commencer par le fait de vous reposer ! Faites une cure de sommeil, c'est la première et la meilleure des choses à faire. Faites autant de siestes que vous le souhaitez, car c'est une vraie bonne habitude à prendre pour la suite. Le reste du temps, faites tout ce qui vous fait envie du moment que cela n'implique pas de se lever : lisez, regardez des films, faites des loisirs créatifs, préparez l'arrivée de vos bébés en vous renseignant sur Internet... Ca prend nettement plus de temps que ce qu'on imagine et fait passer les journées plus vite ! Demandez bien sûr à vos amis de venir vous tenir compagnie s'ils le peuvent, ça fait du bien et vous rappellera combien l'isolement est facile et dangereux. Bref, faites-vous plaisir et prenez de bonnes habitudes !

27. Quel est le matériel indispensable quand on attend des jumeaux ?

La liste est longue ! Procédez méthodiquement et par grand thème pour ne rien oublier : change, soin, repas, éveil, sommeil, sortie... Mais n'achetez pas de trop ni trop tôt : il est TOUJOURS possible de se procurer rapidement ce qui manque quand c'est le cas.

28. Comment gère-t-on sa fatigue quand on a des jumeaux ?

Si vous vous posez cette question sous cette forme, vous êtes déjà sur la bonne voie : on gère sa fatigue. La fatigue est inévitable quand on a des jumeaux, mais elle n'est pas insurmontable si vous respectez ces quelques principes simples : renoncer à son rythme de vie habituel le temps que ses bébés fassent leurs nuits, s'adapter à leur rythme et dormir quand ils dorment, et surtout... Se faire aider, se faire aider, et se faire aider.

29. Faut-il les mettre dans un seul lit au début ?

Vous pouvez, mais dans ce cas il est impératif d'utiliser un séparateur par mesure de sécurité.

30. Quelles sont mes chances d'accoucher par voie basse ?

Environ une chance sur deux. Une grossesse gémellaire sur deux donne lieu à une césarienne. Mais attention à ces chiffres, ils veulent tout et rien dire ! Des accouchements prématurés peuvent se faire par voie basse et des accouchements à terme par césarienne : il n'y a pas de bonne façon d'accoucher, si ce n'est celle qui permet d'éviter un maximum de risques à la maman et aux bébés. La bonne façon d'accoucher sera celle que l'équipe médicale vous recommandera, si le choix est possible.

31. Quels sont les risques de prématurité quand on attend des jumeaux ?

La prématurité touche près de la moitié des naissances gémellaires. On distingue la très grande prématurité (avant 27 SA) qui touche 3% des grossesses gémellaires, la grande prématurité (entre 27 et 33 SA) qui en touche 5% et la prématurité modérée (entre 33 et 36 SA) qui concerne 35% des naissances chez les jumeaux.

32. Comment éviter au maximum d'accoucher prématurément ?

Si votre gynécologue ou médecin a détecté que vous aviez un risque important de prématurité, il vous préconisera sans doute un arrêt de travail anticipé et/ou un alitement. Si c'est le cas, respectez ses consignes car il en va de la santé de vos jumeaux. N'oubliez pas, quoi qu'il arrive, que ces mesures de précaution sont fréquentes pour les grossesses gémellaires, et qu'il n'y a donc pas lieu de paniquer outre mesure si vous êtes concernée : il s'agit bien de mesures de précaution avant tout, et de vous donner un maximum de chances d'aller le plus loin possible dans votre grossesse. Par ailleurs, même si on ne vous impose pas ce repos ou cet alitement et que votre grossesse se passe bien, la prématurité même modérée reste un risque important qu'il

convient d'éviter au maximum : chaque journée de gagnée à porter vos bébés sont des journées en moins passées en service de néonatalogie. Alors reposez-vous dès que vous en ressentez le besoin, arrêtez-vous de travailler sans culpabiliser si vous sentez que c'est nécessaire, et passez un maximum de temps par jour allongée avec les jambes légèrement surélevées. C'est la seule façon de prévenir la prématurité et elle fonctionne !

33. Est-il possible d'allaiter des jumeaux ? Vais-je avoir assez de lait pour nourrir deux bébés ?

Bien sûr. La nature est bien faite, on vous le rappelle ! Une femme avec un seul bébé peut le nourrir exclusivement avec un seul sein, donc il n'y a aucune difficulté pour nourrir deux bébés avec deux seins. Le lait maternel est produit à la demande, donc le lait sera produit en quantité suffisante pour des jumeaux si la demande est double.

