

316 Seiten voller
Information



Sammelband
2019

ZWILLINGE

das Magazin

Ein ganzes Jahr mit
Zwillingen

2019

Auch
als
E-book

www.twins.de

Inhaltsverzeichnis

Editorial: Zeitschrift Zwillinge - Sammelband 2019
Frühgeburt nach FFTS: Unsere Zwillinge sind super!
Hilfsmittel Stillkissen: Immer einsatzbereit.
Eiigkeit testen lassen: Wichtig oder nicht?
Schnelle Tipps: praktische Ideen von Eltern für Eltern
Schlafplätze für Drillinge: Welche Betten & wo?
Wintertransport: Mobil bleiben mit dem Schlitten
Sicherheitstipps: Türgitter schaffen mehr Sicherheit
Drei Wickelkinder: Zwillinge als Nummer 2 & 3
Vorlesen: Wie man aus Zwillingen Bücherwürmer macht
Neues buch thema holz: Der Werkdachs braucht Holz
Kinderzimmer live: Wir testen Sachen für Babys
Brot backen leicht gemacht: Back' Dein Brot!
Fotoparade: Spaß im Schnee für Zwillinge & Drillinge
Karriere als Zwillingpaar: Davon träumen viele
Wie wird man ein star? - Nein, zwei Stars?
Geburtstag: Diesmal wird noch zusammen gefeiert
Kolumne: Astrid und Janna haben Hausaufgabenstress
Kindergartenstart: Immer ein kleines Abenteuer
Catwins-Treffen: Zum 17. Mal treffen sich Zwillinge
Wandern mit kindern: Alle machen begeistert mit.
Schwangerschaft: Frühchenzwillinge auf gutem Weg
Der 7. sinn: Wieso ahnen Mütter, dass Zwillinge kommen?
Gleichzeitig füttern: So geht's am einfachsten

Knuddelknoten: Tasten und Fühlen für Babys
Schnelle Tipps: praktische Ideen von Eltern für Eltern
Erstes Lebensjahr: So haltet Ihr Erinnerungen fest
Kinderzimmer Live: Trockenbaum im Test mit Josephine
Zwillingszimmer: Gute Wohnideen sind wichtig ...
Zwillingsbeziehung: Zwillinge immer 1 Herz & 1 Seele?
Zwillingskleidung: Warum nicht mal Partnerlook?
Sicherheit: Leuchtsterne machen Fahrräder sicherer
Zwillingetreffen: Alle Zwillinge von Jahrgang 2017
Das Kinderkochbuch: So lernen Kinder kochen
Fotoparade: Bussi Bussi - so haben wir uns lieb!
Unterschiede: Vergleiche sind manchmal erlaubt.
Kolumne: Autorin Sigrun Eder erzählt aus ihrem Alltag
Alleinerziehend: Mit Stundenplan schaffen wir's
Feierabend: Warum noch lange nicht Feierabend ist
Buch schreiben: Unsere Leserin schreibt ein Buch
Urlaub in der ferne: Mit vier Kindern nach Costa Rica
Fernreisen mit kindern: Was man beachten sollte.
Schwangerschaft: Unverhofft kommt oft - Zwillinge
Wissenschaft: Zwillinge mit verschiedenen Vätern
Fläschchen: Was Zwillingseletern sich einfallen lassen
Einmal fan, Immer fan: So werden wir Popstars
Schnelle tipps: praktische Ideen von Eltern für Eltern
Zwillingskissen: Mütter testen die Erfindung im Alltag
Erziehung: Zwillinge erziehen sich irgendwie gegenseitig
Sauberwerden: Sommerzeit = Töpfchenzeit
Topftraining: Von der Kunst, sich in Geduld zu üben ...
Laufelnwagen: Wichtig ist vor allem Kippsicherheit
Laufgrad: Die beste Art, Fahrradfahren zu lernen

