



Chrystel Mussy-Masucci

# ACCUEILLIR DES JUMEAUX

Guide pour **SE PRÉPARER, S'ORGANISER**  
et **GÉRER LE QUOTIDIEN**

FICHES  
PRATIQUES  
INCLUSES



# ACCUEILLIR DES JUMEAUX

Parce qu'accueillir des jumeaux ne s'improvise pas, ce guide pragmatique aidera les parents à se préparer à l'arrivée de deux bébés et à faire face à leur nouveau quotidien. De l'accouchement à la reprise d'une activité professionnelle, en passant par l'organisation des nuits et des repas, vous y trouverez des astuces et des conseils pratiques, des témoignages rassurants et toujours une touche d'humour pour aborder le plus sereinement possible cette nouvelle vie, sans vous oublier pour autant.

**Cette nouvelle édition est enrichie de fiches pratiques :** les indispensables de la valise de maternité et du matériel de puériculture, les aides, les congés, les numéros utiles, mais aussi la gestion de la charge mentale, la remise en forme...

■ Se préparer

■ S'organiser

■ Gérer

© Chrystel Mussy-Masucci



**CHRYSTEL MUSSY-MASUCCI** est maman d'un garçon de 11 ans et de jumeaux de 8 ans (fille et garçon). Inspirée par son nouveau quotidien, elle se lance dès la 1<sup>re</sup> année dans la rédaction d'un guide pratique. Passionnée par les problématiques liées au développement des enfants, elle est également responsable éditorial sur la thématique jeunesse au sein d'un grand groupe audiovisuel français. Sa devise : se faire confiance, penser pragmatique, déculpabiliser et dire à ses enfants qu'on les aime.

# ACCUEILLIR DES JUMEAUX



Chrystel Mussy-Masucci

# ACCUEILLIR DES JUMENTS

Deuxième édition 2020

● Éditions  
**EYROLLES**

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
www.editions-eyrolles.com

*À Aurélien, Adèle et Romain,  
les trois amours et lumières de ma vie !  
Une source d'inspiration inépuisable.*

Illustrations : © Marygribouille

À l'exception de :

p. 171 : Andrii Bezvershenko © Shutterstock

p. 183 : Tori20 © Shutterstock

Mise en pages : Iстриa

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016

© Éditions Eyrolles, 2020

ISBN : 978-2-212-57422-7

# SOMMAIRE

<b>Avant-propos</b> .....	<b>11</b>
---------------------------	-----------

<b>Introduction</b> .....	<b>13</b>
---------------------------	-----------

Les jumeaux en quelques chiffres .....	14
--	----

<i>Un véritable boom gémellaire</i> .....	14
---	----

<i>Quelles en sont les raisons ?</i> .....	15
--	----

Vrais ou faux jumeaux ? .....	16
-------------------------------	----

## **Partie 1 Félicitations, vous attendez des jumeaux** ..... **19**

<b>Chapitre 1 L'annonce</b> .....	<b>21</b>
-----------------------------------	-----------

Faire face .....	22
------------------	----

<i>Assumer son ressenti et ses émotions</i> .....	22
---	----

<i>Rendez-vous en terre inconnue</i> .....	24
--	----

<i>Prendre du recul</i> .....	25
-------------------------------	----

L'annoncer à son entourage .....	26
----------------------------------	----

<i>Les réactions types</i> .....	26
----------------------------------	----

<i>Stop aux angoisses extérieures !</i> .....	27
---	----

L'annoncer à ses enfants .....	27
--------------------------------	----

<i>Quand et comment ?</i> .....	28
---------------------------------	----

<i>Gérer la frustration des aînés</i> .....	29
---	----

Halte aux idées reçues ! .....	30
--------------------------------	----

<i>Une grossesse compliquée</i> .....	30
---------------------------------------	----

<i>Des bébés prématurés</i> .....	31
-----------------------------------	----

<i>Une césarienne obligatoire</i> .....	31
---	----

<i>Les « faux » jumeaux ne sont pas vraiment des jumeaux</i> .....	31
--	----

<i>Un jumeau domine, un jumeau est dominé</i> .....	32
---	----

<i>Relation fusionnelle et difficultés d'intégration en collectivité</i> .....	32
--	----

<i>Des aides financières multiples</i> .....	33
--	----

<i>Les jumeaux sont prioritaires en crèche</i> .....	33
--	----

<i>Les jumeaux font exactement les mêmes choses en même temps</i> .....	34
---	----

