

Da wünscht man sich unbedingt ein Kind, wartet vielleicht schon lange darauf und kann es kaum noch erwarten und dann das: Zwillinge!

Darf man jetzt geschockt sein oder muss man glücklich sein, dass es geklappt hat und dass alles gesund ist?

Eins ist klar: Man darf geschockt sein! Zwei auf einen Schlag, das muss man erst einmal verdauen. Aber zur Beruhigung: Man wächst mit seinen Aufgaben. Und damit sind Sie nicht allein. In den letzten beiden Jahrzehnten ist die Zahl der Mehrlingsgeburten angestiegen. Der Grund: Immer mehr Paare nutzen Hormonbehandlungen und In-vitro-Fertilisation, eine Methode der künstlichen Befruchtung. Auch dass Paare mittlerweile erst ab Mitte/Ende 30 Kinder bekommen, spielt eine Rolle. Je älter eine Frau ist, desto mehr Eisprung auslösende Hormone produziert ihr Körper.

Gibt es in Ihrer Familie bereits Zwillinge, so müssten Sie auch damit rechnen, welche zu bekommen. Allerdings nur zweieiige, denn eine Neigung zu eineiigen Zwillingen wird nicht vererbt.

Die Schwangerschaft

Erwarten Sie Zwillinge, so gilt Ihre Schwangerschaft als Risikoschwangerschaft. Keine Sorge, das heißt nicht, dass Sie Probleme bekommen werden, die meisten Zwillinge kommen gesund auf die Welt. Dennoch muss der Arzt/die Ärztin ein besonderes Auge auf die beiden Babys in Ihrem Bauch haben. Deshalb haben Schwangere, die Zwillinge erwarten, auch mehr Vorsorgeuntersuchungen. In den ersten Monaten werden die Frauen voraussichtlich alle zwei oder drei (statt alle vier) Wochen zum Arzt und zur Hebamme gebeten, ab der 28igsten Woche sehr wahrscheinlich einmal wöchentlich. Natürlich je nachdem wie es der werdenden Mutter und den Kindern geht. Alle vier bis sechs Wochen werden Ultraschall-Untersuchungen gemacht.

Bei eineiigen Zwillingen sogar häufiger, da diese sich eine Plazenta teilen und Ärzte müssen sicher gehen, dass ein Fetofetales Transfusionssyndrom (FFTS) ausgeschlossen werden kann. Ein FFTS bedeutet, dass ein Zwilling mehr Blut aus dem Blutkreislauf bekommt als der andere. Dies hätte für beide Babys schlimme Folgen.

Zwillinge zu bekommen, bedeutet nicht automatisch doppelt so viele Beschwerden, wenn auch ganz klar eine Frau mit zwei Babys im Bauch mehr beansprucht und belastet wird. Allein die Sorgen und Ängste, die eine Frau hat, die Zwillinge erwartet, sind mit Sicherheit um einiges mehr als bei regulären Schwangerschaften. Eventuell leiden Zwillingsschwangerschaften zu Beginn der Schwangerschaft unter mehr Übelkeit, da mehr Hormone produziert werden und die Hormonumstellung daher intensiver ist. Da zwei Kinder im Bauch Platz haben müssen, leiden die werdenden Mütter häufig unter Sodbrennen, Rückenschmerzen, Kurzatmigkeit, Bluthochdruck und unter Schlafproblemen. Zwillingmütter nehmen in der Regel auch mehr zu, zwischen 17 und 20 Kilo sind hierbei ganz normal. Bei einer regulären Schwangerschaft sind es acht bis 13 Kilo, aber auch hier erreichen Schwangere gerne mal mehr. Da der Bauch bei einer Zwillingsschwangerschaft deutlich größer wird, juckt oft die Haut, da sie sehr gedehnt wird. Hierfür gibt es in Drogeriemärkten und Apotheken wunderbare Cremes, die Linderung bringen. Da bei Mehrlingen der Bedarf an Vitaminen, Kalzium, Jod und vor allem Eisen steigt, sollte die Schwangere auf eine ausgewogene Ernährung achten und den Mangel mit Tabletten und eisenreichem Gemüse und Getreide abdecken, um Blutarmut, Bluthochdruck und einer Schwangerschaftsvergiftung entgegen zu wirken. Viel Trinken ist

ebenfalls sehr wichtig, am besten jede Stunde ein Glas Wasser, das ist das beste Mittel, um den Blutdruck und die Gefahr einer Schwangerschaftsvergiftung niedrig zu halten. Die Belastung in der Schwangerschaft ist phasenweise sehr hoch, daher sollte die werdende Mama sich viel Ruhe gönnen und viele Pausen machen. Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen bei Bedarf eine Haushaltshilfe, sollte der Frauenarzt ein entsprechendes Rezept ausstellen. Auch kann man jetzt schon ganz gut üben, Hilfe anzunehmen. In der Regel macht man lieber alles alleine und will nur ungern von Anderen abhängig sein. Schwangere aber, die Zwillinge erwarten, sollten sich mehr Ruhe gönnen und da dürfen auch gern schon jetzt Freunde, Nachbarn und Großeltern mit anpacken. Keine falsche Bescheidenheit! Ein paar bewusste, ruhige Momente bringen wieder viel Kraft und Zeit für sich und die Babys im Bauch. Mit etwas Muße können Sie sich vorstellen, was da im Bauch gerade passiert. Forscher haben herausgefunden, dass die Babys im Bauch wohl schon miteinander kommunizieren und sich angeblich vorsichtig und sanft berühren, was für ein schöner Gedanke!

