

## Μεγαλώνοντας δίδυμα

/ Γενικά



Όταν ο πελαργός φέρνει τα μωρά δυο-δυο, οι γονείς καλό είναι να έχουν προετοιμαστεί «επί δύο». Μερικές πρακτικές συμβουλές για όσους μεγαλώνουν δίδυμα.

Οι πρώτες μέρες στο σπίτι

Είναι δεδομένο ότι θα στερηθείτε πολύτιμες ώρες ύπνου, ειδικά τους πρώτους

μήνες, οπότε τα γεύματα είναι συχνά και τα μωρά δεν κοιμούνται συνεχόμενα κατά τη διάρκεια της νύχτας. Αυτό σημαίνει πως, αν δεν έχετε ουσιαστική βοήθεια, κινδυνεύετε πολύ γρήγορα να βρεθείτε στα πρόθυρα της εξάντλησης. Φροντίστε, λοιπόν, με τον έναν ή τον άλλον τρόπο να εξασφαλίζετε όσο το δυνατόν περισσότερες ώρες ύπνου. Για παράδειγμα:

Μην περιμένετε να κοιμηθούν τα μωρά για να κάνετε όλες τις δουλειές του σπιτιού. Την ώρα που κοιμούνται εκείνα ξεκουραστείτε κι εσείς.

Εφαρμόστε τη μέθοδο της βάρδιας. Εφόσον ο σύντροφός σας εργάζεται, συμφωνήστε να ξενυχτήσει εκείνος το Σαββατοκύριακο για να κοιμηθείτε εσείς.

Μη διστάζετε να κοιμάστε την ώρα που τα μωρά είναι ξύπνια εφόσον ξέρετε ότι κάποιος άλλος τα προσέχει. Αρκεί να πρόκειται για άτομο εμπιστοσύνης.

### Θηλασμός για δύο

Το πιο συνηθισμένο «πρόβλημα» με τα δίδυμα είναι ότι, επειδή συχνά είναι πρόωρα, χρειάζεται να τρώνε εφτά και οχτώ φορές την ημέρα. Αν σκεφτείτε ότι κάθε θηλασμός σημαίνει και αλλαγμα της πάνας και πολλαπλασιάσετε κάθε γεύμα επί δύο, θα πάρετε την εικόνα μιας μέρας με υπερβολικό «φόρτο εργασίας». Για το λόγο αυτό, καλό είναι να τρώνε ταυτόχρονα αλλάζοντας στήθος στα μισά του θηλασμού, σαν να επρόκειτο για ένα μόνο μωρό. Ωστόσο, είναι πολύ πιθανό, ιδιαίτερα τις πρώτες εβδομάδες, τα μωρά να ακολουθούν διαφορετικό πρόγραμμα στα γεύματά τους, πράγμα το οποίο μπορεί να αποδειχθεί εξαντλητικό. Από τη στιγμή όμως που αρχίζουν να κοιμούνται περισσότερο κατά τη διάρκεια της νύχτας, είναι πιο εύκολο να συντονίσετε ένα ωράριο -δείχνοντας ωστόσο την απαραίτητη ευελιξία. Όταν τα μωράκια κλαίνε, ταΐστε εκείνο που κλαίει πιο έντονα, αφού προφανώς πεινάει περισσότερο. Κρατάτε ξεχωριστό ημερολόγιο για το καθένα, σημειώνοντας την ακριβή ώρα των γευμάτων -αυτό είναι σημαντικό γιατί μπορεί το μωράκι να ξυπνήσει και να κλαίει κι εσείς να νομίζετε ότι πρέπει να φάει ενώ το έχετε ήδη ταΐσει!

### Στο γιατρό

Οι περισσότεροι γονείς διδύμων όταν επισκέπτονται τον παιδίατρο συνηθίζουν να «ενοποιούν» τα προβλήματα των παιδιών, δηλαδή λένε «έχουν κρυώσει», «δεν τρώνε», «δεν αναπτύσσονται γρήγορα». Όμως τα δίδυμα είναι διαφορετικά άτομα και ο γονιός πρέπει να μάθει να μελετά και να παρατηρεί το καθένα χωριστά. Βέβαια, η αλήθεια είναι ότι όταν ένα από τα δύο κολλήσει κάποια ίωση, το

πιθανότερο είναι να αρρωστήσει και το άλλο. Για να αποφύγετε αυτή τη δύσκολη κατάσταση, ακολουθήστε τους εξής κανόνες:

Αερίζετε καθημερινά το δωμάτιό τους και όλους τους χώρους του σπιτιού.

Όταν αρρωσταίνει το ένα μωράκι κρατήστε όσο αυτό είναι δυνατό το άλλο σε απόσταση. Κοιμίστε τα σε διαφορετικά δωμάτια.

Μη χρησιμοποιείτε ποτέ την ίδια πιπίλα. Προτιμήστε οι πιπίλες να έχουν διαφορετικό χρώμα ή σχέδιο έτσι ώστε να μην τις μπερδεύετε. Καλό θα ήταν όλα τα αξεσουάρ των διδύμων, π.χ. οι πετσέτες, να είναι διαφορετικά.