34. Est-il possible de donner des biberons aux deux bébés en même temps ?

Bien sûr. Deux bébés, deux bras, le compte est bon ! Il existe plusieurs techniques (transats, coussin d'allaitement, etc.) pour installer deux bébés confortablement et ne se servir de ses deux mains que pour donner les biberons, donc aucune inquiétude pour les nourrir en même temps au biberon.

35. Est-ce qu'avoir des vergetures est inéluctable quand on attend des jumeaux ?

Non. On peut mener une grossesse gémellaire à terme et n'avoir aucune vergeture après l'accouchement. Comme pour tout ce qui touche au corps, les femmes ne sont pas égales face au problème des vergetures : en fonction de l'élasticité de la peau, de sa souplesse, certaines vont avoir des vergetures et d'autres pas. Les femmes brunes sont en général de ce point de vue avantagées tandis que les femmes à la peau noire, généralement très sèche, ont quant à elles plus de risques d'avoir des vergetures. Dans tous les cas, masser votre ventre et vos seins deux fois par jour avec une crème hydratante (éventuellement spécifique contre les vergetures) dès le début de la grossesse et pendant les semaines suivant l'accouchement limitera les risques d'en avoir.

36. Combien de tailles de soutien-gorge vais-je prendre pendant la grossesse ?

Lors d'une grossesse simple, une femme prend généralement une taille de bonnet au cours de la grossesse et une taille supplémentaire après l'accouchement en cas d'allaitement. Comme toujours, ce n'est pas une règle générale et absolue et cela dépend des femmes ! Il n'y a néanmoins aucune raison qu'une femme enceinte de jumeaux prenne plus car en cas d'allaitement, le lait produit ne sera produit en double quantité dans chaque sein par rapport à une femme qui n'aurait qu'un enfant à allaiter ; elle tirera seulement plus souvent sur chaque sein et la production de lait s'adaptera à cette demande.

37. Quelles sont mes chances d'accoucher à terme ?

Statistiquement, une chance sur deux. Statistiquement. Ça veut dire qu'il ne tient qu'à vous de déjouer les statistiques, en particulier en prenant soin de vous reposer suffisamment au cours de votre grossesse et d'interrompre votre activité professionnelle si c'est possible dès que le besoin s'en fait sentir. La grossesse gémellaire est une grossesse à risque, et ce n'est pas parce qu'il y a de plus en plus de jumeaux que vous devez banaliser votre grossesse. Elle est à risque, donc prenez le moins de risques possibles.

38. Peut-on allaiter en mixte (sein et biberon) ?

Oui, bien sûr, à condition d'attendre au moins deux semaines pour mettre en place l'allaitement mixte, le temps que la montée de lait se fasse correctement et dans des proportions suffisantes. L'allaitement mixte permet alors à la maman notamment de se reposer certaines nuits en laissant son compagnon ou une tierce personne donner son lait au biberon à sa place. Attention,

s'il s'agit d'un allaitement mixte avec du lait maternel donné au biberon, cela peut néanmoins être très fatigant pour la maman qui doit alors tirer son lait après les tétées pour le conserver : comme un bébé doit boire au minimum toutes les quatre heures, cela représente déjà 12 tétées par 24 heures pour des jumeaux au minimum, donc tirer son lait en plus peut être plus difficile que ce qu'elle n'avait imaginé. Il est également possible de faire du mixte sein/lait industriel pour s'éviter cette fatigue supplémentaire.

39. Il paraît que les jumeaux finissent les phrases de l'autre, communiquent par télépathie et ressentent la douleur de l'autre. C'est vrai ?

Arrêtez la drogue.