Zwillingsgeburtstag: Alles Gute zum Neunten!
One-Pot-Gerichte: 3 neue Bücher - tolle neue Rezepte
Fotoparade: Sonnenschutz mit coolen Brillen
Unser kleines Lazarett: alle vier Kinder krank ...
Zwillinge Trennen? Nicht immer unbedingt nötig
Zwillinge in Salzburg: Turbulent geht's bei uns weiter
Zwillingsflohmarkt: Treffen, Kaufen, Austausch
Mehrlings-ABC: Vorbereitung auf den großen Ansturm
Reisegepäck für Zwillinge: Trunki on tour ...
Flugreise: Zwillinge auf großer Tour mit ihren Eltern
Flugreisen mit Kindern: So meistern Sie sie besser
Schwangerschaft: Frühgeboren trotz Schonung
Muttermilch Abpumpen: Schluss mit falscher Info
Wäschekörbe: Mein Allzweck-Hilfsmittel bei Zwillingen
Fläschchen Füttern: Hier noch einige neue Ideen
Schnelle Tipps: praktische Ideen von Eltern für Eltern
Sicherheit: Bei Zwillingen ein doppelt wichtiges Thema
Sicherheit im Garten: Vorsicht beim Grillen!
Zwillinge tragen: Aus Kanada kommt eine neue Idee
Schwimmen lernen: Mit einem Buch und einem Spiel
Zwillinge spielen: Das macht Kind und Katze Spaß
Zwillinge im Haushalt: Gemeinsamer Küchen-Spaß
Indoor-Garten: So haben wir Kleingemüse angebaut
Kinderzimmer Live: Finchen testet einen Klemmsitz
Kolumne: Vorsicht vor Geschichten ... sie kommen wieder!
Fotoparade: Jeden Sommer viel Spaß im Wasser
Haustiere: Wie Tiere und Zwillinge harmonieren ...
Streit: Was tun, wenn Zwillinge streiten? Eingreifen?

Farbcodierung: Jedem Zwilling eine eigene Farbe
Schulstart für Zwillinge: Schneller als gedacht ...
Rückengesundheit: So sollen Zwillinge sitzen & tragen
Eineiige Zwillinge: Die Lebensgeschichte muss ins Buch
Urlaub mit Zwillingen: Auf einer Familieninsel
Zwillinge plus 1: Drei Kinder unter drei Jahren
Zwillingsgeburt: Neue Studie untersucht Risiken
Kind nach Zwillingen: Sollen wir es nochmal wagen?
Kind nach Zwillingen: Wieder Zwillinge? Oh je!
Zweimail Zwillinge: Wir freuen uns auf die zweiten!
Schnelle Tipps: praktische Ideen von Eltern für Eltern
Ein buch zum vorlesen: Die neue Häschenschule
Essen lernen: Zwillinge ran an den feste Nahrung!
Sankt martin: Wir basteln uns wieder eine Laterne.
Laterne: Zwei Anleitungsbücher zum Basteln
Zusammen spielen: Spielen Zwillinge anders?
Geschwister: Wie sie die doppelte Entthronung packen
Handarbeiten für Babys: Babyschühchen stricken
Lasst euch helfen: Oma und Opa sind unentbehrlich
Fotoparade: Es herbstelt schon wieder ...
Kolumne: Astrid und Janna sind schon sehr selbständig
Wassergewöhnung: So lernen Kinder das Schwimmen
Kindergarten: Statt Regeleinschulung noch 1 Jahr
Zwillingseltern-Partnerschaft: Alles hinüber?
Lesen- und schreiben lernen: Methoden fraglich
Urlaub auf dem Bauernhof: Wichtige Adressen
Bauernhofurlaub: Für Kinder ein tolles Erlebnis.
Schwangerschaft: Das lange Warten und der Erfolg
Bauch hoch: Endlich Zwillinge - endlich alles gut

