

Ich weiß
jetzt wie

5

Regina Masaracchia
Insa Wiegand

Von der
Zeitschrift

ZWILLINGE

empfohlen



Das doppelte



Mäxchen



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Hebamme, Stillfachpersonal, Ärztin/Arzt oder Apotheker/in.

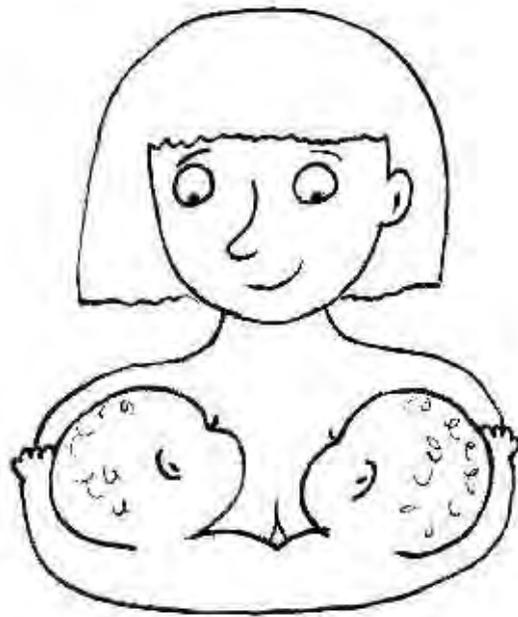
| | |
|------------------|--|
| 1. Auflage | Mai 2009 |
| © 2009 | edition riedenburg |
| Verlagsanschrift | Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich |
| Internet | www.editionriedenburg.at |
| E-Mail | verlag@editionriedenburg.at |

| | |
|-----------------|-----------------------------------|
| Lektorat | Dr. Heike Wolter |
| Satz und Layout | edition riedenburg |
| Herstellung | Books on Demand GmbH, Norderstedt |

ISBN 978-3-9502357-9-1

Inhalt

| | |
|--|----|
| Glück im Doppelpack! | 5 |
| <hr/> | |
| Das doppelte Mäxchen | 6 |
| <hr/> | |
| Glossar für Eltern | 36 |
| Zwillingsstillen: Tipps und Tricks | 44 |
| Stillpositionen für Zwillinge | 46 |
| Das kleine Zwillinge-Stelldichein | 48 |
| Nützliche Adressen | 49 |
| Die Autorinnen | 51 |
| Nachwort einer Zwillingismutter, die „es“ überlebt hat | 52 |
| Unsere Partner | 62 |



Glück im Doppelpack!

Zwillinge bedeuten für die Mama, nicht nur einen riesigen Kugelbauch zu haben, in dem zwei Babys heranwachsen, sondern nach der Geburt auch doppelte Anstrengung. Denn jedes Baby braucht die gleiche Aufmerksamkeit und Zuwendung.

Als Charlottes Mutter Isabel Zwillinge bekommt, ist das ganz schön spannend! Wie entstehen Zwillinge und was ist so besonders an ihnen?

Eine Hebamme begleitet Mama Isabel während der Schwangerschaft, bei der Hausgeburt und danach. Und Charlotte erlebt, wie es ist, nicht nur ein Geschwisterchen zu haben, sondern gleich zwei Brüder auf einmal!

Wie sich wohl jeder vorstellen kann, geht es im Hause Winterstein nun ganz schön turbulent zu.

Wir haben unser Sachbuch sowohl für kleinere Kinder gezeichnet und geschrieben, die sich die Bilder anschauen möchten, als auch für größere Kinder, die schon den Text verstehen. Aber auch die Erwachsenen kommen nicht zu kurz, denn es gibt ein interessantes Nachwort, ein ausführliches Glossar und einen hilfreichen Kontaktadressenteil.

Viel Spaß beim Anschauen und Lesen wünschen die Autorinnen
Regina Masaracchia & Insa Wiegand

Hallo!

Ich heiße Charlotte, bin acht Jahre alt und gehe in die dritte Klasse. Am liebsten lese ich Hexiklexi-Zauberclub-Geschichten, gehe schwimmen und fahre mit meinem Cousin Paul und meiner Freundin Luisa Skateboard.



Mama heißt Isabel und ist Ärztin. Vor zwei Jahren hat sie Anton kennengelernt. Er ist letztes Jahr mit seinem Kater Tom zu uns gezogen.

Nun sind wir zu viert. Das wird aber nicht mehr lange so bleiben, denn Mama ist schwanger und bekommt bald ein Baby. Dann habe ich ein Geschwisterchen.

Wie das wohl sein wird?

Auf jeden Fall bin ich froh, dass wir nun endlich ein Haustier haben. Ich wollte zwar eigentlich gerne einen Hund, aber Kater Tom ist auch klasse. Mit ihm brauche ich nicht mal Gassi zu gehen, und außerdem ist er fast so schlau wie Rewelinas Zauberkehrchen Merlin.

