

Januar/Februar 2018  
Band 30



# ZWILLINGE

das Magazin

Auch  
als  
E-Book

- **Gewichtszunahme in der Schwangerschaft**
- **Neue Stillbücher für Zwillinge & Drillinge**
- **Wiedereinstieg in den Beruf**
- **Kindergeburtstag: Basteln mit Keksen**
- **Zusammen in eine Klasse?**
- **Getrennte Einschulung in 2 Jahrgängen**
- **Zwillingscoaching**

[www.twins.de](http://www.twins.de) 30



## INHALTSVERZEICHNIS: Ausgabe 30 - Jan./Feb. 2018

Impressum

Inhaltsverzeichnis

Editorial

Bezugsbedingungen

Wieviel sollen Zwillingsschwangere zunehmen?

Studie aus Kanada: Gewichtszunahme in der Schwangerschaft

Geburt: Endlich zu Hause!

Ihre Beiträge in unserem Heft

MRT bei Frühchenzwillingen

Schnelle Tipps - praktische Ideen

Neue Still-Literatur: So kannst Du Deine Zwillinge & Drillinge stillen

Fieberkrämpfe halten uns auf Trab

So haben wir Tiere gebastelt

So schlafen Zwillinge & Drillinge

Ich bin wie du und doch ganz anders: so entstand unser Buch

Nasensauger Nosiboo hilft

Rezept: Wir basteln aus Keksen

Fotoparade: Endlich Schnee!

Kolumne: Schuleinschreibung

Schrumpfköpfe basteln für hungrige Vögel

Seminare für Zwillingse Eltern

Unsere KiTa ist die beste!

Beste Betreuung für Zwillinge gesucht

Getrennt in Kiga & Schule?

Geht das? Getrennte Einschulung in verschiedenen Jahren

Urlaub ohne Zwillinge: Perfekte Auszeit vom Mutter-Sein

Bisher erschienene Hefte

Zu guter Letzt: Ein Jahr Blog

>>Zwillingemachenkriegenhaben<<

ZWILLINGE - DAS MAGAZIN Ausgabe Jan./Feb. 2018 Nr. 30:  
auch als E-Book für. ISBN 978-3-7460-6536-6



Bestellbar auf [www.twins.de](http://www.twins.de) oder im Buchhandel - online & Laden.

## EDITORIAL: Willkommen und alles Gute im Neuen Jahr!

*Liebe Leserin, lieber Leser,  
liebe Zwillingsealtern, liebe Drillingsaltern,*

neues Jahr, neue Ideen ... packen wir's an. Ich hoffe, Sie alle hatten schöne Weihnachtsferien und einen guten Rutsch? Jetzt können wir uns neue Ziele setzen und dafür sorgen, dass sich das neue Jahr für unsere Familien und vor allem für unsere Kinder positiv entwickelt.

Mein neues Jahr hat - wie immer - sehr ruhig angefangen. Während sich unser Nachbardorf wie immer um Mitternacht quasi abgeschossen hat, wurde bei uns Wiener Walzer auf dem Balkon getanzt und ein Gläschen Sekt getrunken.

### *Silvester mit Zwillingbabys*

Unser erstes Silvester mit Zwillingen war vor 33 Jahren auch eher ruhig verlaufen. Nach einem Ausflug zum Tegernsee mit großzügigem Einkauf von Krapfen, die dann nachmittags (von uns Erwachsenen) vertilgt wurden, schliefen unsere Babys ab 18 Uhr. Würden sie bei der Knallerei um Mitternacht aufwachen? Nein -oh Wunder, sie schliefen durch und wir konnten das glitzernde Schauspiel aus unseren Dachfenstern in trauter Zweisamkeit betrachten.



**Constantin (von links), Nicolai, Maximilian und Marion von Gratkowski**

Zwei Jahre später feierten wir Silvester bei neuen Freunden im Schwarzwald. Und weil Maximilian und Constantin sich schwer taten, in der fremden Umgebung einzuschlafen, legte ich mich zu ihnen ... und schlief ebenfalls ein. Ein sehr verschlafener Jahreswechsel ... Schöne Erinnerungen! Und jetzt geht's auch hier mit voller Kraft ins Neue Jahr. Was gibt's zu lesen? Über eine relativ gut gelaufene Geburt steht etwas ab Seite →. Eine kleine Horrorgeschichte (Fieberkrämpfe) lesen Sie ab Seite →. Auf Seite → zeigen wir Euch neue Schlafmöglichkeiten für Zwillinge und Drillinge, die wir gerade bei der Überarbeitung unseres Ausstattungsratgebers gefunden haben. Wie ein neues Zwillingebuch entsteht, steht auf Seite →. Einen tollen Nasensauger stellen wir auf Seite → vor. Den werden Eltern in der Schnupfenzeit lieben lernen ... wo sich Zwillingeltern Rat holen können, präsentieren wir ab Seite →, über Berufstätigkeit als Mama lesen Sie ab Seite → und natürlich fehlen auch die Urlaubsseiten nicht (ab Seite →).

