

Dit informatieblad is een samenvatting van het wetenschappelijke bewijs aangaande het slapen van tweelingbaby's en hoe dit gedrag zich mettertijd ontwikkelt.!

Voor meer informatie hierover en over andere onderwerpen kun je www.basionline.org.uk bezoeken.!

Het eerste om in gedachten te houden wanneer je denkt aan slapen en hoe je dit kunt organiseren met een tweeling, is dat ze in de eerste plaats baby's zijn en pas in de tweede plaats een tweeling. Hun slaappatronen en hun behoeften zullen veranderen naarmate ze ouder worden. Ze zullen altijd tweelingen zijn, maar gedurende een klein jaar zijn ze baby's. Aangezien tweelingen vaak vroeg geboren worden, volgen ze een slaappatroon dat meer overeenkomt met de duur van de zwangerschap dan met hun leeftijd sinds de geboorte. Het is daarom goed om voorzichtig te zijn met vergelijkingen met andere baby's die na een langere zwangerschapsduur werden geboren en dus verder waren in hun ontwikkeling.

Zijn de slaappatronen van tweelingen anders?!



Dat tweelingen anders slapen dan eenlingen is onwaarschijnlijk. Alles wat er speelt, is in het algemeen gerelateerd aan de mogelijke prematuriteit en/of de periode die ze in een couveuse hebben doorgebracht. Wanneer baby's naar huis gaan na een lang verblijf op een neonatologie-afdeling, is de kans groot dat ze de eerste weken onrustig zijn als gevolg van de dramatische verandering van omgeving. Iets waar je rekening mee kunt houden, is de omgevingstemperatuur die van invloed kan zijn op hun slap – het kan zijn dat je ontdekt dat tweelingen beter slapen en beter in staat zijn hun temperatuur stabiel te houden, wanneer ze samen te slapen worden gelegd.

Denk er ook aan dat wanneer ze prematuur geboren zijn, ze een kleinere maag hebben en vaker gevoed moeten worden dan baby's van dezelfde leeftijd die op tijd zijn geboren. Dit heeft invloed op het aantal keren dat ze 's nachts wakker worden. Veel ouders merken dat de slaap- en voedingspatronen van hun tweeling op elkaar afgestemd raken wanneer ze samen worden gevoed en samen slapen.

Tweelingen en de slaap van de ouders!

Onderzoeken hebben vastgesteld dat de nachtelijke ervaringen van moeders – voor wat betreft de verstoring van hun slaap – vergelijkbaar waren, of ze nu voor één kind zorgden of voor meerdere kinderen. Vaders van eenlingen kregen echter meer slaap dan de moeders, terwijl vaders van meerlingen minder slaap kregen dan de moeders. Moeders waren vaker in de gelegenheid om 's nachts gemiste slaap overdag in te halen met een dutje. Wanneer het gaat over nachtelijke zorg, worden vaders minimaal beïnvloed wanneer er één kind is, maar zijn ze meer betrokken wanneer er twee kinderen zijn. Voor zowel vaders als moeders zijn de effecten van langdurige beperkingen in de hoeveelheid slaap dat ze slaperig worden, vaker depressief zijn en een verminderde mentale prestatie leveren. Tevens is er sprake van een hoger risico op ziekte en een verminderde vaardigheid om te gaan met alles wat er van ze wordt gevergd. Dit alles draagt bij aan een verhoogd risico op een postpartum depressie (PPD), waarvan bekend is dat moeders van tweelingen er een hoger risico op hebben. Dit geldt met name wanneer dit gepaard gaat met moeilijkheden bij het in slaap vallen. Ouders van tweelingen zouden daarom waakzaam moeten zijn bij signalen van een PPD, zowel bij de vader als bij de moeder, en steun moeten zoeken als een PPD wordt vermoed. Eén van de manieren waarop een PPD kan worden voorkomen, is dat ouders zeer bewust proberen hun eigen, normale dag- en nachtritme te handhaven.

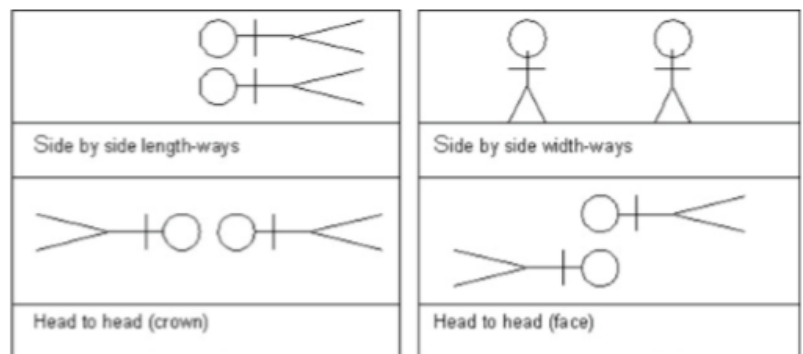
Omgaan met vermoeidheid!