Anton ist super nett. Er ist Architekt und baut große und manchmal auch kleine Häuser. Meistens ist er im Buro, aber wenn er abends zu Hause ist, massiert er Mama oft den Rücken und cremt ihren ziemlich großen Bauch ein. Er freut sich schon sehr darauf, bald Papa zu werden!

Und ich finde es natürlich auch sehr spannend, bald eine große Schwester zu sein!

☞ Das sind wir ☜

Mama
Isabel

Anton



Charlotte

Vorsichtig gucke ich ins Badezimmer, wo es ganz schummrig ist.



„Oh, wie niedlich sie sind!“, freue ich mich, als ich die beiden Babys auf Mamas Brust entdecke. Meine Mama sieht sehr zufrieden und glücklich aus. „Mein Schatz, da bist du ja! Schau dir Max und Marvin an, sie sind noch voller **Käseschmiere!**“

Anton lächelt überglücklich und nimmt mich in den Arm.

„Freust du dich über deine Brüderchen, Charlotte?“, fragt er.

„Na klar!“, sage ich. „Wobei ich nicht gedacht hätte, dass sie aus Mamas Bauch schon eingecremt herauskommen.“ Mama und Anton lachen.

„Warum ist es denn so dunkel hier drinnen?“, frage ich. „Wir haben die Jalousien heruntergelassen, damit sich die Babys, wenn sie aus dem Bauch kommen, nicht so erschrecken, wenn es so hell um sie herum ist“, meint Anton.

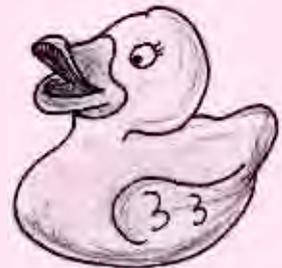
„Und wer ist eigentlich Max und wer Marvin?“, möchte ich wissen. „Das Baby in meinem rechten Arm ist Max und dieser kleine Schatz ist Marvin“, flüstert Mama.

Ich schaue mir die Zwillinge an. Sie scheinen wirklich gleich auszusehen. „Hoffentlich verwechseln wir sie nicht, Mama!“, sage ich. Aber Mama antwortet: „Ich denke, wir werden schnell lernen sie auseinanderzuhalten und außerdem hat Max einen kleinen roten Punkt am Po.“

„Dann muss ich ja jedes Mal seine Hose runterziehen, um zu sehen, wer wer ist!“, lache ich.



Wassergeburt → Auf dem Bild siehst du Mama mit ihren beiden Babys im Arm, die gerade im warmen Wasser geboren wurden. In der Badewanne hat sich Mama während der Geburt sehr wohl gefühlt und auch für die Babys war es sehr schön. Bist du auch gerne in der warmen Badewanne und was nimmst du am liebsten mit hinein?





Max und Marvin sind jetzt schon sieben Monate alt! Am Wochenende gehen wir alle gemeinsam zum **Babyschwimmen**. Das ist lustig, denn meine kleinen Brüder haben gar keine Angst vor dem Wasser und finden es ganz toll, darin herumzuplanschen.

Zu Hause krabbeln sie schon überall herum und nehmen alles in den Mund. Und wenn wir morgens, mittags und abends gemeinsam am Tisch sitzen, probieren sie aus, wie es ist, zusätzlich zu Mamas Milch auch noch etwas anderes zu essen. Das nennt man **Beikost**. Gestillt werden sie natürlich immer noch ganz viel. „Das ist das Beste für die Babys – und auch für mich!“, meint Mama. Bestimmt hat sie Recht, denn Max und Marvin sind schon total kräftig!



Meine Güte, wie die Zeit vergeht. Bald sind Sommerferien und Max und Marvin werden ein Jahr alt! Nun sind sie auch nicht mehr so oft im Tragetuch, weil sie die **Welt erkunden** wollen. Ist das anstrengend! Man kann gar nicht genug aufpassen, denn einer ist immer irgendwo und stellt Unsinn an. Sie räumen alle Schubfächer aus, ziehen sich am Sofa hoch und manchmal fallen sie auch noch hin und weinen. Zum Trost werden sie dann von Mama gestillt und es tut ihnen nichts mehr weh.

Es passiert auch schon mal, dass sie **eifersüchtig** aufeinander sind. Wenn Max bei Mama ist, will auch Marvin zu ihr und umgekehrt. Aber Mama hat ja zum Glück zwei Seiten, eine, wo sie Max in den Arm nehmen kann und eine, wo sie mit Marvin kuscheln kann. Wie das wohl Mütter machen, die **Drillinge oder Vierlinge** haben?



