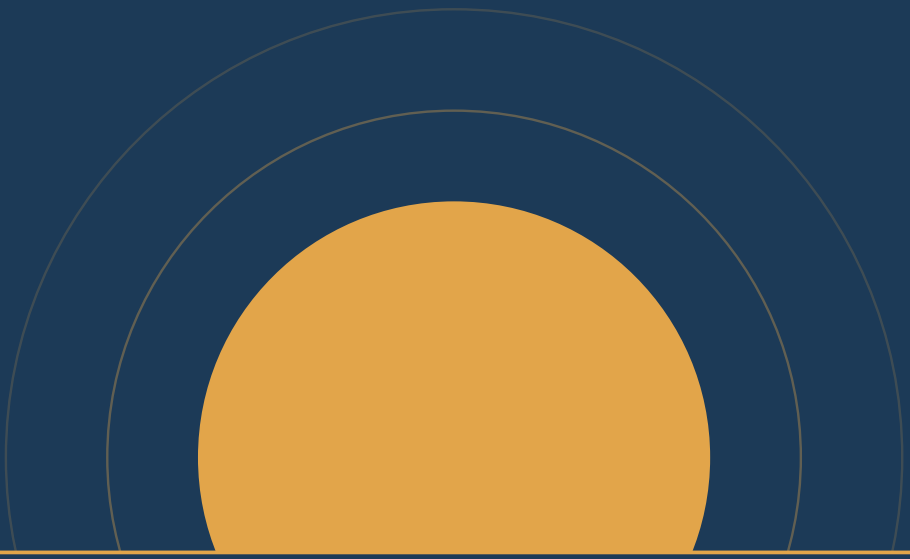
*Mamavela*

# Attendre des jumeaux

Chorionicité, calendrier des échographies, signes d'alerte, terme et mode d'accouchement, nourrir deux bébés et premières semaines, avec un carnet de suivi.



Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur et de sa famille ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace pas un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

# Sommaire


Bienvenue 3

- Ce que ce guide est, et ce qu'il n'est pas 3
- Une précision sur les semaines 3
- Les jumeaux en quelques chiffres 3
- Votre grossesse gémellaire d'un coup d'œil 4
- Comment utiliser ce guide 4

Chapitre 1. Comment naissent les jumeaux, et le mot qui compte : la chorionicité 5

- Vrais et faux jumeaux 5
- Pourquoi votre équipe parle de placentas et de membranes 5
- Comment on détermine la chorionicité 5
- Un nom pour chaque bébé 6
- Après un parcours de PMA 6
- Quand la nouvelle fait son chemin 6

# Bienvenue

Deux cœurs qui battent sur l'écran. Peut-être avez-vous ri, pleuré, ou êtes-vous restée silencieuse en comptant déjà les sièges auto dans votre tête. Quoi que vous ayez ressenti, c'était normal. Une grossesse gémellaire reste d'abord une grossesse, et presque tout ce que vous avez lu sur la grossesse vous concerne. Mais certaines choses changent : le suivi proposé, le nombre d'échographies, les signes à surveiller, le moment de la naissance, et bien sûr la vie d'après, avec deux bébés à nourrir à trois heures du matin.

Ce guide rassemble ce que disent les recommandations françaises du Collège national des gynécologues et obstétriciens français (CNGOF) sur les grossesses gémellaires, les recommandations britanniques du NICE (mises à jour en 2019), le NHS, le Collège américain des gynécologues-obstétriciens (ACOG) et les plus grands essais, et le transforme en explications, calendriers, questions à poser et pages à remplir. Chaque chiffre vient d'une source nommée, listée à la fin avec sa date de vérification.

## Ce que ce guide est, et ce qu'il n'est pas

C'est de l'information, organisée et expliquée. Ce n'est pas un avis médical, et il ne remplace ni votre gynécologue-obstétricien, ni votre sage-femme, ni l'équipe qui suit votre grossesse. Il ne contient ni dose de médicament ni diagnostic. Quand quelque chose vous inquiète, le bon réflexe est toujours de les appeler ; vous lirez cette phrase plusieurs fois, volontairement.