Die Geburt

Zwillinge kommen häufig früher, durchschnittlich in der 37igsten Schwangerschaftswoche auf die Welt. Wegen der beiden Babys im Bauch erhöht sich die Spannung in der Gebärmutter, was zu frühzeitigen Wehen führen kann. Heutzutage sind die früher geborenen Babys aber meist kein großes Problem mehr. Die Medizin hat riesige Fortschritte gemacht und mit dem Einsatz von Wehen hemmenden Medikamenten und den genauen Vorsorgeuntersuchungen gelingt es meist, die Babys möglichst lange im Bauch zu behalten. Frühgeburten wiederum haben ebenfalls heutzutage sehr gute Überlebenschancen. Eine Mehrlingsgeburt ist grundsätzlich etwas anspruchsvoller, weswegen auch meist bei einer solchen Geburt deutlich mehr Menschen mit im Kreißaal sein werden. Ärzte raten außerdem, auf alle Fälle in einer Klinik mit angeschlossener Babyintensivstation zu entbinden und nicht in einem Geburtshaus. Bei einer Zwillingsgeburt können nun einmal eher Komplikationen auftreten. Nicht selten kommen die Babys per Kaiserschnitt auf die Welt. Liegen aber die Babys in Schädellage, so ist die Chance groß, dass die Geburt spontan, also ganz „normal“ verläuft. Das erste Baby bahnt unter Wehen den Weg, das zweite rutscht hinterher. Liegt das zweite Baby in Steißlage, so können die Ärzte und Geburtshelfer unter Schmerzbehandlung (PDA) versuchen, auch dieses Baby in die richtige Position zu bringen, so dass beide Babys vaginal entbunden werden können. Es ist vollbracht!

Nach der Geburt

Die Zwillinge sind endlich da, heiß ersehnt, liegen sie nun vor den frisch gebackenen Eltern, die voller Glück und voller Fragezeichen sind. Wie werden „die Kinder nun schaukeln“? Am besten eng beisammen: Die Zwillinge sind gemeinsam im Bauch herangewachsen und genießen auch jetzt ein enges Beisammensein. Legen Sie die Babys so oft es geht zusammen, baden Sie die beiden gemeinsam. Im Internet lassen sich ganz wunderbare und rührende Videos finden, in denen neugeborene Zwillinge eng aneinander gekuschelt ein warmes Bad genießen. Eine Zwillingsmama kann durchaus auch stillen: Entweder stillt sie nach Bedarf, also immer, wenn eins der Babys gerade Hunger hat. Oder sie versucht, die Stillzeiten zu synchronisieren und richtet sich dabei nach dem Bedürfnis des hungrigeren Babys und legt dann immer beide Babys gleichzeitig an. Hierfür gibt es speziell gefertigte Stillkissen, die das gleichzeitige Anlegen erleichtern.

Die frisch gebackenen Zwillingseltern sollten nun Haushalt mal Haushalt sein lassen und möglichst viel Hilfe von Freunden, Nachbarn und der Familie annehmen. Auch Ämter, Vereine, Nachbarschaftshilfen und andere soziale Einrichtungen haben tolle Programme, mit

denen Sie Mehrlingseltern unterstützen. Auch veranstalten diese Einrichtungen häufig Zwillingsbasare und Spiel- und Stillgruppen. Eine sehr gute Anlaufstelle ist zum Beispiel Pro Familia München: hier bieten die Mitarbeiter, zum Teil selbst Zwillingsmama, Geburtsvorbereitungskurse bei Mehrlingsgeburten und eine umfassende Beratung für Zwillingseltern an. Siehe im Internet unter www.profamilia.de und dann im Suchfeld „Mehrlingsberatung“. Finanzielle Unterstützung gibt es nicht, aber natürlich mehr Kinder- und mehr Elterngeld. Bei Mehrlingsgeburten erhöht sich das Elterngeld um monatlich 300 Euro für das zweite Kind, das Kindergeld verdoppelt sich, beziehungsweise wird es ab dem dritten Kind gestaffelt. Bei Zwillingen können Vater oder Mutter bis zu fünf Jahre in Elternzeit gehen: Bei Mehrlingsgeburten stehen den Eltern für jedes Kind drei Jahre Elternzeit bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres zu. Das bedeutet, dass eine Übertragung von bis zu zwölf Monaten Elternzeit auf den Zeitraum bis zum achten Geburtstag für jedes der Kinder mit Zustimmung der Arbeitgeberseite möglich ist.

von [Verena Kögel](#)

27. Januar 2014