Vorsicht, die Babys sind los! → Irgendwann fangen alle Babys an, die Welt zu erkunden. Dabei machen sie auch ziemlich viel Quatsch. Frag' doch mal deine Eltern, was du als Krabbelkind so alles gemacht hast! Ein Tipp für dich: Wenn in deinem Zimmer Spielsachen sind, die du vor deinen kleinen Geschwistern in Sicherheit bringen möchtest, dann räumst du sie am besten ganz nach oben ins Regal. In die unteren Fächer kommen Sachen, mit denen auch die Kleinen spielen dürfen.

Anton hat im Internet einen **Zwillingsverein** in unserer Stadt gefunden. Da treffen sich erwachsene Zwillinge oder auch Eltern, die Zwillinge oder Drillinge haben. Einmal in der Woche gibt es dort einen Eltern-Baby-Treff, und so fahren wir am Wochenende alle gemeinsam dorthin.

Ich sehe meine Schulkameradinnen Vivien und Viola, die in die Parallelklasse gehen. Wir schaukeln und reden über die Hausaufgaben, die Lehrer und das Schwimmen. Mama und Anton setzen sich mit Max und Marvin neben ein Elternpaar, das auch Zwillinge hat.

Es gibt Kaffee, Tee, Saft und leckeren Kuchen. Irgendwie ist es hier sehr lustig, weil es fast alle Leute doppelt gibt.



Am nächsten Tag spiele ich vor dem Haus mit meiner Freundin Luisa.

„Wie es wohl wäre, wenn wir Zwillinge wären? Das wäre sicher lustig und alle würden uns ständig verwechseln“, kichere ich.

„Lass uns doch ausprobieren, ob es auch so funktioniert!“, schlägt Luisa vor.

Gesagt, getan! Am nächsten Tag ziehen wir beide unsere lila Jeanshose, schwarze Schuhe und ein weißes T-Shirt an.

„Nanu, seid ihr Zwillinge?“, fragt uns eine Frau auf dem Schulweg.

„Ja!“, antworten Luisa und ich gleichzeitig und müssen furchtbar lachen.



Leben im Doppelpack → Ein Zwilling zu sein, ist ziemlich toll! Von Anfang an ist man nie alleine und hat immer jemanden zum Spielen. Manchmal haben Zwillinge es aber auch nicht leicht, denn gerade wenn sie sich sehr ähnlich sehen, werden sie schnell verwechselt. Und da ihre Eltern nicht immer alles doppelt kaufen wollen, müssen sie viel miteinander teilen.

Es ist Sommer. Max und Marvin sind nun ein Jahr alt und wir wollen alle gemeinsam **verreisen**. Mit dem Zug an die Nordsee. Juhu, das wird super!

Der Urlaub ist toll, und mit dem Tragetuch ist es gar nicht schwer, Max und Marvin überall hin mitzunehmen. Wenn die beiden Hunger haben, werden sie von Mama ganz einfach gestillt: im Auto, auf dem Bahnhof, im Zug, im Hotel, im Restaurant und am Strand.



Dort lernen wir eine Familie kennen, die auch bald ein Baby bekommt. Mama unterhält sich ganz viel mit der schwangeren Christina. „Isabel, stört es dich gar nicht, wenn die Leute beim Stillen manchmal komisch gucken?“, möchte Christina von Mama wissen. „Nein, überhaupt nicht“, antwortet Mama. „Stillen ist ja das Natürlichste auf der Welt! Und mit meinem **Still-T-Shirt** sieht man meine Brust nicht wirklich. Hier, Christina, ich schenke dir mein **Stillbuch**! Es hat mir sehr dabei geholfen, mich über das Stillen zu informieren.“

Dann erzählt Mama Christina noch ganz viel über die Zwillingsgeburt und von unserer Hebamme Andrea. Christina ist so begeistert, dass sie ihr Baby auch zu Hause bekommen will.



Als der Urlaub vorbei ist, holt Anna uns vom Flughafen ab. Ich freue mich sehr sie zu sehen und renne ihr entgegen: „Anna, Anna! Ich weiß jetzt, was ich mal werden will!“

Anna schaut mich fragend an. „Eine schneidernde Astronautin?“

„Nein, Hebamme natürlich!“, lache ich und zwinkere ihr zu.



Ja, Mama stillt noch immer! → Auf dem Bild siehst du, dass Max gerade bei seiner Mama an der Brust trinkt. Stillen ist auch für Marvin immer noch sehr schön, und in vielen Ländern auf unserer Erde trinken Kinder oft länger als zwei Jahre bei ihrer Mama. Denn obwohl sie auch schon andere Sachen essen, schmeckt ihnen Mamas Milch noch richtig gut. Außerdem ist Muttermilch sehr gesund. Hast du auch gerne bei deiner Mama getrunken und was ist heute dein Lieblingsessen?

