



Petra Lersch - Dorothee von Haugwitz



Zwillinge!

Gut durch Schwangerschaft,
Geburt und
erstes Lebensjahr

TRIAS

Zwillinge:
Doppeltes Glück mit
kleinen Hindernissen

Die Nachricht ist für die meisten werdenden Eltern erst einmal ein kleiner Schock: Sie bekommen Zwillinge! Schließlich hatte man sich sein zukünftiges Leben mit EINEM Kind im Kopf schon wunderbar ausgemalt – doch jetzt ist mit einem Schlag alles anders. Zum Glück schlägt der erste Schreck meist schnell in Vorfreude um, schließlich sind Zwillinge etwas ganz Besonderes. Glück im Doppelpack eben. Bei etwa jeder 85. Schwangerschaft kommen Zwillinge zur Welt, ungefähr 30 Prozent sind eineiig. In den letzten Jahren ist diese Zahl kontinuierlich angestiegen. Der Grund: Immer mehr Frauen unterziehen sich einer Hormonbehandlung bzw. einer künstlichen Befruchtung. Nach einer solchen Behandlung wachsen mehrere Eizellen heran. Bei einer künstlichen Befruchtung können der Frau bis zu drei befruchtete Eizellen eingesetzt werden. Zudem erhöht sich auch bei einer natürlichen Empfängnis mit steigendem Alter der Frau die Wahrscheinlichkeit, dass sie Zwillinge bekommt.

Eineiig oder zweieiig?

Eineiige Zwillinge entstehen durch die Befruchtung von nur einer Eizelle. Diese teilt sich sehr früh in ihrer Entwicklung (innerhalb von zehn Tagen) in zwei selbstständig entwicklungsfähige Keime. Bei einer sehr schnellen Teilung entstehen zwei Fruchthöhlen und jeder Zwilling hat eine eigene Plazenta. Erfolgt die Teilung später, müssen sich die Kinder eine Plazenta teilen. In diesem Fall können ihre Blutkreisläufe miteinander verbunden sein. In ungünstigen Fällen kann es dadurch zu einer Störung der Versorgung eines Kindes kommen, dem fetofetalen Transfusionsyndrom. Daher müssen Zwillingsschwangerschaften besonders engmaschig kontrolliert werden. Eineiige Zwillinge haben identische Erbanlagen und sind sich daher sowohl vom Aussehen wie auch vom Verhalten her sehr ähnlich.

Bei zweieiigen Zwillingen werden zwei separate Eizellen befruchtet. Jedes Kind hat eine eigene Fruchthöhle und eine eigene Plazenta. Sie können verschiedene Geschlechter haben und sind sich – im Gegensatz zu eineiigen Zwillingen – körperlich und charakterlich nicht ähnlicher als „normale“ Geschwister.

In froher Erwartung

Eine Zwillingsschwangerschaft gilt zwar per se als Risikoschwangerschaft, doch das ist noch lange kein Grund zur Panik. Die meisten Zwillinge kommen gesund und munter zur Welt – wenn auch häufig etwas früher als Einlinge. Die körperlichen Belastungen für die Mutter sind natürlich etwas höher. Der Bauch wird größer, was zu Rücken- und Kreislaufbeschwerden führen kann. Übelkeit und Erbrechen sind in den ersten drei Monaten besonders häufig, später leiden viele Schwangere unter Sodbrennen, weil die Kinder auf den Magen drücken.

Für drei essen?

Generell gelten jedoch die gleichen Empfehlungen wie für Frauen, die nur ein Baby erwarten. Gesunde Ernährung, viel Trinken, maßvolle Bewegung und zwischendurch immer wieder Pausen einlegen, um sich zu entspannen. Berufstätige Schwangere müssen manchmal ein paar Wochen früher mit der Arbeit aufhören, weil langes Sitzen oder Stehen zu anstrengend wird. Ob eine Nahrungsergänzung, z. B. mit Folsäure, Jod oder einem Eisenpräparat, angeraten ist, sollte mit dem Frauenarzt besprochen werden. Auf keinen Fall ist es nötig, „für drei“ zu essen. Der Kalorienbedarf erhöht sich nur um etwa 250 Kalorien täglich. Qualität ist beim Essen also wichtiger als Quantität.