Fantasystory: Drachen-Abenteuer in Mirathasia
Operative geburt: Immer mehr Kaiserschnittkinder?
Drillinge: Alles ein bisschen anders, alles etwas mehr
Schnelle Tipps: praktische Ideen von Eltern für Eltern
Essen lernen: Neuer Hochstuhl mit vielen Funktionen
Messe Kind + Jugend: Zwillingstrapez - neue Motive
Badevergnügen mal 2: Plantschutensilien im Test
Indoor-Spielen: Wenn das Wetter wieder mal streikt
Rezept Weihnachtsbäckerei: Cookies & Bratäpfel
Geschenke für zwei: Was eignet sich für Zwillinge?
Mützen stricken: Macht Spaß und ist ganz einfach
Adventskalender: Einfach mal selber machen
Fotoparade: Alle Jahre wieder - es weihnachtet sehr ...
Schwimmen lernen: Veronika Aretz zeigt, wie's geht
Kolumne Zwillinge: Janna & Astrid werden Leseratten
Zwillinge Streiten: Was können Eltern tun?
Kindergarten: Zwillinge trennen oder doch nicht?
Wie spielen Zwillinge: Wegnehmen ist jetzt vorbei
Münchner Zwillingstreffen: Auf dem Oktoberfest
Einkauf mit kindern: Mit etwas Humor geht's besser
Elternpaare: Stress durch falsche Erwartungen
Mütter-Reha: Wenn's im Alltag knirscht - Auszeit nehmen

EDITORIAL: Zeitschrift ZWILLINGE - Sammelband 2019

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

wenn Sie zum ersten Mal ein Produkt unseres kleinen Verlages in Händen halten, sollten Sie etwas Hintergrundinformation dazu bekommen. Hier ist sie.

Die Zeitschrift ZWILLINGE wurde im Jahr 1988 von mir, einer Journalistin und Zwillingmutter, ins Leben gerufen. Damals gab es so gut wie keine Literatur für (werdende) Zwilling- und Drillingseltern. Keine Bücher, keine Internetseiten, keine Blogs. Nichts. Aber es gab in Amerika das TWINS-Magazine - ein Vorbild für unser kleines deutsches ZWILLINGE. Ich dachte damals: Das müsste es auch für Deutschland geben. Ich steckte noch mittendrin im Zwillingstress - meine eigenen Zwillinge Maximilian und Constantin waren damals gerade mal vier Jahre alt. Mit Hilfe einiger Zwillingelternvereine, die es damals schon in Frankfurt am Main und in Stuttgart gab, wurde unsere kleine Zeitschrift schnell bekannt und schon Ende des ersten Jahres hatten wir mehr als 1.200 Abonnenten, die die damals viermal jährlich erscheinende Zeitschrift gerne lesen wollten.

Und mitmachen wollten. Denn unsere Zeitschrift war von Anfang an eine Zeitschrift, bei der die Leser und Leserinnen mitmachen sollten. Ich verarbeitete überwiegend Themen aus unseren eigenen Reihen - ZWILLINGE war und ist eine Zeitschrift von Zwillingeltern für Zwillingeltern. Natürlich auch für Eltern von Drillingen.



Wenn ich heute die Zuschriften aus der Anfangszeit lese, fallen mir zwei Dinge auf: erstens waren alle unheimlich dankbar, dass es endlich ein Medium für ihre Sorgen, Nöte, aber auch die Freuden gab. Und zweitens: die Probleme haben sich nicht geändert. Die Zuschriften von damals sind heute noch aktuell.

Trotzdem haben wir die aktive Herausgabe der Zeitschrift mit der November-/Dezember-Ausgabe 2019 eingestellt. Das Internet hat uns nach mehr als 30 Jahren endgültig den Rang abgelaufen ... von einstmaligen stolzen 5.000 Abonnenten blieb nur ein kleines Häuflein treuer Leser übrig.

Damit die interessantesten Themen der letzten Jahre nicht verloren gehen, geben wir die Zeitschriften der letzten drei Jahre als Sammelbände heraus. Dies ist Band 3 und dieser beinhaltet die Themen aus dem Jahr 2019.

Viel Spaß beim Lesen.

Marion von Gratkowski

PS. Auf dem Foto waren wir noch jung und schön ... von links: Constantin, Nicolai (stehend), Maximilian und Marion.

FRÜHGEBURT NACH FFTS: Unsere Zwillinge sind super!

Die Geschichte unserer Frühchen

Sieben Jahre später sollte die Geschichte von Clara und Dora endlich geschrieben werden. Ihre Mutter Andrea war durch vorangegangene Fehlgeburten stark verunsichert, als sie plötzlich mit Zwillingen schwanger war. Durch gute Kontrolle und kompetente Ärzte ist trotz FFTS alles gut gegangen. Heute sind Clara und Dora interessierte Schulumädchen.