Glossar für Eltern

Das Glossar erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit

Babyschwimmen: Babys können ab einem Alter von etwa drei Monaten am Babyschwimmen teilnehmen. Angeboten werden diese Kurse oft über Familienbildungsstätten, direkt über Schwimmbäder, Hotels, Hebammenpraxen u.a. Wichtig ist, dass das Wasser nur leicht gechlort ist und eine Temperatur von 32 bis 33 Grad hat. Die Kinder sollen gesund sein und hier vorrangig Spaß am Element Wasser haben, es geht nicht darum, Schwimmen zu lernen. Das Bewegen im Wasser ist für die kindliche Entwicklung von Vorteil, es stärkt das Herz-Kreislauf-System, die motorische Entwicklung, die Körperbeherrschung und das individuelle Körpergefühl.

Befruchtung: Die Befruchtung bezeichnet das Verschmelzen der Eizelle der Frau mit der Samenzelle des Mannes zur Zeugung eines Babys.

Beikost: Die WHO empfiehlt, ein Baby sechs Monate voll zu stillen und danach langsam mit der Einführung von Beikost zu beginnen. Meistens wird mit einem Mittagsbrei aus Gemüse begonnen. Wichtig ist es, behutsam und schrittweise anzufangen und auf eine begrenzte Lebensmittelauswahl zu achten. So lassen sich Unverträglichkeiten schnell feststellen. Es reicht, wenn mit einem Produkt angefangen wird. Als Getreide eignen sich für die ersten Breie gut Reis- oder Hirseflocken. Selbstgekochte Breie schmecken nicht nur besser, natürlicher und frischer, sondern enthalten bei schonender Zubereitung ebenso alle Nährstoffe. Wichtig ist der Zusatz von 1 Löffel Rapsöl pro Mahlzeit als Fettzusatz und möglichst Zutaten aus ökologischer Herkunft zu verwenden. Wer nicht jeden Tag frisch kochen möchte, kann portionsweise einfrieren.

Drillinge oder Vierlinge: Oft entstehen Schwangerschaften mit drei oder mehr Kindern durch Hormonbehandlungen, manchmal aber auch auf ganz natürlichem Weg. Wichtig ist es, schon in der Schwangerschaft ein gutes Netzwerk von Verwandten, Freunden und anderen Hilfspersonen aufzubauen, auf das sich die Mehrlingseltern nach der Geburt verlassen können.

Eierstöcke: Eine Frau hat zwei Eierstöcke, in denen die Eizellen heranreifen und weibliche Hormone produziert werden.

Eifersucht: Wenn ein neues Geschwisterchen geboren wird, sind eifersüchtige Gefühle normal und nachvollziehbar. Wahrscheinlich wird die Eifersucht umso größer sein, je kleiner das ältere Kind ist. Oft hört man nach einiger Zeit den Satz: „Können wir es nicht wieder zurückbringen?“ Wichtig ist, dass Sie dem älteren Kind zeigen, dass Sie es trotz seiner Eifersucht sehr lieben und es in die Versorgung des Babys mit einbeziehen, sodass es sich nicht ausgeschlossen fühlt. Vielleicht hilft es auch, einen Tag in der Woche nur für Mama/Papa und das große Kind zu haben und immer wieder zu betonen, was es schon alles als Große(r) kann. Eifersucht unter Zwillingsgeschwistern ist ebenso natürlich. Hier sind nun zwei Kinder, die bedingt durch eine gleiche Alters- und Entwicklungsstufe

ähnliche Bedürfnisse haben. So kann es schon vorkommen, dass beide auf den Arm möchten oder der eine den anderen wegschiebt und alleine auf dem Schoß sitzen möchte. Alle Kinder benötigen ihren Teil an Aufmerksamkeit und Liebe und die große Kunst liegt darin, jedem Einzelnen gerecht zu werden und dabei auch noch die Zuneigung der Geschwister untereinander zu stärken; Eifersucht ist auf diesem Weg ein normaler und gesunder Prozess.

Eizelle: Die Eizelle reift im Eierstock der Frau heran; nach dem Eisprung kann sie durch ein Spermium befruchtet werden, so dass ein Baby entsteht.

Erbgut: Mit Erbgut ist die Gesamtheit der Erbanlagen (= Gesamtheit der vererbaren Informationen, die als DNA vorliegt) gemeint.

Frauenärztin: Die Frauenärztin ist Ansprechpartnerin für eine medizinische Versorgung der Schwangeren (wie z.B. durch Ultraschall), vor allem bei eintretenden Komplikationen in der Schwangerschaft oder unter Geburt. Eine Schwangere kann zur Vorsorge ausschließlich zur Hebamme gehen, kann aber auch ergänzend Leistungen einer Frauenärztin in Anspruch nehmen. Schon gewusst? Die Hinzuziehungspflicht im Hebammengesetz besagt, dass kein Arzt eine Geburt ohne Hebamme begleiten darf, dagegen darf eine Hebamme aber eine normale Geburt ohne Arzt betreuen.

Fruchthöhle: Als Fruchthöhle bezeichnet man den Platz, in dem sich der Embryo entwickelt.