Η ψυχολογική ανάπτυξη των διδύμων

Τα δίδυμα έχουν ιδιαίτερη σχέση μεταξύ τους ήδη από την κοιλιά της μαμάς τους. Δεν είναι η μαμά το πρώτο και μοναδικό πρόσωπο με το οποίο έχουν δεθεί στην διάρκεια της εγκυμοσύνης, αλλά και το αδερφάκι τους, που είναι πάντα εκεί. Είναι ευνόητο ότι μόλις βγουν στον κόσμο αυτός ο ήδη τόσο ισχυρός δεσμός αποκτά θεμελιώδη σημασία. Ακόμα και το γεγονός ότι ο χρόνος που τους αφιερώνει η μητέρα είναι αναπόφευκτα λιγότερος από το χρόνο που θα αφιέρωνε σε ένα μόνο παιδί, κάνει το δεσμό των διδύμων ακόμα πιο ισχυρό. Έτσι, τα παιδιά εξελίσσονται σε ένα «ζευγάρι» υπερβολικά δεμένο, με έναν ιδιαίτερο κώδικα επικοινωνίας μεταξύ τους και τη δική του «γλώσσα». Έχουν μεγάλη ανάγκη εξάρτησης και συμβίωσης και ταυτόχρονα αυτονομίας. Γι' αυτό θα παρατηρήσετε την ανάγκη τους να είναι πάντα μαζί και να κάνουν τα ίδια πράγματα και, από την άλλη, στις αντιπαραθέσεις τους, που συνήθως λειτουργούν σαν «εξέγερση», την ανάγκη τους να είναι διαφορετικά και εντελώς ανεξάρτητα. Θα πρέπει λοιπόν να είστε προετοιμασμένοι για αυτές τις ψυχολογικές μεταπτώσεις. Καλό θα ήταν από νωρίς να τα βοηθήσετε να αναπτύξουν το καθένα τη δική του προσωπικότητα. Για παράδειγμα, επιλέξτε εντελώς διαφορετικά ονόματα που δεν έχουν την ίδια προέλευση ούτε μοιάζουν μεταξύ τους (όπως Λίνα - Νίνα ή Άννα - Γιάννα) και μην τα ντύνετε το ίδιο -αντίθετα επιλέξτε ρούχα που τονίζουν τις διαφορές τους. Όσο περισσότερο ενθαρρύνετε τη διαφορετικότητα και την αυτονομία τους, τόσο πιο εύκολη θα είναι η μετάβαση των παιδιών στην ενήλικη ζωή, η ανάπτυξη της ατομικής τους ταυτότητας, η απόλαυση των ατομικών επιλογών του καθενός.

Στο σχολείο

Σύμφωνα με τις τελευταίες τάσεις στη συμβουλευτική γονέων, ο χωρισμός των διδύμων σε διαφορετικά τμήματα ή ακόμα καλύτερα και σε διαφορετικούς

παιδικούς σταθμούς ή σχολεία είναι απαραίτητος για να ενισχυθεί η ατομικότητά τους -ειδικά αν το ένα από τα δύο είναι πιο δεσποτικό και δεν αφήνει χώρο στο άλλο. Τα παιδιά είναι καλό να χωριστούν γιατί:

Αισθάνονται άσχημα που δεν έχουν τον δικό τους «ιδιωτικό» χώρο και είναι «κολλημένα» το ένα με το άλλο.

Το ένα παιδί αποσπά την προσοχή του άλλου.

Αφοσιώνονται στη μεταξύ τους σχέση και δεν κοινωνικοποιούνται με τους συμμαθητές τους.

Έχουν διαφορετικό επίπεδο ικανοτήτων.

Αν, όμως, τα ίδια δεν θέλουν με τίποτα να αποχωριστούν, καλό είναι να μην επιμένουμε και να τα αφήσουμε να βρίσκονται στο ίδιο τμήμα προσπαθώντας να ενισχύσουμε την αυτονομία τους με άλλους τρόπους. Στον ελεύθερο χρόνο τους προτρέψτε τα να ασχοληθούν με διαφορετικά ενδιαφέροντα ή χόμπι. Έτσι, θα περνούν χρόνο χωριστά, θα αποκτήσουν άλλους φίλους, θα αναγκαστούν να χειριστούν ένα καινούργιο περιβάλλον μόνα τους και θα αντιμετωπιστούν από τους γύρω τους ως μοναδικά. Θα πρέπει να επιδιώκετε να έχουν το καθένα τις δικές του φιλίες, τις δικές του υποχρεώσεις και καθήκοντα στο σπίτι, τα δικά του βιβλία και πράγματα.

Να θυμάστε ότι πρέπει:

Να διαθέτουμε χρόνο ξεχωριστά για το κάθε παιδί. Για το κάθε παιδί ο γονιός του είναι μοναδικός και δεν θέλει να τον μοιράζεται.

Να έχει κάθε παιδί τον δικό του χώρο και τα δικά του παιχνίδια.

Να επισημαίνουμε και να επαινούμε ξεχωριστά τις ικανότητες και τα χαρακτηριστικά του καθενός.

Οι ανταμοιβές και οι τιμωρίες για τη συμπεριφορά τους να γίνονται ατομικά.

Οι προσδοκίες και οι απαιτήσεις μας να ταιριάζουν με τις πραγματικές ικανότητες του καθενός.

Να ενθαρρύνουμε την ανάπτυξη διαφορετικών ενδιαφερόντων και δραστηριοτήτων.

Να ενθαρρύνουμε την απόκτηση φίλων από το καθένα.

Με τη συνεργασία της Ζέτας Κωνσταντινίδου (ψυχολόγος ειδικευμένη στη σχολική ψυχολογία).

Από: Νινέττα Φαφούτη

Πηγή: [imommy.gr](http://imommy.gr)