> Appelez tout de suite la maternité, ou le 15 (ou le 112), en cas de saignement, de perte de liquide par le vagin, de contractions régulières ou de douleurs comme des règles avant 37 SA, de mal de tête intense, de troubles de la vue, de gonflement brutal du visage, des mains ou des pieds, de douleur sous les côtes, ou si vous sentez vos bébés bouger moins que d'habitude. Avec des jumeaux, n'attendez pas de voir si ça passe.

## Une précision sur les semaines

En France, la grossesse se compte en semaines d'aménorrhée (SA), c'est-à-dire depuis le premier jour des dernières règles. Les recommandations britanniques et américaines citées dans ce guide comptent de la même façon : « 37 weeks » correspond à 37 SA. Le terme théorique est à 41 SA.

## Les jumeaux en quelques chiffres

| Fait | Source |
|---|---|
| Environ un tiers des jumeaux sont identiques (monozygotes) et deux tiers non identiques (dizygotes) | NHS |

| Fait | Source |
|---|---|
| La probabilité d'avoir des vrais jumeaux est d'environ 1 sur 250 pour toutes les femmes ; elle ne se transmet pas dans les familles | NHS |
| Dans le monde, les accouchements gémellaires sont passés de 9,1 à 12,0 pour 1 000 accouchements entre le début des années 1980 et le début des années 2010, soit environ 1,6 million de paires de jumeaux par an | Monden et ses collègues, 2021 |
| Environ 60 grossesses gémellaires sur 100 se terminent par une naissance spontanée avant 37 SA | NICE NG137 |
| Plus de la moitié des jumeaux naissent prématurément | ACOG |

## Votre grossesse gémellaire d'un coup d'œil

| Période | Ce qui se passe | Ce que vous faites |
|---|---|---|
| Jusqu'à 14 SA | Nausées et fatigue souvent plus fortes ; l'échographie du 1er trimestre montre le nombre de bébés et la chorionicité | Demandez la chorionicité ; organisez le suivi avec une équipe habituée aux jumeaux |
| 14 à 20 SA | L'énergie revient souvent ; le ventre se voit tôt ; si vos jumeaux partagent un placenta, une échographie tous les 15 jours | Déclarez la grossesse ; pensez aux aménagements au travail |
| 20 à 24 SA | L'échographie morphologique (plus longue avec deux bébés) | Lisez les chapitres 5 et 6 ; apprenez les signes d'alerte |
| 24 à 28 SA | La préparation de la naissance commence ; le NICE recommande d'avoir tout abordé avant 28 SA | Posez vos questions sur l'accouchement ; renseignez-vous sur le service de néonatologie |
| 28 à 32 SA | Les échographies de croissance continuent ; fatigue, essoufflement et gonflements augmentent souvent | Valises prêtes vers 30 SA ; sièges auto installés ; organisez l'aide |
| 32 à 38 SA | Le moment de la naissance est discuté selon votre type de jumeaux ; beaucoup de jumeaux naissent pendant cette période | Allez à chaque rendez-vous ; appelez tout de suite au moindre signe d'alerte |

## Comment utiliser ce guide

Lisez les chapitres 1 et 2 dès que possible : ils expliquent le mot qui va organiser toute votre grossesse, la chorionicité. Remplissez le calendrier du chapitre 3 après votre premier rendez-vous de suivi. Lisez une fois le chapitre 5 (signes d'alerte) et gardez-le à portée de main. Lisez les chapitres 6 et 7 vers 24 SA. Les chapitres 8 à 11 sont pour le troisième trimestre, quand vous aurez l'énergie de préparer les premiers mois.

# Chapitre 1. Comment naissent les jumeaux, et le mot qui compte : la chorionicité

## Vrais et faux jumeaux

Le NHS explique les deux façons dont naissent des jumeaux :

- **Les jumeaux non identiques (dizygotes, souvent appelés « faux jumeaux »)** viennent de deux ovules différents, chacun fécondé et implanté dans l'utérus. Ils ne se ressemblent pas plus que deux frères et sœurs, et peuvent être de même sexe ou non. Ce sont les plus fréquents.
- **Les jumeaux identiques (monozygotes, les « vrais jumeaux »)** viennent d'un seul ovule fécondé qui se divise en deux. Ils ont les mêmes gènes et sont toujours du même sexe.