Fruchtwasser: Um den errechneten Geburtstermin hat eine Schwangere ca. 800 Milliliter Fruchtwasser, zum Teil gibt es aber große Unterschiede. Das Fruchtwasser füllt die Fruchtblase, in der sich innerhalb der Gebärmutter das Baby befindet. Es schützt das Kind vor Druck von außen, gibt ihm aber auch Bewegungsfreiheit und dient als Trinkflüssigkeit für das noch Ungeborene. Mit Beginn der kindlichen Nierenfunktion ist dessen Urin ebenfalls ein Anteil des Fruchtwassers. Alle drei Stunden ist das Fruchtwasser einmal komplett erneuert.

Geburtsvorbereitungskurs: Der beste Zeitpunkt, mit einem Kurs zu beginnen, ist zwischen der 28. und 30. Schwangerschaftswoche, sodass er ein paar Wochen vor dem errechneten Termin endet, denn manchmal kommt ein Baby auch etwas früher als erwartet. In einem Geburtsvorbereitungskurs, der von Hebammen geleitet wird, erfährt man einiges über den Schwangerschaftsverlauf, die Geburt, das Wochenbett und Stillen, aber auch Atemtechniken, Entspannungsübungen, Möglichkeiten der Geburtsarbeit, Informationen über Schmerzmedikationen. Natürlich sind viele Gleichgesinnte zum Erfahrungsaustausch da. Es gibt Kurse, die über mehrere Wochen stattfinden, aber auch sogenannte Wochenend-Crash-Kurse; Kurse speziell für Mütter, die schon das zweite, dritte oder vierte Kind erwarten; oder auch Geburtsvorbereitung im Wasser. Bei Fragen zu Kursangeboten wenden Sie sich am besten an eine Hebamme. Die Kosten für einen Geburtsvorbereitungskurs werden zumeist von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Zwillingstillen: Tipps und Tricks

Das Stillen ist die natürlichste Art der Ernährung eines Babys. Muttermilch ist kostengünstig, immer richtig temperiert, sauber, stillt Hunger und Durst, ist stets mit dabei und am besten auf die Bedürfnisse des Kindes abgestimmt. Gestillte Kinder bekommen über die Milch auch Immunstoffe und sind daher meist gesünder. Darüber hinaus gibt das Stillen sehr viel Nähe und fördert eine intakte Mutter-Kind-Bindung. Mütter, die gestillt haben, haben ein niedrigeres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt sechs Monate ausschließliches Stillen eines Babys und weiteres zusätzliches Stillen bei Beikost bis zum Alter von zwei Jahren und darüber hinaus. Stillen soll Freude bereiten und eine wohltuende Ruhepause für Mutter und Kinder sein. Es geht hier nicht nur um das Stillen von Hunger, sondern auch um das Stillen von Bedürfnissen nach Nähe, Wärme und Geborgenheit.

Zwillinge zu stillen bedeutet darüber hinaus auch noch Zeit- und Geldersparnis. Es ist von Vorteil, beide Babys zusammen anzulegen, denn so sind sie schneller fertig und die Milchbildung wird besonders stark angeregt. In den ersten Wochen ist dafür viel Ausprobieren angesagt: Wie positioniere ich am besten die Kinder, welches Kissen muss wo liegen, damit es für alle drei bequem ist und die Kleinen gut vor der Brust liegen usw.

In der ersten Zeit werden Sie froh über jede Hilfe beim Anlegen sein und wenn sich alles eingespielt hat, werden sich die genannten Fragen geklärt haben und Sie werden ohne Probleme alleine stillen. Schließlich werden auch die Kleinen immer größer und helfen dann mit. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, auch Stillen ist Übungssache. Natürlich können Sie auch beide Kinder nacheinander stillen. Vorteil hierbei ist der intensive Stillkontakt zu dem Kind, das gerade an der Reihe ist. Oft sind dies die einzigen Minuten, die man nur zu zweit mit dem einen Zwilling hat. Nachteil ist natürlich der größere Zeitaufwand.

Mögliche Stillprobleme bei Zwillingen können sein:

- Die Babys sind zu früh geboren und nicht kräftig genug zum Trinken.
- Ein Kind ist anfangs schwächer als das andere und trinkt schlechter.
- Anfangs treten wund Brustwarzen durch ständiges Stillen auf.
- Es entsteht ein Milchstau.
- Es gibt Probleme beim zeitgleichen Anlegen, da man keine Hand frei hat.
- Die Kinder trinken unterschiedlich, es lässt sich kein gemeinsamer Rhythmus finden.

Bei all diesen Problemen kann die Hebamme oder eine speziell geschulte Laktationsberaterin (siehe Adressteil) helfen.

Stillpositionen für Zwillinge

So klappt's auch mit zwei Babys!

