

# GEMELLI: *dinamiche di vita*

*Le persone spesso chiedono se avere gemelli significa fare ogni cosa per due: cambio dei pannolini, vestizione, pappa, ecc... La risposta è NO.*

in collaborazione con  
[www.bravibimbi.it](http://www.bravibimbi.it)



La dinamica di una vita con due gemelli è completamente diversa, non è una semplice moltiplicazione di ogni azione. Più o meno funziona così: cominci a cambiare il primo bimbo, ma il secondo arriva di soppiatto e ruba il pannolino pulito pronto da usare. Lasci il bimbo seminudo sul pavimento per un secondo e corri dietro all'altro cercando di recuperare il pannolino, ma anche il primo comincia a correre e scappare. Ora stai inseguendo sia il bimbo con il pannolino in mano, sia l'altro seminudo che deve essere cambiato!

È come se i gemelli sapessero implicitamente, anche se ancora molto piccoli, che ti superano alla grande in numero, pertanto è facile che ti troverai lì, alle 7 del mattino, a correre dietro a tutti quanti. Ridacchiano tra di loro nel pieno di una totale complicità e tu non puoi fare altro che unirti alle loro risatine e sperare che nessuno di loro faccia pipì sul tappeto nuovo.

Benvenuta nel selvaggio mondo dei genitori di gemelli, dove brividi e sfide sono ugualmente intensi!

Abbiamo raccolto per te alcune indicazioni che ti possono essere utili. Dai un'occhiata e... in bocca al lupo!

## 1 **Mantieni la stessa routine per entrambi**

Se i tuoi bambini lasciano l'ospedale seguendo uno schema di poppata e nanna, cerca di mantenerlo al vostro rientro a casa. Questo significa che, se uno dei due si sveglia in cerca di pappa, devi svegliare dolcemente anche l'altro e cercare di nutrirli assieme. Anche le nanne dovrebbero essere in sincronia, se possibile. Ovviamente non puoi aspettarti di riuscire a seguire sempre lo schema in modo preciso, ma quantomeno prova ad attenerti al piano prestabilito o ti ritroverai ad essere sveglia e in azione 24 ore al giorno!

## 2 **Non avrai bisogno del doppio di ogni cosa**

Sì, ci sono due bambini, ma non significa che devi duplicare tutta la lista della spesa. Alcune cose come la culla (almeno per i primi mesi), il fasciatoio, le tutine, i giochi, i tappetini o le palestrine possono tranquillamente essere condivisi. D'altro canto ci sono oggetti (seggiolino per auto, seggiolone per pappa...) che vanno comprati in coppia, magari approfittando di qualche promozione. Avrai anche bisogno di tenere da parte una buona quantità di salviettine, fazzolettini, pannolini e ricambi per poterli sistemare velocemente entrambi.

3

### Esistono negozi con ottime offerte per gli acquisti gemellari

Alcuni negozi (e persino alcune scuole) offrono sconti e accordi per gli acquisti o le situazioni gemellari. Controlla bene il tuo territorio e segnati i posti migliori per fare acquisti mirati ed intelligenti per i tuoi piccoli.

Puoi crederci o meno ma, per certi versi, è più semplice avere dei gemelli. Non solo

avranno sempre un compagno di giochi e impareranno a condividere tutto sin dal principio, ma raggiungeranno i vari traguardi importanti assieme. Nel momento in cui la fase di sviluppo iniziale è terminata, è quasi fatta.

Una volta finita la fase dei pannolini, dei capricci, dello sviluppo della personalità non dovrai passarci di nuovo (certo, sempre che non intendi averne altri dopo!).

4

### Potresti avere difficoltà nel trovare vestiti per la tua gravidanza

La maggior parte dell'abbigliamento da maternità è disegnato per lo sviluppo del pancione "normale", che contiene un solo bimbo. Trovare un vestito per un pancione che contiene due o più piccoli può essere davvero una sfida. All'inizio puoi cominciare con i vestiti da gravidanza "normale", utilizzando quelli di mesi successivi, poi sarà necessario inventarti qualcosa o trovare marche specificatamente disegnate per te.

### Dei completi sconosciuti ti faranno domande assurde

Non sorprenderti se un completo sconosciuto ti ferma al supermercato per chiederti se i tuoi gemelli saranno "identici". I gemelli di per sé suscitano enorme curiosità, per cui preparati alle domande un po' invasive come "Hai fatto una cura ormonale per averli?" o "Ci sono altri gemelli nella tua famiglia?" e non fare caso ai commenti tipo "Caspita, avrai un bel da fare! Sei sicura di farcela?". Le persone non vogliono essere invadenti o allusive, vogliono semplicemente sembrare amichevoli, ma certi commenti ripetuti all'infinito ti faranno venire voglia di urlargli contro!

5

6

### Si gestiscono a vicenda

Uno dei benefici segreti nell'aver dei gemelli: difficilmente sono dello stesso umore, il che significa che non faranno capricci nello stesso momento. Se uno dei due è in difficoltà, l'altro non potrebbe essere di maggiore aiuto. Quasi come se si rendessero conto che sarebbe

troppo per te da gestire.

Dovrai affrontare i fatidici "terrible two" e l'apprendimento del vasino una sola volta!

