

Dagmara Scalise

Sono due gemelli!

red!

Vorrei ringraziare il mio editor, Bob Nirkland, per l'impareggiabile lavoro fatto con il mio libro, e la mia agente, Gina Panettieri, che ne ha individuato le potenzialità quando esso era ancora soltanto un'idea. Ringrazio anche tutti i genitori di gemelli che mi hanno dato consigli e informazioni e mi hanno rivelato strategie utili nella mia vita quotidiana e funzionali per il mio testo.

Ci sono moltissime altre persone che vorrei ricordare e a cui vorrei rivolgere un sentito grazie, in particolare: Hilary Nielsen, Melissa e Gunnar Maehl, Nicole Marks e Vicky Masciopinto per i loro eccellenti spunti; Jennifer Hornberger, Laura Engel, Denise Joiner e Jane Jeffries per avermi messa in contatto con tanti genitori di gemelli; mio marito, Steve, per il supporto sia durante la stesura del libro sia nei primi mesi di vita dei nostri figli; mia madre, Krystyna, per quanto ci ha aiutati nella cura dei bambini.

Introduzione

Benvenuti nel club! Ora che avete avuto dei gemelli o li hanno avuti persone che amate, sarà necessario che riconsideriate tutto ciò che credevate di sapere sull'essere genitori. Ignorate il luogo comune secondo cui due gemelli rappresentano un lavoro doppiamente difficile. Quelli che ci sono passati conoscono la verità: essere genitori di gemelli significa compiere un percorso di difficoltà esponenziale. I gemelli richiedono molto più amore, più cure, più pazienza e più ingegnosità, e voi, genitori, sarete più stressati e meno preparati rispetto all'arrivo di un unico figlio.

Le informazioni contenute in questo testo saranno la vostra arma segreta. Qui sono confluiti i saggi consigli e le esperienze di tanti genitori; tutto ciò vi aiuterà ad affrontare problemi trascurati in molti altri volumi specifici, problemi legati a situazioni concrete, che si imparano a gestire con la pratica: che cosa comprare e che cosa prendere in prestito, come mettere un bimbo a letto senza svegliare l'altro, come tenere in braccio entrambi i piccoli e come dare loro contemporaneamente da mangiare, come andare a fare la spesa con i figli al seguito, come viaggiare con loro e con una quantità spropositata di valigie.

Dal momento che il volume è suddiviso in 'compiti', potrete rapidamente individuare la soluzione al vostro attuale problema oppure tentare di prevenire possibili situazioni complesse nel futuro.

Durante le mie ricerche per la stesura del libro, ho compreso che la mia esperienza di genitore di gemelli è stata abbastanza 'tipica': inizialmente panico e tentativi di pianificazione, seguiti dal risolutivo confronto/scontro con la realtà.

Il giorno in cui il mio dottore mi disse che aspettavo due gemelli, non ho battuto ciglio: «Gemelli? Fantastico!». Solo il giorno dopo l'ansia e il terrore si sono impossessati di me. Come avrei potuto

prendermene cura? Avendo già avuto una figlia, sapevo bene quanto può essere dura. Non riuscivo proprio a immaginare di farcela. Mi veniva continuamente da piangere, da vomitare o entrambe le cose. Poi queste sensazioni si attenuarono; capii che avevo una missione: imparare tutto il possibile per diventare una buona madre per i miei figli. Per mesi, ho letto qualsiasi cosa a portata di mano e ho parlato con chiunque pensavo potesse aiutarmi. Poi tenevo ‘lezioni’ a mio marito e a mia madre: saremmo stati pronti quando fosse giunto il momento. Ma sapete una cosa? Ero ancora profondamente turbata. Questo accade alla maggior parte dei futuri genitori. Sono semplicemente impreparati per quello che accadrà loro. Solo dopo la nascita dei bimbi, dopo alcune settimane di notti insonni e di ininterrotte ‘ore della pappa’, giunti all’esaurimento quasi totale delle energie, essi iniziano a capire come gestire la situazione.

Ora che ripenso a tutti quei mesi in cui avevo cercato di prepararmi, mi rendo conto che non avevo a disposizione le giuste informazioni: non mi erano stati svelati i segreti dell’essere genitore di gemelli, ossia le strategie e i consigli giusti che avrebbero potuto farmi sentire una brava mamma e non un fallimento completo. Migliaia di altri genitori ci sono già passati: come avrei voluto avere la possibilità di sapere ciò che loro avevano già appreso!