Allgemein gilt, dass jener Bereich der Brust am besten entleert wird, wo der Unterkiefer des Kindes hinzeigt, d.h. beim Rückengriff der äußere Bereich. Diese Information ist gerade bei Milchstau wichtig, denn so kann der gestaute Bereich effektiv geleert werden. Wenn Sie Ihre Zwillinge nacheinander stillen, trinkt das erste Kind beispielsweise nur die linke Brust, das zweite danach die rechte. Beim nächsten Anlegen wechseln Sie, sodass das vormals erste Kind nun die rechte Brust trinken darf. So wird immer in beiden Seiten genügend Milch vorhanden sein.

Wenn Sie beide Kinder gleichzeitig anlegen möchten, so ist Ausprobieren angesagt. Testen Sie, welche Positionen am angenehmsten sind: beide im Rückengriff (zu empfehlen, da so beide genug Platz haben und bequem trinken können) oder eins im Wiege- und eins im Rückengriff. Beide im Wiegegriff zu stillen, ist nicht ganz so praktisch.

Auf jeden Fall ist es in den ersten Wochen gut, Hilfe beim Anlegen und mindestens zwei Stillkissen (es gibt auch spezielle Zwillingstillkissen) für die Kinder zu haben. Weitere Kissen zum Auspolstern und bequemen Sitzen für die Mutter sind hilfreich. Mit etwas Routine klappt das Stillen dann bald problemlos.

Stillpositionen bei zeitgleichem Stillen von Zwillingen

Wenn Sie Ihre Zwillinge zeitgleich stillen, ist es wichtig, dass Sie es für sich selbst so bequem wie möglich machen, schließlich sind Sie mehrmals am Tag und in der Nacht mit Stillen beschäftigt. Suchen Sie sich eine gemütliche Ecke auf dem Sofa oder im Bett und haben Sie genug Kissen zum Auspolstern bereit, sonst werden Sie sehr schnell Verspannungen im Nacken, an den Schultern und im Rücken haben. Die Kinder sollten bequem direkt vor der Brust liegen, sodass sie diese gut erfassen können, denn wenn Sie beide gleichzeitig stillen, werden Sie keine Hand mehr frei haben, um noch jedem Kind beim Anlegen zu helfen. Es gibt verschiedene Positionen, die sich zum Stillen von Zwillingen eignen. Welche für Sie persönlich die angenehmste ist, werden Sie durch Ausprobieren herausfinden.



1. Doppelter Rückengriff: Beide Kinder liegen mit Füßen und Körper nach hinten, am besten auf einem Stillkissen, sodass sie mit ihren Köpfen direkt vor der Brust liegen. Die Mutter stützt hierbei mit ihren Unterarmen die Rücken der Kleinen und hält in jeder Hand einen Kopf. Diese Position ist sehr angenehm, wird am häufigsten genutzt und ist vor allem in den ersten Tagen nach einem Kaiserschnitt zu empfehlen, da so unnötiger Druck auf die Narbe vermieden wird.

Das kleine Zwillinge-Stellchen

Statistisch gesehen kommen auf 85 Schwangerschaften einmal Zwillinge. Dabei sind ca. 25 % ein-eiig (d.h. sie sind aus einer befruchteten Eizelle entstanden und sehen gleich aus) und 75 % sind zweieiig (d.h. sie sind aus zwei befruchteten Eizellen entstanden und sehen unterschiedlich aus).

Die Zwillingshäufigkeit nimmt allerdings angesichts steigender Zahlen künstlicher Befruchtungen zu. Zwillingmütter können auch ganz normal von Hebammen betreut werden und können bei günstiger Lage der Kinder natürlich gebären. Wer Zwillinge erwartet, bekommt aber leider oft als Erstes den Stempel ‚Risikoschwangere‘ aufgedrückt und als Nächstes die Frage „Du lässt doch sicher einen Kaiserschnitt machen?“ zu hören. Doch auch Zwillinge können und dürfen normal geboren werden.

Mit einer positiven Einstellung in die Fähigkeiten der Natur und des eigenen Körpers ist alles möglich, was auch bei einer Einlingsschwangerschaft machbar ist. Dazu zählen auch eine Wasser- oder Hausgeburt. Suchen Sie sich hierfür eine erfahrene Hebamme, die Ihnen zur Seite steht und Sie in Ihrem Vorhaben unterstützt.

Das Stillen von Zwillingen ist genauso problemlos möglich, hierfür sind Frauen von der Natur mit ihren zwei Brüsten bestens ausgestattet. Die Milchmenge wird durch Angebot und Nachfrage reguliert, sodass auch für zwei Kinder genug da ist. Dies gilt auch für das Stillen von Drillingen oder Vierlingen. Die Vorteile des Stillens überwiegen immer, selbst wenn nicht alle Kinder voll gestillt werden. Die Ausschüttung des sogenannten Liebeshormons (Oxytocin) beim Stillen senkt den gefühlten Stresspegel, sodass auch Mütter von Mehrlingen entspannter sind.