*Viel Spaß beim Lesen - Ihre/Eure Marion von Gratkowski*

## ZWILLINGE - DAS MAGAZIN Nr. 31: Was ist darin geplant?

Zu folgenden Bereichen/Themen suchen wir noch Beiträge:

- Schwangerschaft & Geburt
- Kaiserschnitt
- Stillen/Fläschchen füttern
- Schlaflose Nächte
- Umstellung auf feste Kost (Brei)
- Frühlingsideen - Basteln, Beschäftigung, Draußen & Drinnen
- Streit, Konkurrenz, enge Verbindung
- Kindergartenstart
- Schule - Trennung oder nicht?
- Urlaubsideen für den kommenden Sommer
- Rezepte für das Backen & Kochen mit Zwillingen

Wie Sie Ihre Beiträge schicken können, steht auf Seite →.

### Was finde ich jetzt wo, wenn es hier nicht mehr steht?

- Termine & Veranstaltungen finden Sie ab sofort auf unserer Internetseite [www.twins.de](http://www.twins.de)
- Eine Übersicht über unser komplettes Buchprogramm finden Sie ebenfalls auf unserer Homepage unter [www.twins.de](http://www.twins.de)
- Auch all die Hefte der bisherigen Zeitschrift, die man sich noch bestellen kann, sind unter [www.twins.de](http://www.twins.de) zu finden.

- Neuerungen werden auch auf Facebook auf unserer Seite „zeitschrift zwillinge“ oder im Blog [www.zwillingemachenkriegenhaben.de](http://www.zwillingemachenkriegenhaben.de) bekannt gegeben.

Es lohnt sich also immer, auch einmal einen Blick auf unsere Homepage zu werfen oder einfach den newsletter auf [www.twins.de](http://www.twins.de) zu abonnieren, da wir Sie dann immer einmal wieder mit unseren Neuerungen bekannt machen.

## BEZUGSBEDINGUNGEN: ZWILLINGE - das Magazin

- ZWILLINGE - DAS MAGAZIN löst unsere bisherige Zeitschrift ZWILLINGE ab. Deren Hefte jetzt im Sonderangebot für nur 2 €!
- Erscheinungsweise: zweimonatlich.
- Erscheinungstermine sind: 29. Januar 2018, 26. März 2018, 28. Mai 2018, 30. Juli 2018, 24. September 2018 und 26. November 2018 (unter Vorbehalt) usw.
- Das Magazin kann einzeln oder im Abonnement bezogen werden.
- Einzelhefte kosten 7,99 Euro plus Porto 1,- Euro.
- Abonnements kosten 54,- € befristet auf 1 Jahr; 52,- € fortlaufend bis zur Kündigung eines Tages.
- Abonnements gelten fortlaufend und mindestens 1 Jahr = 6 Hefte.
- Die Kündigung muss schriftlich erfolgen per E-mail an [info@twins.de](mailto:info@twins.de) oder per Brief (KEIN Einschreiben!!!) an unsere Adresse:  
ZWILLINGE, Postfach 40 11 11,  
D-86890 Landsberg am Lech.
- Unser Fax:0049-(0)8344-809 95 40.
- Einzelhefte und Abonnements müssen vorausbezahlt werden.



- Unsere Bankverbindung: Hypovereinsbank Landsberg, Lutz von Gratkowski, IBAN: DE77 7202 0070 6110 3155 60, SWIFT-BIC: HYVEDEMM408
- Zahlung per Paypal geht in Verbindung mit unserer E-mail-Adresse. ABER:  
**Bitte Gebühren zu Ihren Lasten!**
- Alle Rechte für den Inhalt liegen bei Marion von Gratkowski, Verlag von Gratkowski, Postfach 40 11 11, D-86890 Landsberg.
- Unsere Internetpräsenz: [www.twins.de](http://www.twins.de), E-mail: [info@twins.de](mailto:info@twins.de)
- Etwas unklar? Rufen Sie mich bitte an: Tel. 08344-809 95 39.

LESERBRIEFE: Euer Kontakt zur Redaktion

## Briefe an die Redaktion

*Eigentlich wollten wir die Rubrik „Leserbriefe“ weglassen. Aber es wäre doch schade, wenn unsere Leserinnen und Leser keinen Beitrag mehr kommentieren dürften. Also - einigen wir uns darauf, nur zwei Seiten (statt bisher vier) zu veröffentlichen.*

**In ZWILLINGE - DAS MAGAZIN Ausgabe November/Dezember 2017 schüttete uns Diana R., vierfache Mutter, ihr Herz aus. Sie erlebt mit den eineiigen Zwillingen David und Moses jeden Tag eine neue Trotzphase. Katharina R. kennt die Situation.**

Der Beitrag „Unsere tägliche Herausforderung - Zwillinge“ hat mir direkt aus dem Herzen gesprochen. Auch bei uns geht es den lieben Tag darum, sich zu messen, sich Konkurrenz zu machen, erster zu sein, anfangen zu dürfen, zu Gehör zu kommen usw. usw. ... und das mit demselben

Geschrei wie von der Autorin in ZWILLINGE Nr. 29 geschildert.