7

### Potresti avere delle preferenze

Come la maggior parte delle mamme, ti renderai conto di avere delle preferenze ogni tanto. Non sentirti in colpa: è difficile amarli entrambi allo stesso modo in ogni momento. L'importante è renderti pienamente conto dei tuoi sentimenti, accettarli e proseguire. Non preoccuparti, il prossimo mese il preferito sarà l'altro!

8

### Considera la tua situazione prima di acquistare un passeggino gemellare

Non ci sono consigli precisi su come gestire un passeggino gemellare mentre esci a fare compere. Parla e confrontati con altre mamme nella stessa situazione per trovarne uno adatto a te ma, alla fine, la decisione dovrà essere tua. Prima di girare per

negozi, considera i bisogni e le esigenze della tua famiglia, i vostri spazi e le vostre preferenze. Alcune mamme amano i modelli fianco a fianco, la maggior parte adatti agli standard delle porte e perfetti per tenere d'occhio entrambi i bambini (ed entrambi potranno guardare sia intorno che davanti a sé!). Molte mamme di città preferiscono i passeggini con i seggiolini uno dietro l'altro, più comodi nelle vie trafficate e per entrare nei negozi stretti e affollati. Le mamme più atletiche scelgono i modelli appositamente studiati, con una struttura leggera e ruote grandi ottime per la corsa (anche in salita!).

9

### Allattamento, se possibile!

Allattare due bimbi contemporaneamente richiede un minimo di allenamento, ma è possibile e diventa molto più semplice dopo i primi quattro mesi. Non aspettarti però di tornare a casa dall'ospedale e riuscire a nutrirli assieme in un secondo. È sbagliato aspettarsi questo da una mamma che deve ancora imparare a gestire un'insolita situazione.

I bambini, oltre alla mamma, devono adattarsi gradualmente. Inoltre, dal momento che la maggior parte dei gemelli nascono prematuri, potrebbero avere difficoltà ad attaccarsi al seno.

L'importante è che tu sappia che si può fare, serve solo un po' di pratica. Per migliori risultati e supporto extra, circondati di un gran numero di cuscini. A quel punto, con l'aiuto del tuo compagno o di un'amica, prendi un bimbo alla volta e attaccalo al seno tenendolo in modo che si senta in una posizione sicura.

Se decidi di optare per l'allattamento artificiale, munisciti di biberon già pronti per la pappa. C'è chi suggerisce di tenere 10 biberon pronti, ciascuno riempito d'acqua. Tienili in fila pronti per l'uso in modo che siano già di temperatura ambiente quando devi aggiungerci la pappa in polvere.

# 10

## Qualcuno si offre di aiutarti? Dì sempre di sì!

Non è questo il momento di cercare la tua indipendenza: fai affidamento su tutti gli amici volenterosi che si offrono di aiutarti nella tua nuova

vita. Questo può significare tutto, dal portarti dei pasti pronti da mettere in congelatore al portare a spasso il cane.

# 11

## Instaurare un legame con i tuoi bimbi potrebbe richiedere più tempo

Se non ti senti ancora totalmente legata ai tuoi bimbi non preoccuparti, rilassati. Il vero legame madre-figlio avviene quando la madre ha modo di conoscerlo veramente, imparando ciò che lo distingue dal resto del mondo. Quando si tratta di avere due bambini (peraltro, talvolta, quasi identici), imparare a conoscerli richiede più tempo. È normalissimo!

# 12

## Aspettati di sentire un "linguaggio gemellare"

Un aspetto decisamente interessante del crescere dei gemelli è decifrare il loro linguaggio segreto. Dal momento che i bimbi crescono insieme, imitandosi a vicenda, è facile per loro imparare a comunicare in un modo tutto unico utilizzando le stesse parole scorrette. Quando ti capita di sentire una parola scorretta, cerca di ripeterla nel modo corretto e fargliela ripetere. Li aiuta anche a socializzare: in questo modo imparano che non possono utilizzare questo linguaggio con gli altri bambini.

# 13

## Sono già due personcine differenti

Possono anche sembrare identici e condividere lo stesso cognome ma, molto spesso, l'uguaglianza dei tuoi gemelli finisce lì. Non solo possono avere personalità del tutto differenti e opposte, ma possono addirittura avere bisogni differenti in momenti differenti. Può essere impegnativo da assecondare all'inizio, ma se tieni bene a mente che sono due individui differenti non sarà difficile comprenderne le effettive necessità.

# 14

## Ti sentirai una super mamma!

Tutte le mamme sanno di fare il lavoro più tosto del mondo, ma se tutte le tue amiche hanno avuto solo il loro primo figlio e tu sei partita con due gemelli, guarderanno a te come a una diva.

# 15

## Attenta al pericolo depressione postparto

Confrontarti con un gruppo di genitori di gemelli può davvero fare la differenza. Essere una neomamma con di fronte a sé due piccoli bisognosi e totalmente dipendenti da te, può essere difficile e non devi vergognarti di chiedere supporto. La depressione postparto colpisce una mamma su cinque quando si tratta di parti gemellari, il doppio rispetto alla media dei parti standard che è di una mamma su 10.