

Esta hoja informativa resume las evidencias científicas existentes hasta el momento sobre el sueño de los gemelos y mellizos, y cómo evoluciona a lo largo del tiempo.

Para más información sobre éste u otros temas, visita por favor www.basionline.org.uk

Lo más importante que tenemos que tener en cuenta cuando hablamos del sueño de gemelos y mellizos es que primero son bebés y gemelos/mellizos después. Sus patrones de sueño y sus necesidades cambiarán con el tiempo. Siempre serán gemelos/mellizos, pero durante un corto año serán bebés. Como suelen nacer antes de tiempo, su sueño seguirá una trayectoria más cercana a su edad gestacional que a su edad de nacimiento. Por lo tanto, es importante evitar comparaciones con otros bebés que nacieron más tarde en su desarrollo gestacional.

Los gemelos/mellizos ¿Tienen patrones de sueño diferentes a los demás bebés?



No es probable que los gemelos/mellizos duerman de manera diferente al resto de bebés. Todos los problemas estarán generalmente relacionados con su prematuridad potencial y/o la cantidad de tiempo que han pasado en la incubadora. Si los bebés llegan a casa tras una larga estancia en cuidados intensivos de neonatología es muy probable que estén muy inestables las primeras semanas debido al drástico cambio de ambientes. Un aspecto a considerar es la temperatura ambiental, que puede afectar su sueño – es posible que los bebés duerman mejor y consigan una mayor estabilidad térmica si se les pone a dormir juntos. Recuerda también que si nacieron

prematuros tendrán estómagos más pequeños, por lo que requerirán ser alimentados más frecuentemente que los bebés de su misma edad cronológica, lo que afectará la frecuencia de los despertares nocturnos. Muchos padres encuentran que el ritmo de alimentación y sueño de sus gemelos/mellizos se sincroniza si duermen juntos y son alimentados a la vez.

El Sueño de los Gemelos/Mellizos y sus Padres

Diversos estudios han encontrado que la experiencia nocturna de las madres – en referencia a las interrupciones del sueño – era similar tanto si cuidaban de un bebé como de dos. En cambio, los padres dormían más que las madres en el caso de tener un solo bebé, pero menos que ellas cuando tenían múltiples, ya que las madres eran capaces de recuperar mediante siestas diurnas el sueño que habían perdido por la noche. Por lo tanto se hace evidente que el cuidado nocturno no afecta a los padres cuando hay un solo bebé, pero sí cuando hay dos. Tanto para los padres como para las madres, los efectos de una restricción de sueño prolongada son una mayor somnolencia, depresión y disminución de las capacidades intelectuales, además de un mayor riesgo de enfermedad y una menor capacidad para enfrentarse a las exigencias del día a día. Eso contribuye a aumentar el riesgo de depresión posparto, de hecho se sabe que las madres de gemelos/mellizos tienen un riesgo mayor, especialmente cuando se añade la dificultad para quedarse dormidas. Por lo tanto, los padres de gemelos/mellizos deben estar vigilantes frente a los síntomas de depresión posparto, tanto madres como padres, y buscar ayuda profesional en cuanto sospechen sufrirla. Una manera de prevenir la depresión posparto para ambos es intentar mantener sus propios ritmos circadianos normales.