Quando ho deciso di iniziare questa avventura, sono state necessarie molte ricerche per raccogliere informazioni e testimonianze utili. In realtà, se sentite la necessità di confrontarvi con qualcuno, talvolta può bastare andare in un parco e incontrare genitori di gemelli. Quasi certamente si riveleranno persone disponibilissime a indicare il negozio di prodotti per neonati con i migliori prezzi della città, a spiegare la tecnica per fare il bagnetto ai due bimbi contemporaneamente tenendo d’occhio anche il figlio più grande che fa i primi passi o a svelare come riuscire ad andare in vacanza senza impazzire. Ho parlato con tantissimi di loro e le loro esperienze sono confluite in forma di preziose indicazioni nelle pagine seguenti.

Vedrete: la vita con due gemelli è possibile e – rullo di tamburi – può essere divertente!

**PREPARARSI ALLA
NASCITA DEI GEMELLI**

Un figlio o due gemelli: che cosa cambia?

Avete appena avuto la notizia: saranno gemelli! Siete euforici, eccitati, ed è giusto così. Benché gravidanze di questo tipo non siano poi così rare, è pur vero che esse attirano attenzioni extra da parte di famiglia, amici e da tutti coloro che lo vengono a sapere.

Ma quali differenze ci sono quando si aspettano due gemelli? In fondo, si tratta semplicemente di bambini! Inoltre, se avete già avuto figli, avete un po' di esperienza. In linea teorica, avere due bimbi contemporaneamente significa comprare il doppio di tutto e implica un duplice sforzo. La verità però è che il tempo, le energie e le risorse necessarie sono molto maggiori di quanto si possa immaginare. Il fatto di gestire due neonati rende estremamente complesse anche le azioni abituali, quelle che normalmente si danno per scontate: ogni compito si trasforma in un'impresa e le imprese da affrontare si sommano a mano a mano che i figli crescono.

Le cose sono differenti fin dall'inizio: durante la gravidanza sono necessari più visite e più esami. Durante il parto, sarà presente molto più personale medico. E poi, dopo la nascita, inizieranno le spese: non si tratta solo del cibo, dei pannolini, dei vestiti eccetera, ma considerate anche che sarà necessaria un'auto sufficientemente grande per trasportare la nuova, grande famiglia. Dite addio al tempo libero: badare a due bambini piccoli è un lavoro duro, a tempo pieno, e nei primi mesi sarà quasi impossibile pensare a voi stessi. In ultimo, ma non meno importante, tenete conto che spesso i gemelli hanno bisogno di cure particolari quando vengono al mondo (soprattutto se prematuri).

Le conoscenze adeguate e una corretta preparazione a tutto ciò sono la chiave del successo.

Dal punto di vista economico

Il fatto di avere dei gemelli impone l'obbligo di pianificare con cura le notevoli spese per far fronte alle necessità.

Avere gemelli, infatti, sarà più costoso. Dal momento in cui inizia la gravidanza, le spese si moltiplicano: non dimentichiamo che culle, seggiolini per l'auto, abiti eccetera, tutto dovrà essere acquistato doppio!

Prendete in prestito il necessario

Certamente è bello comprare cose nuove, soprattutto quando si tratta di una prima gravidanza.

Tenendo però conto delle spese a cui andate incontro e del fatto che la maggior parte di ciò che si acquista (in particolare gli abitini) in poco tempo non va più bene, non è poi una cattiva idea chiedere qualcosa in prestito ad amici e familiari che hanno avuto bambini prima di voi.

Risparmiate presto, risparmiate spesso

Vi consiglio di risparmiare sia nel senso di comprare pannolini o salviettine all'ingrosso (quindi andando alla ricerca delle offerte migliori), sia nel senso di mettere da parte dei soldi per i vostri gemelli, creando un conto a loro nome.

Fate i grandi acquisti tenendo conto dei gemelli

Un esempio perfetto è rappresentato dall'auto di famiglia. Un'auto adatta a una famiglia con un solo bimbo (oppure con un neonato e un bambino un po' più grande) potrebbe non rispondere alle esigenze di una famiglia con gemelli. Anche se i seggiolini, in qualche modo, possono stare in una vettura di medie dimensioni, non bisogna scordare tutto il resto, ossia tutto quello che bisogna portare quando ci si muove con loro: passeggini, pannolini, vestiti... Pianificate un acquisto intelligente!

Durante la gravidanza

Come già detto, una gravidanza gemellare richiede maggiore assistenza e più frequenti cure prenatali.

