



J'attends des jumeaux : qu'est-ce que cela change ?

ÉTAPES DE GROSSESSE: CONSEILS ET INSTRUCTIONS

ARTICLE

NOV. 30, 2017

3 MINS

Découvrez nos conseils pour vivre sereinement la grossesse de jumeaux.

Une femme enceinte sur 80 donne naissance à des jumeaux. Le phénomène n'est donc pas exceptionnel mais reste classé dans les grossesses à risques. Heureusement, grâce à un suivi médical poussé, la plupart des grossesses gémellaires se déroulent sans problème.

Les jumeaux, un phénomène fascinant !

Dès la première échographie, le médecin peut détecter la présence de jumeaux. Les causes de la gémellité sont multiples : l'hérédité, l'âge, l'alimentation ou même la luminosité (cf encadré). Le recours de plus en plus fréquent aux traitements contre l'infertilité augmente aussi le nombre de grossesses multiples.

On distingue deux sortes de jumeaux :

les monozygotes ou vrais jumeaux. Issus du même œuf qui se divise en deux, ils se ressemblent trait pour trait, et sont du même sexe.

les dizygotes ou faux jumeaux. Ils sont issus de deux ovules différents, et se ressemblent plus ou moins. Ils peuvent être de sexe différent.

Une grossesse à risques ?

Même si tout se passe parfaitement pour vous, votre grossesse est dite « à risques ».

Les risques pour les bébés : prématurité, faible poids de naissance, retard de croissance d'un des fœtus, souffrance fœtale...

Les risques pour la maman : hypertension, diabète, hémorragie, œdèmes, douleurs lombaires, prise de poids excessive, césarienne plus fréquente...

Vous bénéficiez d'un suivi médical plus poussé et plus régulier, avec :

des examens cliniques mensuels puis bimensuels (et pour certains hebdomadaires), un nombre d'échographies plus important pour contrôler le bon développement des bébés.

une inscription en maternité de niveau 3, disposant d'un service de réanimation néonatale.

Deux fois plus de précautions...

Le repos est doublement nécessaire, dès le début de la grossesse. A partir du cinquième mois (voire avant), le médecin peut prescrire des périodes de repos pathologique, voire un arrêt de travail. Les activités fatigantes et les déplacements doivent être limités. Notez que le congé maternité est plus long : 12 semaines avant l'accouchement et 22 après.

Une alimentation variée et équilibrée est indispensable pour répondre aux besoins des deux bébés, mais sans prendre trop de poids. La future maman a droit à environ 300 kcal supplémentaires par jour.

Les compléments alimentaires sont prescrits de manière quasi-systématique : fer, folates, calcium...

Les cours de préparation à l'accouchement peuvent être commencés dès le 5e mois. L'accouchement de jumeaux

Lors d'une grossesse gémellaire sans souci particulier, l'accouchement n'est pas très différent.

En moyenne, il se déroule à 37 semaines de grossesse (contre 40 pour une grossesse simple).

L'accouchement par les voies naturelles est privilégié si les bébés se présentent bien et si la maman n'a pas de problème de santé. Le recours à la césarienne sera envisagé en cas de souffrance fœtale, ou si le deuxième bébé ne se retourne pas.

Attendre des jumeaux est avant tout une formidable aventure !

12 à 15 kg

C'est la prise de poids moyenne pour une grossesse gémellaire.

Pourquoi la lumière aurait-elle une influence sur les naissances gémellaires ?

En stimulant une glande hormonale située dans le cerveau, la lumière provoquerait la poly-ovulation ! On constate un nombre plus élevé de naissances gémellaires entre janvier et avril, donc conçus pendant les mois les plus lumineux. Dans les régions scandinaves où les grossesses multiples sont plus nombreuses, on suppose que c'est la conséquence du soleil de minuit, lorsque les nuits sont très courtes.

Source: Twin Research. 2000 Dec;3(4):189-201.