Auf den Verdacht einer Schwangerschaft hin bin ich zu meiner Frauenärztin in unserer nahen Kleinstadt gegangen. Sie stellte sofort fest, dass ich n der 6. Woche schwanger war - mit Zwillingen. Ich wurde also gleich als Risikoschwangere eingestuft, denn davor hatte ich schon zwei Fehlgeburten gehabt. Die letzte Fehlgeburt lag erst zwei Monate zurück. Eigentlich durfte ich noch nicht wieder schwanger werden.

Die ersten 12 Wochen gab es keine Probleme.

Meine Frauenärztin hat gleich gesehen, dass es zwei Fruchtblasen sind. Meine Freude war eher geteilt, denn durch die vorangegangenen Fehlgeburten hatte ich sehr viel Angst, dass es auch diesmal schief gehen könnte.

Doch mit ging es bis zur 12. Schwangerschaftswoche sehr gut. Wie auch bei meinen älteren Söhnen (zu diesem

Zeitpunkt acht und fünf Jahre alt) hatte ich keine Übelkeit und auch keinerlei sonstige Beschwerden.

Dann plötzlich: eines Abends bekam ich Blutungen. Ich hatte gleich die Panik, dass jetzt wieder alles gleich schief geht. Also ab sofort ins Krankenhaus der nächsten grösseren Stadt und absolute Bettruhe. Nach ein paar Tagen ließen die Blutungen nach und ich durfte wieder langsam aufstehen. Im Krankenhaus wurden sehr viele Untersuchungen gemacht. Unter anderem eine Doppler-Sonographie. Nach dieser Untersuchung wollten die beiden Ärzte mit uns sprechen.

Mein Herz sank wieder ganz tief. Ich hatte bereits die größten Befürchtungen. Die Diagnose stand fest: Wir hatten es mit dem Fetofetalen Transfusionssyndrom (FFTS) zu tun. Das bedeutete, es gab eine Verbindung zwischen den Kreisläufen der Kinder. Eines der Baby wurde so überversorgt, das andere unterversorgt. Einem floss zu viel Blut zu, dem anderen wurde es entzogen - etwas laienhaft ausgedrückt. Zu dieser Zeit bestand jedoch (noch) keine Gefahr. Ich sollte alle vier Wochen zur Kontrolle kommen.

Die Kontrolle sollte alle vier Wochen erfolgen.

Bei dieser Untersuchung wurde auch festgestellt, dass bei einem Kind ein Nackenödem entstanden war. Dies kommt bei Zwillingen anscheinend öfter vor, es muss nichts Schlimmes zu bedeuten haben. Es wurde also vereinbart, dass ich in der 16. Schwangerschaftswoche wieder kommen sollte. Dann wollten sie eine Fruchtwasserpunktion vornehmen.

Die Punktion wurde ohne Betäubung durch die Bauchdecke gemacht. Sie war für mich nicht schmerzhaft. Vorher wurde die genaue Lage der Kinder festgestellt. Den Kindern ging es soweit gut. Sie sind auch gut gewachsen und haben sich altersgerecht entwickelt. Leider war die Fruchtblase des einen Kindes sehr klein und das

entnommene Fruchtwasser dann auch leicht blutig. Das andere Kind hatte eine große Fruchtblase, hier war das Fruchtwasser ganz klar. Jetzt hieß es abwarten und dann würden wir weiter sehen.



Ein paar Tage nach der Geburt dürfen die Zwillinge wieder zusammen sein. Hier links die kleinere Clara und rechts Dora, die mehr Anpassungsprobleme hatte als ihre kleinere Schwester.

Einen Tag nach der Punktion - ich war zu Hause und sollte mich ausruhen, denn es könnte jederzeit zu einem Blasensprung kommen - schlug das Schicksal hart zu. Mein Schwager ist ganz plötzlich gestorben. Ich konnte leider nicht helfen und auch nicht zur Beerdigung gehen. Ich konnte nur zu Hause liegen und abwarten. Jedesmal, wenn ich versuchte, zu sitzen oder zu stehen, ging es mir so schlecht, dass ich mich sofort wieder hinlegen musste. Endlich kam der erlösende Anruf von meiner Frauenärztin: beide Kinder waren gesund und es waren zwei Mädchen. Die