<i>Les jumeaux ont un langage qui leur est propre</i> .....	34
<i>Avoir des enfants rapprochés c'est comme avoir des jumeaux</i> .....	34
L'essentiel à retenir .....	35
<b>Chapitre 2 En attendant les bébés .....</b>	<b>37</b>
Un suivi de grossesse personnalisé .....	38
Prendre soin de soi .....	38
<i>Se faire plaisir</i> .....	39
<i>Se reposer</i> .....	39
<i>Se préparer tout en douceur</i> .....	40
Vive le pragmatisme ! .....	40
S'organiser sur tous les fronts .....	41
<i>Préparer le changement</i> .....	41
<i>L'équipement indispensable</i> .....	44
<i>La garde-robe des bébés</i> .....	47
<i>Commencer à faire des stocks</i> .....	49
L'essentiel à retenir .....	50
<b>Chapitre 3 La naissance .....</b>	<b>51</b>
Choisir sa maternité .....	52
<i>La sécurité</i> .....	52
<i>Le confort</i> .....	52
<i>Hôpital ou clinique privée ?</i> .....	53
Se préparer à l'accouchement .....	54
<i>Bien accueillir l'éventualité d'une césarienne</i> .....	54
<i>L'accouchement par voie basse</i> .....	57
<i>La valise de maternité</i> .....	58
La prématurité .....	58
Le twins blues .....	59
L'allaitement .....	60
Reprendre des forces avant le retour à la maison .....	61
<i>Demander de l'aide au personnel de la maternité</i> .....	61
<i>Des nuits sans bébés</i> .....	62
Pendant ce temps à la maison... ..	63
L'essentiel à retenir .....	63



**Chapitre 4 Partir sur de bonnes bases . . . . . 67**

Gérer la fratrie existante . . . . . 68  
*Les bébés sont là !* . . . . . 68  
*Valoriser les aînés* . . . . . 70  
*Toute vérité est bonne à dire* . . . . . 71  
*Respecter leur univers* . . . . . 72  
*Les bébés n'ont pas tous les droits* . . . . . 72  
*Gare aux caprices !* . . . . . 72  
*Et la jalousie dans tout ça ?* . . . . . 73  
*Allo maman bobo* . . . . . 74  
Toute aide est la bienvenue . . . . . 74  
*L'entourage proche* . . . . . 75  
*Le congé paternité* . . . . . 76  
*Les aides extérieures* . . . . . 77  
Et le couple dans tout ça ? . . . . . 78  
Et vous dans tout ça ? . . . . . 81  
L'essentiel à retenir . . . . . 81

**Chapitre 5 La vie en mode « stock » . . . . . 83**

Anticipez vos achats . . . . . 84  
Faites-vous livrer ! . . . . . 85  
Combien ça coûte ? . . . . . 86  
*Le budget moyen* . . . . . 86  
*Les aides financières* . . . . . 87  
L'essentiel à retenir . . . . . 88

**Chapitre 6 Les moments clés de la journée avec des jumeaux 89**

Les nuits . . . . . 90  
*Le sommeil ou votre survie* . . . . . 90  
*Home sweet home* . . . . . 91  
*Caler ses bébés au plus tôt* . . . . . 92  
*Le petit truc en plus* . . . . . 92  
Les repas . . . . . 93  
*Des biberons par centaines* . . . . . 94  
*La délivrance ou la diversification* . . . . . 97

Le bain .....	99
<i>Côté pratique</i> .....	99
<i>Mission propreté et sécurité</i> .....	100
<i>L'organisation de votre salle de bain</i> .....	101
Se déplacer avec des jumeaux .....	102
<i>Dès la sortie de la maternité</i> .....	103
<i>Au quotidien, votre plan d'action</i> .....	103
<i>Quel modèle de poussette double ?</i> .....	104
<i>Prêts pour une balade ?</i> .....	105
L'essentiel à retenir .....	106

## **Partie 3 Reprendre une activité professionnelle ..... 107**

### **Chapitre 7 Trouver son mode de garde ..... 109**

Voilà, votre congé maternité est fini ! .....	110
La crèche .....	111
<i>Avantages</i> .....	113
<i>Inconvénients</i> .....	114
Les assistantes maternelles agréées .....	115
<i>Avantages</i> .....	116
<i>Inconvénients</i> .....	117
La nounou en garde simple ou partagée .....	118
<i>Avantages</i> .....	118
<i>Inconvénients</i> .....	119
Les aides .....	121
<i>Réduction ou crédit d'impôts</i> .....	121
<i>La CAF</i> .....	122
L'essentiel à retenir .....	122