Twee andere mogelijke verschillen bij de zorg voor tweelingen is dat tweelingen vaker volgens een schema worden verzorgd en dat het waarschijnlijker is dat ze meerdere verzorgers hebben. Beide strategieën helpen ouders om voor meerdere baby's te zorgen, met name als ze ook al andere kinderen hebben. Tegelijkertijd kan het ook moeilijk zijn voor baby's om zich aan te passen als ze 'op hun beurt moeten wachten' om te worden gevoed of getroost, of als ze door meerdere mensen worden verzorgd die het onderling niet op dezelfde manier aanpakken. Er is weinig onderzoek op basis waarvan er aanbevelingen kunnen worden gedaan, maar één suggestie die consistent samenhangt met wat we wel weten over veilige hechting, is om mensen aan te wijzen die voor het huishouden zorgen, de was doen en het eten van de ouders verzorgen. Dit is beter dan verantwoordelijkheden voor de primaire zorg voor de baby's over te dragen aan 'vreemden'.

Wanneer je moet leren omgaan met een nieuwe baby (eenling of tweeling), is het ontwikkelen van bepaalde routines in het algemeen een goede zaak. Het helpt ouders om met de situatie om te gaan, structuur te creëren, een volgorde te ontwikkelen waarin dingen worden gedaan, de taken te verdelen, enzovoort. Routines hoeven niet dwingend te zijn en ieder gezin ontwikkelt eigen routines. Routines kennen flexibiliteit en kunnen zo variabel zijn als nodig is. Schema's, daarentegen, kunnen juist meer stress veroorzaken dan ze wegnemen, omdat ze vaak behoorlijk strak zijn en omdat baby's zich niet aan de klok houden. Schema's kunnen een bron van extra stress en conflict worden wanneer de dingen niet volgens plan verlopen. Dit geldt met name wanneer schema's het gezinsleven vastleggen rondom de veronderstelde behoeften van de baby. Ouders van meerlingen zijn vaak geneigd om slaaptraining in te zetten om nachtelijke onrust te voorkomen. Bedenk echter dat slaaptraining een controversiële aanpak is die vaak wordt gekozen in het belang van de ouders in plaats van het belang van de baby('s). Slaaptraining werkt onder bepaalde omstandigheden, maar het verbreekt de gevoelige afstemming tussen ouders en kind en veroorzaakt stress bij de baby('s). Onderzoekers geven aan dat slaaptraining niet gepast is voor baby's onder de leeftijd van zes maanden.

Tweelingen en cobedding!

De uitkomsten van studies die in Nieuw-Zeeland zijn gedaan, laten zien dat cobedding (tweelingen die samen in dezelfde wieg slapen) wordt toegepast onder 52% van de tweelingparen van 6 weken oud en dat dit percentage terugliep naar 31% bij de leeftijd van 4 maanden en 10% bij 8 maanden. Twee onderzoeken in de Verenigde Staten en het Verenigd Koninkrijk lieten sterk vergelijkbare resultaten zien. Dat cobedding minder vaak voorkomt bij het stijgen van de leeftijd, kan ermee te maken hebben dat kinderen te groot worden om in dezelfde, beschikbare wieg te slapen.



In het werk dat in het Verenigd Koninkrijk is gedaan, werd geen bewijs gevonden voor de bezorgdheid van ouders over

cobedding (tweelingen die elkaar storen, risico van oververhitting en verstikking). Anderzijds werden er wel diverse positieve effecten van cobedding gevonden. Tweelingen die samen in één bed sliepen, hadden gesynchroniseerde slaappatronen en het was volgens de ouders gemakkelijker om voor ze te zorgen (hoewel cobedding evenmin als apart slapen ervoor zorgde dat de ouders meer slaap kregen). Dit zou erin kunnen resulteren dat baby's die samen in één bed slapen, langer in de kamer van de ouders blijven. Rooming-in (met de ouder(s)), iets wat meer voorkomt als er sprake is van cobedding van de baby's, vermindert het SIDS-risico. Het is de moeite waard erover na te denken hoe het meubilair in de slaapkamer zo kan worden neergezet, dat het mogelijk is om de eerste zes maanden na de geboorte rooming-in mogelijk te maken. Cobedding kan in dat geval een bruikbare optie zijn.