Der erste Kontakt mit den Kindern nach einer Zwillingengeburt ist sehr besonders, denn nun ist die ganze Aufmerksamkeit nicht nur auf ein Baby gerichtet, sondern da sind jetzt zwei, die von den Eltern zum ersten Mal gesehen und bestaunt werden. Meistens sind gleich überschwängliche Gefühle für beide da, seien Sie aber auch nicht erschrocken, wenn Sie sich anfangs mehr zu einem Kind hingezogen fühlen. Das ist nicht schlimm und nach einiger Zeit – das kann auch mal einige Wochen dauern –, wenn Sie sich gut aneinander gewöhnt haben und Sie die Liebeshormone, aber auch Unterschiede der Kinder kennen, ist für beide gleich viel Gefühl da.

Trotzdem sollten Sie sich bewusst machen, dass jedes Kind auf seine Art einzigartig ist und somit auch Ihre Bindung zu ihm. Es geht nicht darum, beide gleich oder einen mehr oder weniger zu lieben, sondern darum, jedes Kind so zu nehmen, wie es ist.

Es ist ganz normal, sich phasenweise mal mehr zu dem einen oder zu dem anderen hingezogen zu fühlen, ohne dabei ein Kind zu vernachlässigen oder ein schlechtes Gewissen haben zu müssen.

Die Autorinnen



Regina Masaracchia, verheiratet, 3 Kinder. Exami­nierte Krankenschwester, Still- und Laktations­beraterin IBCLC. Studium der Germanistik, Grundschulpädagogik und Italienisch in Berlin. Freiberufliche Tätigkeit als Stillberaterin, Illustratorin und Autorin von Fachartikeln, Stillfachbüchern sowie Kinder- und Kurzgeschichten. Verfasserin der beiden erfolgreichen Bücher „Gestillte Bedürfnisse - Glück für Mutter und Kind“, ein Still-, Schlaf- und Trageratgeber, und „Gespaltene Gefühle. Lippen-, Kiefer- und Gaumenspalten: ein Elternratgeber“, beide Oesch-Verlag.

Website: www.masaracchia.de/regina

E-Mail: regina.masaracchia@libero.it



Insa Wiegand, verheiratet, 3 Kinder, lebt mit ihrer Familie in Lübeck. Sie ist Mutter von Zwillingen, die bei einer Hausgeburt zur Welt kamen. Als examinierte Hebamme weiß sie um die Vorzüge von Hausgeburt, Stillen und Tragen bestens Bescheid und gibt dieses Wissen gerne an junge Familien weiter. Sie hat außerdem 6 Semester Humanmedizin studiert.

E-Mail: insa-wiegand@web.de

Nachwort einer Zwillingismutter, die „es“ überlebt hat



Wenn Zwillinge kommen, ist ganz schön was los ... natürlich für die Eltern, aber auch für die Geschwister, die es in dieser Familie vielleicht schon gibt.

Bei mir kamen die Kinder in umgekehrter Reihenfolge – erst die Zwillinge „zum Üben“ (haha), dann mit gutem Abstand von fast sechs Jahren der kleine, heute immerhin schon 1,94 Meter große Nicolai. Nach meinen Zwillingen Maximilian und Constantin konnte mich also nichts mehr so leicht schocken. Dabei sind meine Zwillinge und überhaupt meine drei Jungs eigentlich das „Schönste“, was mir je passiert ist.

Sicher, der Anfang war schwierig. Die Zwillinge wurden sieben Wochen zu früh, aber gesund geboren. Während fünf langer Klinikwochen vermisste ich meine Kinder ganz schrecklich – da ist eine Hausgeburt doch etwas ganz anderes ... Dann zog der Trubel bei uns ein. Nachdem wir all das mitgemacht und quasi „überlebt“ hatten, Maxi und Conny auch mal wieder im eigenen Bett schliefen, kündigte sich unser dritter Sohn Nicolai an, der dann wirklich nur noch ein „Klacks“ war.

Ein weiteres Gutes hatten die stressigen Erfahrungen mit meinen Zwillingen. Sie brachten mich auf die Idee, auch andere Zwillingeltern könnten sich über gute Ratschläge und ein bisschen Austausch über das Thema freuen. Das Ratgeberbuch „Zwillinge – mit ihnen fertig werden, ohne fertig zu sein“ (Trias Verlag) entstand und bald darauf wurde die Zeitschrift ZWILLINGE geboren, die nun schon seit mehr als 20 Jahren andere Zwillingeltern bei der schönen, aber eben auch manchmal stressigen Aufgabe, Zwillinge zu haben, unterstützt. Im Gegensatz zu herkömmlichen Zeitschriften wird ZWILLINGE von seinen Lesern und Leserinnen „gemacht“. Und deshalb finden sich andere Zwillingfamilien in vielen Geschichten wieder, fühlen sich bestätigt und haben mehr Freude an ihren Kindern.