Schwangerschaft konnte also weitergehen. Am 13. Januar sollte ich wieder zur Kontrolle ins Krankenhaus kommen. Diesmal durfte ich danach nicht wieder nach Hause gehen. Dem Kind in der kleineren Fruchtblase schien es nicht mehr so gut zu gehen. Es wurde schlecht versorgt. Jetzt sollte viermal täglich ein CTG geschrieben werden. Auf dem CTG-Gerät wurde allerdings keinerlei Wehentätigkeit festgestellt. Zweimal pro Woche hatte ich Ultraschall und auch eine Doppel-Sonographie zur Kontrolle. Dabei rechneten die Ärzte für das kleinere Kind ein Gewicht von etwa 600 Gramm aus, das andere Kind sollte angeblich ein Gewicht von 1.300 Gramm haben. Beim kleineren Kind wurde zudem ein sogenannter „Nullfluss“ festgestellt. Das bedeutet, dass dieses Kind keine Nährstoffe bekommt. So war die Gefahr sehr groß, dass erst das kleinere Kind und dann auch das größere sterben könnte. Ich war bereits in der 29. Schwangerschaftswoche. Ein Kaiserschnitt wurde geplant. Zwei Tage vor dem Kaiserschnitt besuchte ich die Neugeborenenintensivstation. Dort zeigte mir die diensthabende Kinderärztin ein kleines Frühchen von 500 Gramm.

Wie funktioniert die Dopplersonografie und wann wird sie in der Schwangerschaft eingesetzt? (Quelle: www.netdokter.de)

Die Doppleruntersuchung zeigt im Gegensatz zum gewöhnlichen Ultraschall neben den Organstrukturen auch die Blutströmung innerhalb der Gefäße an: Strömende Flüssigkeiten werfen die Schallwellen nämlich so zurück, dass sich die Frequenz der Ultraschallwellen ändert. Vergleichbar ist das etwa mit der sich scheinbar verändernden Tonhöhe (Frequenz) des Martinshorns eines schnell vorbeifahrenden Krankenwagens (Dopplereffekt).

Auch in der Schwangerschaft hat der Dopplerultraschall einen hohen Stellenwert, zum Beispiel bei:

- schwangerschaftsbedingtem Bluthochdruck und daraus folgenden Krankheitsbildern (Präeklampsie, Eklampsie, HELLP-Syndrom)
- Untersuchung der Herzfunktion des Fötus
- Verdacht auf kindliche Herzfehler
- Verdacht auf Wachstumsstörung oder Fehlbildungen des Kindes
- Fehlgeburt in der Vorgeschichte
- Zwillingen, Drillingen und andere Mehrlingsschwangerschaften

Sobald sie Namen haben, soll es losgehen ...

Nun sollten beide Mädchen einen Namen erhalten. Diese Namen sollte ich bereits vorher an die Babys A und B vergeben. Am 26. Januar wurde dann der Kaiserschnitt unter Vollnarkose durchgeführt. Clara hatte bei der Geburt 970 Gramm und Dora wog 1.320 Gramm. Die Kinder wurden sofort auf die Neonatologie gebracht, wo sie auch schon erwartet wurden. Die wesentlich kleinere Clara atmete sofort spontan, Dora brauchte eine Atemhilfe.

Endlich kann ich meine beiden Mädchen sehen.

Am Tag der Geburt wurde ich mit dem Bett auf die Frühchenstation gefahren. Hier durfte ich meine Kinder zum ersten Mal sehen. Ich war sehr glücklich, meine beiden Mädchen endlich zu sehen. Die beiden waren überall an Kabel angeschlossen. Ständig piepte irgendein Gerät - aber meine beiden Kinder lebten.

Nun ging es mir sehr schnell wieder besser. Bald konnte ich allein zur Neo-Station laufen. Anfangs hatte ich noch Kreislaufbeschwerden, aber die waren dann bald vorbei. Ich wollte meine beiden Kinder gerne stillen. Gleich am nächsten Tag wurde meine Milch abgepumpt und zu den Kindern gebracht. Allein trinken konnten die beiden natürlich nicht. Dafür waren sie zu schwach und der Saugreflex auch noch nicht ausgebildet. Also bekamen sie meine Milch mit der Magensonde.