### **Chapitre 8 Concilier vie professionnelle et vie de famille .... 123**

Préparer sa famille à ce changement .....	124
Se préparer à retrouver le monde professionnel .....	125
Se préparer à couper le cordon une nouvelle fois .....	126
Le temps partiel, pourquoi pas ? .....	127
L'heure du bilan .....	128
Être d'attaque le matin avant d'aller travailler .....	129
Gérer la soirée après une journée de travail .....	130

La charge mentale, on en parle ? .....	132
L'essentiel à retenir .....	134

## **Chapitre 9 Et après... .. 135**

Les différents stades du développement cognitif des jumeaux.....	137
<i>La phase 1 ou la fusion gémellaire de 0 à 2 ans</i> .....	137
<i>La phase de complémentarité de 2 à 6 ans</i> .....	137
<i>La phase d'autonomie de 6 ans jusqu'à l'adolescence.</i> .....	138
<i>De l'adolescence à l'âge adulte</i> .....	138
« Dis, c'est quoi des jumeaux ? » .....	138
<i>Leurs interrogations</i> .....	138
<i>L'union fait la force.</i> .....	139
Jumeaux mais pas trop ! .....	141
<i>Les comparaisons</i> .....	142
<i>Chassez le naturel</i> .....	143
Sœurs/frères ennemis .....	144
<i>La jalousie</i> .....	145
<i>Les conflits</i> .....	147
<i>Le « terrible two »</i> .....	149
L'entrée à l'école .....	152
<i>Nous y sommes !</i> .....	152
<i>Pourquoi les séparer ? Pourquoi les mettre ensemble ?</i> .....	154
Les fêtes d'anniversaire .....	155
<i>Une seule fête ?</i> .....	156
<i>Deux fêtes distinctes ?</i> .....	156
<i>Quel coût ?</i> .....	158
Chacun son univers .....	158
<i>Sa chambre</i> .....	158
<i>Les activités extrascolaires</i> .....	160
Twins and green .....	161
Mais aussi.....	162
L'essentiel à retenir .....	163

## **Fiches pratiques .....** 165

L'avant-après mes jumeaux .....	166
---------------------------------	-----

Les 10 commandements du papa de jumeaux .....	168
L'essentiel pour accueillir les bébés .....	169
Les différents types de grossesses gémellaires .....	171
La valise de maternité pour maman, bébés et papa .....	172
Les différentes préparations à la naissance et à la parentalité ..	174
Mes numéros utiles .....	177
Les congés maternité et paternité .....	179
Ma remise en forme .....	180
Zoom sur le batch cooking ! .....	182
Les indispensables de la trousse à pharmacie .....	188
Les indispensables en sortie avec bébés .....	189
Le club des parents employeurs .....	190
Garde à domicile, les questions à poser .....	192
Comment gérer ma charge mentale ? .....	195
Que la fête commence ! .....	197
<b>Abécédaire spécial twins .....</b>	<b>201</b>
<b>Pour aller plus loin .....</b>	<b>207</b>
Bibliographie .....	207
Sitographie .....	208
<i>Pour vous informer sur vos droits, les démarches administratives,</i> <i>les aides...</i> .....	208
<i>Pour faire garder les enfants</i> .....	208

# AVANT-PROPOS

Parce qu'accueillir des jumeaux ne s'improvise pas, il vaut mieux s'y préparer. Qu'est-ce que la vie en mode « *twins* » ? Comment faire face à son quotidien avec deux bébés en poche ?

Entre l'accouchement et la reprise d'une activité professionnelle, en passant par l'organisation des nuits, des repas, des bains et du reste, la vie d'un parent de jumeaux n'est pas de tout repos. Mais pas de panique. La touche d'humour de ce livre vous aidera à dédramatiser !

Ce guide de « survie » destiné aux futurs ou tous jeunes parents de jumeaux vous propose donc un mode de lecture très simple et des plus pragmatiques. Trois grandes parties correspondant aux étapes clés de cette première année avec vos bébés. La première partie traitera de l'annonce de la grossesse gémellaire à l'entourage et à la famille jusqu'à la naissance des bébés, en abordant les points importants de la grossesse. La deuxième partie se focalisera quant à elle au retour à la maison et à la prise en main de votre nouveau quotidien de parents de multiples. Enfin, dans la dernière partie de cet ouvrage, vous découvrirez des conseils concernant la reprise d'une activité professionnelle, la problématique du mode de garde et la conciliation entre vie professionnelle et vie personnelle. Pour chaque étape de cette grande aventure, seront abordés dans le détail les points fondamentaux, illustrés de témoignages de parents qui nous font part de leur expérience et de la manière dont ils ont vécu cette nouvelle vie. Vous trouverez également des pense-bêches pour ne rien oublier dans certaines situations clés. Et comme c'est une véritable aventure que de devenir parents de jumeaux, un chapitre entier sera consacré à ce qui vous attend bien au-delà de cette première année afin d'aborder d'ores et déjà quelques

thématiques que soulèvent inévitablement la gestion et l'éducation de jumeaux.