Preparatevi a numerose visite ed esami

Se si aspetta un solo figlio, nei primi sei mesi si dovrà fissare una visita ogni mese con il ginecologo; due visite al mese durante il settimo e l'ottavo; una visita la settimana nelle ultime due-quattro settimane di gestazione. Nel caso di una gravidanza gemellare, non appena il medico dà la conferma dell'arrivo di due bambini, saranno richieste visite più frequenti e in genere anche più esami: ecografie frequenti, monitoraggio del battito cardiaco fetale a mano a mano che la gestazione procede, e spesso test genetici. In linea generale si tratta del 30% di visite ed esami in più circa.

Prendete accordi al lavoro

È fondamentale che riusciate a trovare un equilibrio tra i vostri impegni di lavoro, le necessarie visite dal medico e i frequenti esami. Se siete lavoratrici dipendenti, parlatene apertamente con il vostro datore di lavoro.

Valutate se eseguire l'amniocentesi e la villocentesi

Alle donne sopra i 35 anni si propone generalmente di effettuare dei test genetici per controllare se i bambini soffrono della sindrome di Down o di altre alterazioni genetiche. Esse si sottopongono normalmente anche all'amniocentesi tra la sedicesima e la ventesima settimana. Se aspettate gemelli, il medico molto probabilmente vi proporrà anche il Cvs o villocentesi (ossia il prelievo dei villi coriali). A differenza dell'amniocentesi, questo test viene fatto prima, di solito tra l'undicesima e la dodicesima settimana (molti centri non lo eseguono oltre la dodicesima). Parlate dei test genetici con il vostro medico e prendete con il suo aiuto la decisione migliore per voi.

Cercate corsi preparato per futuri genitori di gemelli

Questi corsi vi preparano ad affrontare il travaglio e il parto con maggiore consapevolezza e tranquillità. La cosa migliore sarebbe iscrivervi già intorno alla sedicesima settimana. Spesso le donne che rimandano poi non frequentano gli incontri perché devono trascorrere le ultime settimane a riposo.

Informatevi su cosa accade in caso di parto prematuro

Se i vostri gemelli nascono prima della trentaduesima settimana, è probabile che vengano portati in terapia intensiva. È possibile che rimangano in ospedale anche dopo la vostra dimissione. Questo periodo è tanto gioioso quanto stressante: da un lato i bambini che avete aspettato tanto a lungo sono qui, dall'altro i loro problemi di salute vi costringono a lasciarli. Preparatevi per tempo ad affrontare questa tempesta di emozioni: leggete molto e fate domande agli specialisti sui prematuri, così saprete di fare tutto il meglio per loro.

Anticipate il riposo assoluto

Molte future mamme di gemelli sono costrette a un riposo forzato a letto anche se ritengono di stare bene. È un dato di fatto: le gravidanze gemellari comportano maggiori rischi sia per la mamma sia per i bimbi. I gemelli hanno più possibilità di nascere prematuri (prima della trentaduesima settimana) e per cercare di evitare questo, a titolo precauzionale, è opportuno che la donna non sia sottoposta ad alcun tipo di stress fisico o emotivo (per esempio, la cura di altri figli, un lavoro a tempo pieno o le pulizie di casa).

Può darsi che il riposo a letto sia soltanto per le ultime due o tre settimane prima del parto oppure, in certi casi, condizioni particolari possono esigere da tre a quattro mesi di riposo assoluto. Meglio dunque che vi prepariate psicologicamente a questa eventualità e che programmate il modo in cui gestire diverse settimane di inattività (e di minore libertà di azione). Talvolta può essere necessario un periodo di riposo anche dopo la gravidanza. Non programmate

un rientro troppo rapido al lavoro. Anche se da voi può dipendere il buon funzionamento di un negozio, di un'impresa eccetera, tenete conto di quelle che potrebbero essere le prescrizioni del medico. Cercate soluzioni alternative, per esempio il telelavoro. Il segreto è pianificare.

Non annoiatevi durante il riposo

La verità è che stare a letto è noioso per quanti programmi televisivi possiate guardare e per quanti libri possiate leggere. Progettate qualche attività da svolgere a riposo: potreste preparare gli annunci della nascita, lavorare a maglia e all'uncinetto, rimettere in ordine le vostre fotografie. Escludete tutto ciò che richiede di stare in piedi, sedute, piegate o di camminare per parecchio tempo (per esempio, cucinare o preparare la stanza dei bimbi): lasciate perdere e distendetevi!