40. Est-ce qu'on a plus de chances d'avoir une place en crèche lorsqu'on attend des jumeaux ?

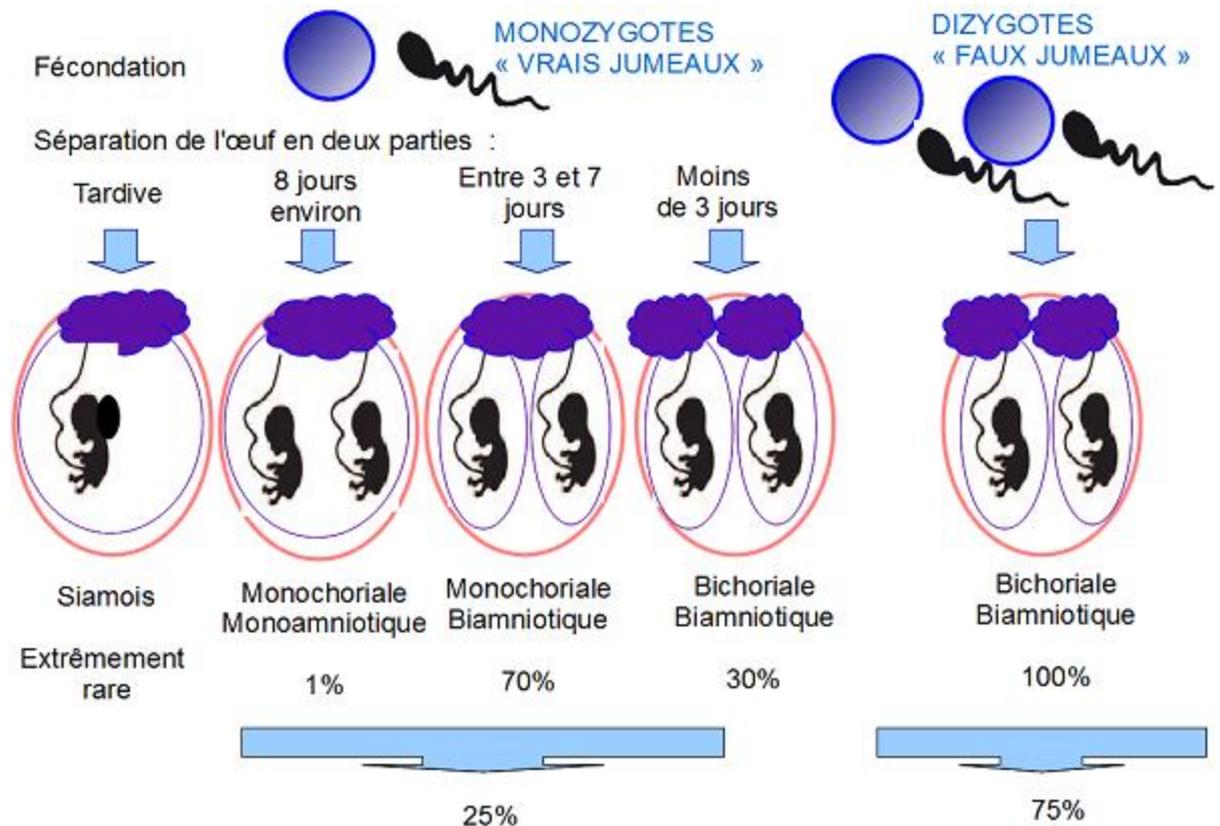
Oui, la gémellité est un facteur dont les municipalités tiennent compte lors de l'attribution des places en crèche. Malgré tout, cela ne donne aucune certitude d'obtenir des places, notamment dans les villes où le rapport entre offre et demande de places en crèche est disproportionné. Renseignez-vous autour de vous et, au besoin, allez rencontrer l'élue municipale en charge de la petite enfance pour lui exposer votre situation si l'obtention de places en crèche est critique pour vous (famille monoparentale, etc.)

41. Grossesse gémellaire bi-bi, mono-bi, mono-mono... Ça veut dire quoi ?

Monochoriale : un seul placenta pour les deux bébés. Bichoriale : un placenta chacun. Monoamniotique : une seule poche pour les deux. Biamniotique... quoi, vous avez deviné ?

42. J'ai une grossesse mono-mono/mono-bi/bi-bi... C'est rare ?

Comme une image vaut mille mots, tout est dit ici :



Source : <https://jumeauxandco.com>

42. Combien de couches faut-il prévoir pour des jumeaux ?

Comptez 7 couches par bébé le premier mois, soit 14 couches par jour, soit 420 couches par mois, hors petits accidents et maladies. Tout est dit. La bonne nouvelle, c'est que ce chiffre diminue évidemment avec le temps, puisque qu'ils vont progressivement passer à 6 puis 5 puis 4 repas par jour, et que ça fait autant de couches de moins.