La promesse de ce guide est de vous fournir des clés pour vous aider dans ce nouveau quotidien, même si chaque cas est unique et que nous réagissons tous à notre manière.

À ce stade, vous ne le percevez peut-être pas encore mais « *Félicitations !* » Avoir deux bébés est une bonne nouvelle et une expérience incroyable. Futurs parents, à vos marques, prêts, partez !

Cette édition enrichie abordera de nouvelles problématiques liées au développement de vos bébés : l'évolution du lien gémellaire, la jalousie, la gestion des conflits, les comparaisons entre vos enfants... Il y sera également question de vous et de votre remise en forme, de cette charge mentale bien présente. Enfin, vous trouverez en fin d'ouvrage un ensemble de fiches pratiques qui vous aideront à garder l'essentiel en tête.

# INTRODUCTION

Nous y sommes, la nouvelle vient de tomber. Il n'y a pas *un* fœtus, mais *deux* ! Vous n'attendez pas *un* bébé, mais *deux* ! L'espoir inconscient qu'il y ait peut-être une erreur, vous demandez gentiment, ou pas d'ailleurs, au médecin effectuant l'échographie : « *Vous êtes sûr(e) ?* » Mais le verdict est là. Il ne rêve pas, et vous non plus. Vous êtes sous le choc.

Pour la plupart d'entre nous, avoir des jumeaux est anxiogène et rime immédiatement avec deux fois plus de tout, et surtout de complications. Plus de biberons, de couches, de fatigue. Des nuits plus courtes. Une perte de vie sociale, un manque de temps pour soi. Les réactions de l'entourage qui apprend la nouvelle sont d'ailleurs assez révélatrices.

Si l'organisation est la clé majeure de votre nouvelle vie, elle se combine également à d'autres facteurs qui ne feront que vous rendre la vie plus facile ou moins compliquée, ce qui est déjà beaucoup. Parents de jumeaux, nous apprenons vite à devenir pragmatiques et à déculpabiliser par rapport aux modèles de perfection que nous renvoie notre chère société, notre survie en dépend !

Mon objectif ? Au travers de mon vécu, vous rassurer vous, les futurs parents de *twins*. Avoir des jumeaux n'est pas si terrible que cela. Il y aura des moments tendus ou vous préférerez vous téléporter dans une autre dimension. Mais il y aura également des moments vraiment uniques.

Maman de jumeaux arrivés en numéro deux et numéro trois, derrière un aîné de 3 ans, je partage avec vous mon expérience et souhaite vous faciliter la vie par le biais de conseils pratiques, testés et approuvés. Je vous propose donc du concret qui vous aide dans votre quotidien. Plus que de simples conseils, un véritable

partage qui puisse vous guider et vous permette d'aborder le plus sereinement possible cette nouvelle et grande étape de votre vie, afin de profiter au mieux de votre famille sans vous oublier, vous, les deux parents.

Je vais donc m'attacher à explorer les principales problématiques de votre futur quotidien pour que vous soyez prêts au maximum à ce qui vous attend, tel un sportif qui va s'entraîner pour faire face à un match. C'est bien la préparation de ce nouvel univers qui vous le fera maîtriser au mieux et ne le subir que dans une moindre mesure. N'oubliez pas : avoir deux bébés est une chance extraordinaire et une expérience incroyable, alors mieux vaut en profiter !

Ma devise : faites-vous CONFIANCE, pensez PRAGMATIQUE, DÉ-CUL-PA-BI-LI-SEZ, et dites à vos enfants que vous les AIMEZ.

## Les jumeaux en quelques chiffres

### Un véritable boom gémellaire

Depuis les années 1970, le nombre de naissances de jumeaux croît à vitesse grand V : les naissances ont quasiment été multipliées par deux en quarante ans.

L'Insee (Institut national de la statistique et des études économiques) et l'Ined (Institut national d'études démographiques) sont des organismes qui permettent aujourd'hui de bénéficier de données fiables.