Utilizzate internet

Cercate i forum riguardanti i gemelli e leggete le testimonianze di donne che hanno affrontato la vostra stessa esperienza. Informatevi sulla cura dei prematuri. Tramite internet, vi sentirete 'connesse' con il mondo nonostante la reclusione forzata.

All'ospedale

Dal momento che la gravidanza gemellare implica rischi più seri, anche il parto sarà probabilmente un'esperienza più 'medicalizzata', meno naturale.

Aspettatevi di essere portate in sala operatoria

Sia che dobbiate subire un taglio cesareo sia che partoriate in modo naturale, la gravidanza gemellare è per lo più considerata 'a rischio' perciò verrete portate in sala operatoria. Essendo questa un ambien-

te sterile, sarà certamente meno accogliente del reparto maternità. Le luci, gli strumenti e la temperatura piuttosto bassa potrebbero aumentare la tensione e lo spavento. Il fatto però di sapere esattamente che cosa accadrà, parlando con il medico o con il resto dello staff, vi aiuterà a calmarvi.

Una donna in attesa di un unico figlio, al momento del parto, ha intorno il medico, l'ostetrica, un'infermiera e il compagno. Può darsi che ci sia anche la madre, la sorella o un'amica. Questo non accadrà alla futura mamma di due gemelli. La nascita di due bambini richiede un'intera équipe per ciascuno dei nascituri. Ciò significa una decina di persone oltre alla mamma e al papà. Non ci sarà dunque spazio per altri.

Preparatevi ad allattare con il biberon

Se i gemelli nascono prematuri e sotto peso, è possibile che il personale sanitario imponga l'uso del biberon e l'assunzione di latte in polvere affinché i piccoli aumentino di peso in modo appropriato. Questo può avvenire anche se voi siete nelle condizioni di allattare al seno.

A casa, dopo il parto

Il forte impatto determinato dall'arrivo dei gemelli si percepirà soprattutto al ritorno a casa. La preparazione è fondamentale.

Cercate aiuto

L'aiuto può venire dal compagno, dalla madre, da un'amica o da un'infermiera che vi assista di notte. Tenete conto che, nel caso di un taglio cesareo e di eventuali complicazioni, una neomamma ha assolutamente bisogno di qualcuno che si occupi di tutto. Ma anche se il parto è stato semplice, prima di riuscire a gestire da sole due neonati, è necessaria una fase di passaggio in cui il lavoro sia diviso equamente tra due adulti.

Fate scorte

Avere due bambini significa aver bisogno di quantità enormi di pannolini, salviette, vestiti... in pratica di tanto di tutto (vedi il capitolo 'Acquistare il necessario')!

Preparatevi psicologicamente al fatto di essere 'bloccati' in casa per un po' e fate scorta di qualsiasi cosa possa servire a voi e ai vostri figli.

Dite addio al tempo libero

I gemelli richiedono molto lavoro, anche per chi è già abituato ad avere a che fare con i bambini. Essi esigono forza, resistenza e senso pratico. Se aspettate la visita di qualcuno, è preferibile che prepariate gli ospiti alle condizioni in cui verterà la vostra casa: a parte il disordine e le eventuali macchie sui vostri abiti, tenete conto che le conversazioni potrebbero diventare problematiche dato che presto i gemelli reclameranno attenzioni e cure. La cosa migliore sarebbe che gli ospiti dessero una mano, permettendovi di fare un pisolino!

Accettate baby sitter volontari

Amici o familiari potrebbero offrirsi di badare ai bambini. Accettate l'offerta e approfittate del tempo concessovi per riposare. Non mettetevi a fare il bucato o le pulizie. Uscite di casa. Fate qualcosa per il vostro benessere.

Indice

7 Introduzione

PREPARARSI ALLA NASCITA DEI GEMELLI

11 Un figlio o due gemelli: che cosa cambia?

18 Acquistare il necessario

33 Preparare gli altri figli all'arrivo dei gemelli

IMPARARE A GESTIRE DUE NEONATI

45 Le lunghe notti insonni

51 L'allattamento al seno

64 L'allattamento artificiale

71 Il bagnetto

PORTARE I GEMELLI FUORI CASA

83 Fare commissioni

88 Viaggiare in auto

98 Andare in vacanza

LA VITA CON I GEMELLI DOPO LA PRIMA INFANZIA

111 Mantenere la pace in casa

121 Rendere la casa 'a prova di gemelli'

132 Altri consigli per una vita serena con i gemelli