Cómo sobrellevar el Cansancio

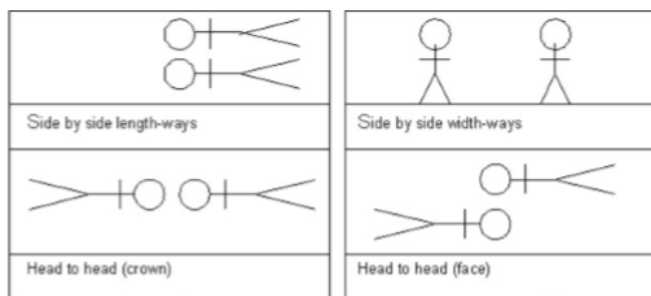
Otras dos diferencias potenciales entre el cuidado de un solo bebé o de dos (o más) es que los gemelos/mellizos serán más probablemente cuidados siguiendo un horario y por diferentes personas. Ambas estrategias ayudan a los padres a enfrentarse a las dificultades de cuidar dos o más bebés a la vez, especialmente si además tienen que cuidar de niños más mayores, pero ambas pueden ser difíciles para los gemelos/mellizos, los cuales deben “esperar su turno” para ser alimentados, consolados o atendidos, o reciben un cuidado inconsistente por parte de diferentes cuidadores. En este aspecto hay poca investigación en la que basar las recomendaciones, pero un consejo que está en concordancia con lo que sabemos sobre el apego y el bienestar del bebé es buscar ayudantes que se encarguen del trabajo del hogar: lavadoras, comidas para los adultos, limpieza...etc, en lugar de dejar las responsabilidades del cuidado de los bebés en otras manos.

Cuando uno se enfrenta al cuidado de nuevos bebés (tanto si es uno solo como si son múltiples) el desarrollo de rutinas suele ser beneficioso ya que ayuda a los padres a manejar la nueva situación, al proveer de un orden para hacer las tareas, favorecer su reparto...etc. Las rutinas no son normativas y cada familia desarrolla las que mejor le vienen. Las rutinas son flexibles y pueden variar a conveniencia. Los horarios, por otra parte, pueden añadir estrés a los padres en lugar de reducirlo, ya que son a menudo muy rígidos y los bebés no suelen limitarse a seguir un reloj. Los horarios pueden convertirse en una fuente adicional de conflicto y estrés cuando no se consigue que todo vaya según el plan, especialmente cuando hacen que toda la vida familiar gire alrededor de las supuestas necesidades de los gemelos/mellizos. Los padres de múltiples pueden sentirse tentados a aplicar técnicas de adiestramiento del sueño para evitar las interrupciones nocturnas. Recuerde que estas técnicas son controvertidas y que se aplican por el bien de los padres más que de los hijos. Pueden funcionar en algunas condiciones, pero interrumpen la sincronización entre padres e hijos y causan estrés en los bebés. Los expertos no recomiendan aplicarlas a bebés menores de 6 meses.

Colecho para gemelos/mellizos

Estudios realizados en Nueva Zelanda nos muestran que el colecho entre gemelos/mellizos (entendido como poner a dormir a los dos bebés en la misma cuna) se practica en un 52% de los casos a las 6 semanas de edad, y que se reduce a un 31% a los 4 meses y a un 10% a los 8 meses. Dos estudios llevados a cabo en EEUU y Reino Unido demuestran resultados similares. Que el colecho disminuya con el paso del tiempo puede deberse a que los bebés crecen demasiado y no caben en la misma cuna.

En el estudio realizado en Reino Unido, no se encontraron evidencias que apoyaran las preocupaciones de los padres respecto al colecho (que los bebés se molesten entre ellos, riesgo de sobrecalentamiento o de ahogo). Por otro lado, se encontraron varias ventajas. Los gemelos/mellizos que colechan sincronizan sus patrones de sueño y fueron subjetivamente más fáciles de cuidar (aunque ni el colecho ni el sueño en solitario aumentó el tiempo real de sueño de los padres). Esto puede ser debido a que el colecho entre bebés hace que éstos se mantengan más tiempo en la habitación de los padres. El compartir habitación con los padres, algo que se hace con más frecuencia cuando los bebés colechan, reduce el riesgo del síndrome de la muerte súbita del lactante (SIDS por sus siglas en inglés, “Sudden infant death syndrome”). Dado que no es fácil organizar los muebles de una habitación para compartirla con dos cunas durante 6 meses, el colecho de los bebés en una sola cuna es una buena solución.



Las configuraciones seguras para el colecho mantienen las cobijas de los bebés bien sujetas para prevenir que se cubran entre sí.

Para más información consulta nuestras hojas informativas y la web www.basionline.org.uk