Auch meine Zwillinge sind eineiig. Aber: es sind Mädchen und man möchte nicht meinen, wie die sich streiten können. Sie stehen Jungs bestimmt in nichts nach. Und schrille Stimmen - das haben sie auch! Warten wir's ab, wie sich das weiterentwickeln wird. Im Moment nimmt der Kindergarten ein wenig Stress aus der Situation, weil ich die beiden auch auf Anraten der Erzieherinnen in getrennte Gruppe gegeben habe.

Kann sein, dass das auch die Konkurrenz zu Hause wieder anfacht, weil sie ja im Kindergarten keine Möglichkeit mehr haben, sich gegenseitig zu messen. Jedenfalls tröstet es mich, von anderen zu lesen, denen es genauso ergangen ist.

**Zwillinge und neue Medien - wie viel Computerspielen darf sein? In ZWILLINGE Nr. 29 haben wir eine Initiative dafür vorgestellt. Bettina W. fragt dazu.**

Meine Zwillinge spielen auch gern am PC und noch viel mehr mit meinem iPhone. Da frage ich schon manchmal, wieviel davon gut ist?



Auch stellt sich die Frage, ab wann Kinder ein eigenes Handy haben sollten? Fast alle Mitschüler (fünfte Klasse) haben bereits eines und meine Zwillinge (Mädchen und Junge) fragen auch schon danach.

Einerseits verstehe ich es, es ist ja auch praktisch, weil sie dann Bescheid sagen können, wenn sich einmal am Stundenplan etwas ändert. Andererseits finde ich es zu früh, weil man ja doch nicht so die Kontrolle ausüben kann.

Und die Kosten? Ich habe überlegt, ob ich beiden erst einmal eines zusammen besorge. Aber das würde nur Streit geben. Ist also auch keine gute Idee. Wie machen es andere Eltern?

***Henrik und Torben dürfen den PC unter Aufsicht benutzen. Die Initiative heißt „Schau hin!“***

**Leon und Leonie basteln nicht nur gerne (siehe Seite → ), sie backen auch gern.**





„Hallo, Frau von Gratkowski, Leon und Leonie haben jetzt Plätzchen gebacken. Das geht ganz einfach, denn für diese Plätzchen gibt es eine Fertigmischung von Dr. Oetker.“

### **Ausstech-Plätzchen von Dr. Oetker**

Die auf Mürbeteig basierenden Plätzchen bescheren auf dem weihnachtlichen Gebäckteller kunterbunten Plätzchenspaß: Mit der Grundanleitung zum Ausstechen und den vier Rezeptvarianten Kulleraugen, Schokino Plätzchen, Nougatsterne und Marmorierte Plätzchen ist für jeden Plätzchenbäcker etwas dabei. Und mit Keksen kann man auch nach Weihnachten noch was machen - siehe Seite →.

***Und weil die Zebrakostüme so schön sind, haben Leon und Leonie sie gleich zum Backen angelassen.***



## Wieviele Kilos sollen Zwillingsschwangere zunehmen?

***Schwangerschaft ist kein Freifahrtschein für unbedachtes Essen und damit Gewichtszunahme. Auch Zwillingsschwangere müssen nicht für drei essen. Die amerikanische „National Academy of Medicine“ (NAM) hat Richtlinien dafür herausgegeben, wieviel eine Zwillingsschwangere während der Schwangerschaft zunehmen soll.***

Muss man in der Zwillingsschwangerschaft nicht für drei essen? Wie viel darf man in der Schwangerschaft zunehmen? Gibt es da feste Grenzen oder Richtlinien?

Auf der Internetseite „about twins“, dem Blog von Journalistin Kate Philippa Clarc aus Dänemark gibt es immer wieder interessante wissenschaftliche Beiträge zu verschiedenen Themen zu lesen. Sie stellte jetzt eine Empfehlung und eine Studie zum Thema vor. Die Empfehlung wurde bereits 2009 vom NAM ausgesprochen. Die Empfehlungen für die optimale Gewichtszunahme des amerikanischen Instituts basieren auf dem Anfangsgewicht der schwangeren, werdenden Zwillingsmutter.

Die Quintessenz: Wer zu Beginn der Schwangerschaft viel gewogen hat, sollte sich mit dem Füttern während der Schwangerschaft zurück halten. Und umgekehrt: Frauen mit Normalgewicht können ruhig bis zu 25 Kilogramm zunehmen, ohne dass es bedenklich wäre. Leider enthielt die Studie keine Angaben für untergewichtige Frauen, die soll es ja auch geben ... Und natürlich muss jede für sich