Smalltalk in der Gebärmutter

Fast alle Zwillingse Eltern berichten, dass ihre Kinder eine ganz besonders innige Bindung haben. Oft verstehen sie sich blind, viele entwickeln auch eine Art Geheimsprache, in der sie sich unterhalten. Dieses Verhalten beginnt bereits im Mutterleib. Italiener

sche Forscher haben herausgefunden, dass Zwillinge schon vor der Geburt miteinander Kontakt aufnehmen. Sie interessieren sich offensichtlich füreinander, berühren sich vorsichtig und versuchen, ihr Gegenüber zu ertasten. Auch nach der Geburt mögen sie es daher, eng beieinander zu liegen und viel Körperkontakt zu haben.

Sie sind da!

Viele denken, dass bei Zwillingen automatisch ein Kaiserschnitt gemacht werden muss. Doch das ist nicht zwingend nötig. Auch Zwillinge können auf natürlichem Wege zur Welt kommen, wenn einige Voraussetzungen gegeben sind. So sollte das leichtere Kind nicht weniger als 1.800 Gramm wiegen. Zudem sollte das führende Baby, also das, das zuerst geboren wird, in Schädellage liegen. Meist kommen Zwillinge ein paar Wochen früher zur Welt als Einlinge, weil die Gebärmutter spätestens in der 37. oder 38. Woche ihre maximale Kapazität erreicht hat. Es empfiehlt sich daher, schon frühzeitig alle Vorbereitungen abzuschließen und sich für eine Hebamme und ein Krankenhaus zu entscheiden. Die Geburt von Zwillingen dauert im Übrigen meist nicht länger als die eines einzelnen Kindes, da die Gebärmutter durch die hohe Belastung während der Schwangerschaft schon bestens vorbereitet ist.

Im Alltag ankommen

Der Neustart ins Familienleben ist immer chaotisch, doch mit Zwillingen steht man vor noch größeren Herausforderungen. Es ist daher wichtig, sich Unterstützung zu holen. Wenn möglich, sollte der Papa sich mindestens einige Wochen nach der Geburt frei nehmen. Auch die Hilfe der Großeltern kann die erste Zeit enorm erleichtern. Vor allem, wenn die Kinder gestillt werden, hat die Mutter kaum Zeit für etwas anderes. Dennoch ist es möglich. So kann man mithilfe eines Zwillingstillkissens beide Babys gleichzeitig anlegen. Es empfiehlt sich jedoch, die Kinder auch frühzeitig an eine gelegentliche Flasche zu gewöhnen, damit nicht immer nur die Mutter die gesamte „Raubtierfütterung“ übernehmen muss. Mit Zwillingen ist es ganz wichtig, die Wohnung von Anfang an sehr kindersicher zu gestalten. Schließlich muss auch mal eines gewickelt werden, sodass man Nummer zwei leicht aus den Augen verlieren kann. Der sicherste Platz für Zwillinge ist daher der Fußboden. Auf einer gemütlichen Krabbeldecke mit ein paar Spielsachen wird es den Kleinen nicht langweilig und es kann ihnen nichts passieren. Am schönsten für die Zwillinge ist es, wenn man sie so hinlegt, dass sie sich gegenseitig beobachten und berühren können – das ersetzt jedes Spielzeug.

Nie wieder schlafen?

Viele werdende Zwillingse Eltern sind unsicher, ob sie die Kinder zusammen schlafen lassen sollen. Sie befürchten, dass die beiden sich ständig gegenseitig aufwecken könnten. Doch meist finden Zwillinge sehr schnell in einen ähnlichen Schlafrhythmus. Oft schlafen sie besser und ruhiger, wenn ihr Zwilling an ihrer Seite ist. Je nach Größe können sie sich problemlos bis zu einem Alter von etwa sieben Monaten ein Bettchen teilen.

Und wenn die Mäuse selig schlummern, sollten die Eltern es ihnen gleich tun, auch wenn die Wohnung nicht aufgeräumt ist oder noch Geschirr in der Spüle steht. Das Leben mit Zwillingen erfordert viel Kraft, daher brauchen auch Mama und Papa mal eine Pause. Als Belohnung winken vier strahlende Kinderaugen, eine doppelte Umarmung und jede Menge Spaß mit dem „Abenteurer Zwilling“.

Viele interessante und nützliche Informationen finden Sie im Buch „Zwillinge! Gut durch Schwangerschaft, Geburt und erstes Lebensjahr“ von Petra Lersch und Dorothee von Haugwitz. Erschienen im Trias Verlag.