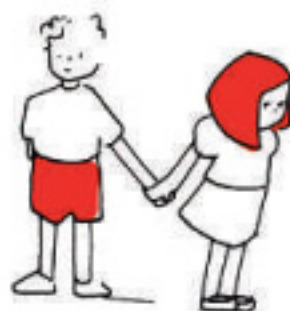


Coup double

Être enceinte de jumeaux, c'est une grossesse comme les autres : différente !

Par Sophie Schneider. Photo DR. Illustrations Aurore de Boncourt.



Retrouvez **air de familles**
une coproduction **ONE/rtbf**



Rencontre avec
Sarah Collard,

référente éducation santé à l'ONE.

Être enceinte de jumeaux, ça nécessite un suivi spécifique ?

La grossesse gémellaire comporte un risque plus élevé de complications : prématurité, diabète gestationnel, hypertension artérielle, syndrome transfuseur-transfusé ou retard de croissance in utero... Il est indispensable de la faire suivre par un gynécologue de référence, en lien avec un hôpital. Cette grossesse nécessite en effet une surveillance plus intense : idéalement, une échographie réalisée très précocement (7-8 semaines d'aménorrhée) déterminera le type de grossesse gémellaire et le type de suivi. La plupart des examens sont les mêmes, mais certains sont plus fréquents : par exemple, les échographies sont mensuelles et remboursées. On conseille aussi la prise d'un supplément en fer et une réduction des activités dès le deuxième trimestre, voire un arrêt de travail précoce.

Une réduction des activités ou un arrêt de travail ?

La diminution de la charge de travail est recommandée pour toutes les grossesses multiples, pour éviter des contractions utérines prématurées. Si le gynécologue l'estime nécessaire, il prescrira un arrêt de travail (arrêt pour raison médicale) et la législation en vigueur sera appliquée. Dans la mesure du possible, il faudra vous ménager : vous reposer au milieu de la journée et dormir huit heures par nuit. Apprenez à faire les choses plus lentement.

Et l'accouchement ?

Environ la moitié des accouchements de

jumeaux se fait par voie basse, l'autre moitié par césarienne. Quand le premier bébé se présente tête en bas, un accouchement par voie basse est envisageable. Par contre, si le premier bébé est en siège, le professionnel pratiquera certainement une césarienne.

D'autres choses à signaler ?

Nausées, vomissements, jambes lourdes, maux de dos peuvent apparaître plus précocement ou plus intensément. Des mesures d'hygiène de vie sont efficaces pour prévenir et soulager ces gênes. Nourrir des jumeaux au sein est tout à fait possible. Les tétées répétées des deux bébés stimulent davantage les seins à produire le lait nécessaire pour couvrir leurs besoins. Mais l'allaitement nécessite beaucoup de disponibilité de la part de la maman, il faudra demander de l'aide à l'entourage afin de s'organiser au mieux. Et puis, il y a les inévitables interrogations que soulève toute grossesse et qui se voient augmentées de questions pratiques.

Telles que ?

Est-ce que... je pourrai les aimer ? Je ne sens pas trop vite débordée ? Comment les reconnaître ? N'hésitez pas à en parler avec le professionnel qui suit la grossesse et adressez-vous à des associations réunissant des parents de jumeaux (partage de leurs expériences, astuces et conseils pratiques). Les expériences des parents de jumeaux sont très variables. Ils font vite preuve de créativité pour s'organiser et répondre aux besoins de chacun des bébés en respectant leur individualité. ★

- ★ À la télé : tous les jours à la **rtbf** sur la Une et la Deux, tous les jours à 12 h 12 et 17 h 12 sur **Télé Flandres**
- ★ En radio sur **WineClass**, en direct, chaque mois, de 14 h à 15 h 30, dans l'émission « La Vie du Bon Côté » de Sylvie Honoré.
- ★ Sur internet : www.one.be toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

Abracadami!

Qu'importe à quoi on joue! Le bonheur, c'est de jouer avec quelqu'un... Un ami, si possible. Faites vos vœux...



La baguette magique, **Estelle Meens**, éd. Mijade, 11 €. Dès 4-5 ans.

Invasion

La chose est rouge, bruyante, sent mauvais et accapare leur maîtresse. Les déboires de deux cabots à leur maman, quand paraît l'enfant... Rigolo pour accepter l'arrivée du nouveau!



La chose, **Béatrice Fontanel et Alexandra Huard**, éd. Sarbacane, 14,90 €. Dès 5 ans.

Glissades

Certains âges débordent d'énergie, d'autres d'attentions. Certains âges sont inconséquents, d'autres sont prudents. Au final, c'est pourtant grand-père qui a un accident, même pas grave!



Dans la neige avec grand-père, **Stefan Boonen et Marja Meijer**, éd. Clavis, 12,95 €. Dès 4 ans.

La publication ONE

Quelque 55 pages d'explications, de conseils et d'adresses à l'attention des futurs parents de jumeaux. Un vrai **start pack** gratuit à commander ou télécharger sur le site www.one.be