43. Les couches lavables, avec des jumeaux, est-ce une bonne idée ?

Franchement ? Non. Si ce sont vos premiers enfants, oubliez cette idée. Vous aurez d'autres préoccupations que l'écologie après leur arrivée et, même si vous y tenez vraiment, vous verrez que votre survie a de fortes chances de passer avant tous vos grands principes, et c'est normal. Si ce ne sont pas vos premiers enfants, que vous l'avez déjà fait, alors ce ne sera pas simple mais pourquoi pas, si vous refusez vraiment de renoncer à vos principes. Mais autorisez-vous à changer d'avis en cours de route.

44. Peut-on utiliser une écharpe de portage avec des jumeaux ?

Oui, vous pouvez ; l'écharpe de portage a ses adeptes qui ne jurent que par elle. Mais là encore, si ce sont vos premiers enfants, vous pouvez essayer bien sûr si vous y tenez vraiment, mais prévoyez un plan B. Avec des jumeaux, on ne fait pas toujours (loin de là !) ce qu'on avait rêvé de faire quand on se projetait avec un enfant, on fait juste... ce qu'on peut. Si ce ne sont pas vos premiers enfants et que vous l'avez déjà fait, alors pourquoi pas.

45. Existe-t-il des porte-bébés pour jumeaux ?

Oui. Il n'en existe pas des dizaines, mais ils sont de bonne qualité et vraiment adaptés au fait de porter deux enfants sans être gêné(e) et sans que les bébés ne soient gênés eux-mêmes. Ceci étant dit, ça ne dure qu'un temps : on porte nettement moins longtemps deux bébés en porte-bébé qu'un seul !

46. Est-il possible de mener une grossesse gémellaire à terme ?

Tout dépend de ce qu'on entend par "à terme". Aujourd'hui, la plupart des maternités qui acceptent des femmes enceintes de jumeaux les déclenchent systématiquement autour de 39SA (environ 8 mois et demi) car la grossesse gémellaire est alors réputée à terme (contrairement à une grossesse simple qui est dite à terme à 41SA). Il existe plusieurs raisons à cela : les jumeaux se développeraient in utero plus vite (de deux semaines environ) pour compenser le risque de prématurité (on vous l'a dit : la nature est bien faite !) et les risques de poursuivre la grossesse seraient alors plus importants que ses bénéfices attendus (les bébés ne grossiraient pas beaucoup plus pendant ces deux dernières semaines alors que les risques de manque de liquide amniotique et autres seraient beaucoup plus importants). Alors on ne fait pas de zèle : si on vous propose un déclenchement, c'est que vous êtes arrivée à terme, bravo ! On accepte et on se félicite d'avoir tenu jusqu'au bout.

47. Est-ce que je vais m'en sortir ? Est-ce qu'on va s'en sortir ?

Oui. Pardon, c'est un peu court et pas exactement ce que vous vouliez entendre, mais : oui. Tous les parents de jumeaux s'en sortent. Comment, ça, on ne sait pas trop, mais on y arrive tous. Vous allez y arriver.

49. Va-t-on s'en sortir en tant que couple ?

Ca, c'est autre chose, et il n'y a pas de bonne réponse à cette question. Ça dépend de votre couple, du fait qu'il s'agisse d'une grossesse spontanée ou médicalement assistée (qui aide généralement à se préparer à l'éventualité d'avoir des jumeaux et peut même être une très bonne nouvelle après un parcours de PMA difficile), etc. Dans tous les cas, dites-vous bien qu'avoir des jumeaux aide le papa à trouver sa place car il devient très vite et de facto un pilier

dans l'aide et l'organisation au quotidien ! Mais surtout, rien ne sert de se poser ce type de question par avance : certains couples sortent plus soudés que jamais de cette expérience de vie, d'autres n'y résistent pas. Il faut en parler entre vous, s'y préparer au mieux, et se dire là encore que vous allez y arriver.

50. Comment va-t-on réussir à se dédoubler lorsqu'ils se seront là ?

Alors là, désolée, mais ça je ne sais pas faire. Je peux vous donner [des clés](#) pour vous aider à aborder sereinement l'avant, le pendant et surtout l'après grossesse gémellaire, mais je n'ai pas de baguette magique !

N'oubliez pas : si vous avez des corrections ou des ajouts à apporter à cette liste, n'hésitez pas à m'écrire à deborah@leo-et-lea.fr !