Les facteurs qui rendent les faux jumeaux plus probables sont notamment des antécédents dans la famille de la mère, un âge de plus de 35 ans, certaines origines et les traitements de fertilité comme la FIV quand plus d'un embryon est transféré. Les vrais jumeaux arrivent par hasard.

## Pourquoi votre équipe parle de placentas et de membranes

Pour votre suivi, ce qui compte le plus n'est pas de savoir si vos jumeaux sont vrais ou faux, mais s'ils partagent un placenta. Le NICE explique que les risques d'une grossesse gémellaire dépendent de la chorionicité, pas de la zygotie. Trois termes décrivent les possibilités :

| Type | Ce que cela veut dire | Vrais jumeaux possibles ? | Fréquence |
|---|---|---|---|
| Bichoriale biamniotique (BCBA) | Chaque bébé a son placenta et sa poche | Toujours pour les faux jumeaux ; parfois aussi pour des vrais | La majorité des grossesses gémellaires |
| Monochoriale biamniotique (MCBA) | Les bébés partagent un placenta, mais chacun a sa poche | Toujours des vrais jumeaux | Moins fréquente |
| Monochoriale monoamniotique (MCMA) | Les bébés partagent un placenta et une poche | Toujours des vrais jumeaux | Rare |

## Comment on détermine la chorionicité

Les recommandations du CNGOF (2009) indiquent que les signes les plus fiables sont le compte des sacs gestationnels entre 7 et 10 SA ou la recherche du « signe du lambda » entre 11 et 14 SA. Le NICE recommande de même de déterminer la chorionicité à l'échographie du premier trimestre,

vers 11+2 à 14+1 SA, et, si elle n'est pas claire, de demander un second avis. Le NHS ajoute qu'en cas de doute, une autre échographie doit être proposée.

> **Demandez-la, et notez-la.**
> À votre première échographie, demandez : « Mes bébés partagent-ils un placenta ? Y a-t-il une membrane entre eux ? » Notez la réponse dans votre carnet (chapitre 14). Elle décide du rythme de votre suivi, des complications que l'équipe surveille et du moment probable de la naissance.

## Un nom pour chaque bébé

Dès le début, l'échographiste désigne les bébés, souvent « J1 » et « J2 », et décrit où se trouve chacun (à gauche, à droite, en haut, en bas). Comme les étiquettes suivent la position dans l'utérus, elles peuvent changer : demandez comment votre équipe s'y retrouve. Certains parents donnent un surnom à chaque bébé pendant la grossesse, ce qui aide à les penser comme deux personnes.

## Après un parcours de PMA

Si vous avez conçu grâce à une FIV ou un autre traitement, vous saviez peut-être que vous portiez deux embryons, ou la nouvelle a été une surprise après le transfert d'un seul embryon, qui peut aussi se diviser en vrais jumeaux. Le suivi de grossesse passe à votre équipe de maternité comme d'habitude ; indiquez-lui le traitement, la date du transfert (qui donne une date de terme précise) et le nombre d'embryons transférés. Beaucoup de parents passés par la PMA se sentent plus inquiets pendant la grossesse, après un long chemin : dites-le à votre équipe, qui peut vous proposer plus de réassurance et de soutien.

## Quand la nouvelle fait son chemin

Apprendre qu'on attend des jumeaux amène souvent deux vagues : la joie, puis une longue liste d'inquiétudes pratiques sur la place, l'argent, le travail, l'alimentation et le sommeil. Les deux sont normales. Il peut aider de trier les inquiétudes en trois groupes : ce qui demande une décision maintenant (en général très peu de chose), ce qui peut attendre le deuxième trimestre (matériel, congé, voiture), et ce qui se réglera avec de l'aide une fois les bébés là. Vous avez plus de temps qu'il n'y paraît aujourd'hui.

# Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages vous servent déjà, et qu’elles vous montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des pages à remplir, des sources que vous pouvez vérifier.

**Le livre complet compte 37 pages.**

Le retrouver ici : https://mamavela.fr/

Paiement unique, PDF immédiat.