Hoffen wir, dass auch bei Ihnen die Freude überwiegt. Und wenn Sie doch manchmal an Ihre Grenzen stoßen: Denken Sie immer dran, es könnte „schlimmer“ sein (ich sage nur „Fünflinge“ ...) und es kann nur noch besser werden (die Zeit arbeitet für Sie ...)!

Marion von Gratkowski
Herausgeberin der Zeitschrift ZWILLINGE

Verlag für Kindersachbücher
und Gesundheitswissen

Der Verlag von „Luxus Privatgeburt“

edition
riedenburg
editionriedenburg.at



Für Kinder von
2 - 7 Jahren



je nur
€ 14,90

- ♦ basierend auf den offiziellen Empfehlungen von WHO und UNICEF
- ♦ mit bunten Illustrationen, kindgerechten Erklärungen & weiterführenden Kontaktadressen

Band 1: Mamas Bauch wird kugelig rund: Thema Aufklärung und Schwangerschaft (ISBN: 978-3-950235753)

Band 2: Ein Baby in unserer Mitte: Thema Geburt, Stillen, Tragen (ISBN: 978-3-950235715)

Band 3: Unsere kleine Nina: Thema Wachsen, Stillen, Beikost, Zahnen und Spielen (ISBN: 978-3-950235777)

Weitere Bände erhältlich und in Vorbereitung! Themen sind unter anderem: Hausgeburt, Tragen, Kaiserschnitt, Frühgeburt, Schreibaby, Lippen-Kiefer-Gaumenspalte, verwaiste Geschwister, Altenpflege

„Ich weiß jetzt wie!“ im Internet: editionriedenburg.at/buecher/ich_weiss_jetzt_wie

~ Maleflitz! Der Hexiklexi-Zauberclub ist unter www.hexiklexi.de online ~



S. Eder • D. Klein • M. Lankes
Volle Hose: Einkoten bei
Kindern: Prävention und
Behandlung
ISBN 978-3-902647030



C. Oblasser • G. Wesp (Fotos)
Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht
Empfohlen vom Deutschen
Hebammenverband
ISBN 978-3-950235708



Martina Eirich • Caroline Oblasser
Luxus Privatgeburt: Stolz Mütter über die
Kunst des Gebärens in den eigenen vier Wänden
Ab Mitte 2009 im Handel!
ISBN 978-3-902647153

< Über 250 be-
geisterte Haus-
geburtsmütter
geben Auskunft.
Das große Buch
zur Hausgeburt:
Information aus
erster Hand.



Die Kindersachbuchreihe für Mädchen und Jungen im Alter von 2 bis 7 Jahren, ihre Mamis, Papis, Omas, Opas, Onkel, Tanten...

Zum Lesen, Schauen und Schmökern, basierend auf den offiziellen Empfehlungen von WHO und UNICEF. Mit zahlreichen Bildern, kindgerechten Erklärungen und weiterführenden Kontaktadressen.

Das doppelte Mäxchen

Charlottes Mutter Isabel bekommt Zwillinge und das ist ganz schön spannend! Wie entstehen Zwillinge, und was ist so besonders an ihnen? Die Familie und Hebamme Andrea begleiten Isabel in der Schwangerschaft und bei der Hausgeburt, die in der Badewanne stattfindet. Nachdem Max und Marvin geboren sind, steht das ganze Familienleben Kopf, denn sie wollen gestillt und gewickelt werden, aber natürlich auch beide die gleiche Aufmerksamkeit und Liebe bekommen. Das ist ganz schön anstrengend, aber bedeutet auch Glück im Doppelpack!

Die Autorinnen

Regina Masaracchia ist Mutter von drei Kindern, examinierte Krankenschwester, Stillberaterin, Autorin und Illustratorin.

Insa Wiegand ist Hebamme und Mutter von drei Kindern, davon zwei Zwillingen, die zu Hause zur Welt kamen.



Andere Titel der Reihe „Ich weiß jetzt wie!“

- 1 Mamas Bauch wird kugelrund ◊ Thema Aufklärung und Schwangerschaft
- 2 Ein Baby in unserer Mitte ◊ Thema Geburt, Stillen, Tragen
- 3 Unsere kleine Nina ◊ Thema Babys erstes Jahr
- 4 Besonders wenn sie lacht ◊ Thema Lippen-, Kiefer-, Gaumenspalte
- 6 Das große Baby-Malbuch mit Hebamme Maja
- 7 Tragekinder ◊ Thema Tragen und Getragenwerden
- 8 Kaiserschnittchen ◊ Thema Kaiserschnitt
- 11 Lilly ist ein Sternchenkind ◊ Thema verwaiste Geschwister
- 15 Baby Lulu kann es schon! ◊ Thema windelfreies Baby

... weitere Bände
in Vorbereitung!

ISBN 978-3-9502357-9-1



9 783950 235791

◊ Alle Infos unter ◊ www.editionriedenburg.at ◊