Le dernier bilan fait état de 12 146 accouchements doubles (contre 12 458 en 2017). Cela représente 17 accouchements de jumeaux pour 1 000 accouchements ou un accouchement sur 59.



## Quelles en sont les raisons ?

Si la naissance de jumeaux a toujours fasciné et intrigué, on peut identifier aujourd'hui de manière rationnelle, les facteurs principaux favorisant les grossesses gémeillaires :

Le développement des traitements de l'infertilité

La procréation médicalement assistée – la F.I.V. (fécondation *in vitro*) pour ne citer qu'elle – est une des raisons majeures du développement de grossesses multiples. Les traitements ayant pour but de favoriser une ovulation multiple par le biais d'une stimulation ovarienne, plusieurs ovocytes sont prélevés puis fécondés. Les femmes ayant recours à ces traitements hormonaux, doivent pour certaines essayer de nombreux échecs avant de voir leur rêve se réaliser. La transplantation de plusieurs embryons en même temps multiplie ainsi les chances de réussite et, également, les chances de grossesse gémeillaire (une naissance issue d'une F.I.V. sur quatre donne des jumeaux ou des triplés).

Le recul de l'âge de la maternité

L'âge moyen des femmes à l'accouchement ne cesse d'augmenter. À l'instar d'autres générations, nous, mesdames, devenons mamans de plus en plus tard. L'évolution de la société et de la place que la femme tient au sein de celle-ci, l'expliquent assez bien. Nous faisons des études supérieures, nous nous investissons pleinement dans une vie professionnelle, nous nous mettons plus tard en couple. Toutes ces raisons, font de la maternité une priorité relative à un âge où nos mamans chéries étaient déjà en train de pouponner. Quel lien avec les jumeaux ? Les femmes plus « âgées » ont plus de chance d'avoir des jumeaux. Dame nature booste une de nos hormones HSF (hormone de stimulation folliculaire) favorisant une multiple ovulation alors qu'en même temps notre horloge biologique commence à faire des

siennes et à montrer des signes de déficience hormonale... En prenant de l'âge, nous avons donc plus de difficultés à tomber enceinte mais plus de chances d'avoir une grossesse multiple.

### L'hérédité

Le fait d'avoir plusieurs ovules par cycle est une particularité qui se transmettrait de mère en fille. Il est donc probable qu'une jeune femme ayant hérité de ce gène maternel, donne elle-même naissance à des jumeaux.

## Vrais ou faux jumeaux ?

« Ce sont des vrais ou des faux ? » Cette question, fera partie de toutes premières interrogations que l'on vous posera sur le sujet. Petite explication de texte très simplifiée pour tout comprendre sur cette subtilité qui intrigue.

Ceux que l'on appelle couramment les « vrais » jumeaux sont identiques physiquement. Ils sont monozygotes. Pour votre culture personnelle et pour briller sur le sujet en société, zygote signifie « œuf ». Les monozygotes sont issus d'une même fécondation, un ovule unique étant fécondé par un seul spermatozoïde. L'œuf ainsi obtenu se scinde en deux parties à un moment donné, pour des raisons méconnues. Les enfants ont donc exactement le même patrimoine génétique mais des empreintes digitales distinctes.

Ceux que l'on appelle couramment les « faux » jumeaux sont, quant à eux, issus de deux ovocytes ayant chacun été fécondé par un spermatozoïde distinct. Ils sont hétérozygotes. Les enfants ne sont pas identiques physiquement et peuvent être également de sexe différent.

Cette explication, bien que suffisante à mon sens, n'est cependant pas tout à fait complète. Il faut encore prendre en compte

la notion de placenta, histoire de mettre un peu plus de piquant dans cette distinction : un seul placenta est synonyme de « vrais » jumeaux. Deux placentas est une configuration que l'on retrouve systématiquement dans le cas de « faux » jumeaux mais il peut arriver que des monozygotes se forment avec deux placentas distincts. Cela va dépendre de l'évolution de l'œuf et de la date de sa séparation en deux parties (moins de trois jours après la fécondation).

#### Petit tableau récapitulatif

	<b>1 placenta</b>	<b>2 placentas</b>
<b>Hétérozygote</b>	-	X
<b>Monozygote</b>	X	X (environ 30 % des cas)

Pour en savoir plus, voir la fiche Les différents types de grossesses gémellaires p. 171.



PARTIE 1

**FÉLICITATIONS,  
VOUS ATTENDEZ  
DES JUMEAUX**