Nach nur drei Tagen brauchte Dora den Tubus zur Atemunterstützung nicht mehr. Am vierten Tag nach der Geburt durfte ich zum ersten Mal mit den Kindern känguruen. Diese eine Stunde mit den Kindern auf meinem Oberkörper habe ich immer sehr genossen.

Meine Zimmernachbarin hatte nicht so viel Glück. Sie hatte ebenfalls Zwillinge (1.000 und 1.300 Gramm leicht, zwei Jungen). Plötzlich starb der kleinere Junge. Was für ein Schock! Natürlich hatte ich jetzt auch Angst, dass noch etwas Unvorhergesehenes passieren könnte.

Bei meinen Kindern wurden auch viele Untersuchungen gemacht. Ultraschall wegen Hirnhautentzündungen, Ultraschall wegen des Darms. Auch der Augenarzt war da gewesen und hat sich die Augen angesehen. Gott sei Dank alles ohne Befund. Als die Kindern soweit stabil waren, kam auch die Krankengymnastin zu den Kindern. Sie zeigte mir, wie ich die kleinen Würmchen am besten aus dem Bett aufnehmen konnte. Obwohl ich ja bereits Mutter war, hatte ich große Angst, den so kleinen Babys weh zu tun. Die Krankengymnastin hat mich während des gesamten Klinikaufenthaltes begleitet und dadurch konnte ich sehr viel lernen, um mit den Kindern besser umzugehen. Nach der Geburt blieb ich noch sieben Tage im Krankenhaus. Dann bin ich jeden Tag morgens und nachmittags zu den Kindern ins Krankenhaus gefahren. Die abgepumpte Muttermilch habe ich immer mitgebracht. Meine beiden großen Söhne freuten

sich, dass ich endlich wieder zu Hause war und wir wieder ein „fast normales“ Leben führen konnten.



Erholung auf Mallorca - Clara (hier zu sehen) und Dora haben die Anfangsschwierigkeiten hinter sich gelassen. Die ganze Familie braucht eine Pause und nimmt sie sich auf Mallorca.

Frühchen-Geschichten

Immer noch aktuell und immer noch so berührend für alle Frühcheneltern ... dieses Buch hat Dr. Karen Franke für uns zusammen gestellt. Die Ärztin, die selbst frühgeborene Zwillinge hat, hat hier nicht nur die Geschichten von Frühgeborenen zusammen getragen, sondern auch noch

mit ihrem fachwissen kommentiert. Das Buch gibt es im Buchhandel und bei uns unter www.twins.de. Und auch der Frühchenverein hat es in seinem Programm unter www.fruehgeborene.de



Dr. Karen Franke, „Frühchen winziggroße Wunder - Eltern erinnern sich an einen schweren Start“, ISBN 978-3-927058-08-8.

Nach 14 Tagen durfte Clara aus dem Inkubator in ein Wärmebett gelegt werden. Sie wurde dann auch zum ersten Mal angezogen. Sie war so klein, dass sie erst einmal Puppenkleidung anbekam. Die kleinste Wäsche war zu groß für sie.

Umzug ins Wärmebettchen.

Dora, die fast doppelt so viel wie ihre Schwester gewogen hatte, durfte nach 19 Tagen dann auch ins Wärmebett

umziehen. Endlich konnte auch sie ihre Körpertemperatur halten und die Infusionen wurden nicht mehr gebraucht. In dem Wärmebett blieb Dora nur eine Woche, dann konnte sie in ein normales Babybett umziehen. Clara blieb noch im Wärmebett.

Insgesamt durften Clara und Dora vier Wochen auf der Neointensivstation bleiben, dann mussten sie leider in eine normale Kinderklinik umziehen.

Nun durfte auch Clara in ein normales Babybett. Bei den beiden funktionierte die Verdauung sehr schlecht. Clara hatte zudem immer wieder Sauerstoff-Abfälle gehabt. Einige Zeit brauchte sie etwas Sauerstoff zusätzlich. Dora brauchte das nicht. Dafür hatte sie einen sehr großen und weiten Bauch.

Beide bekamen weiterhin Muttermilch. Im Krankenhaus gab es einen Zusatz für die Milch, damit sie die Nährstoffe besser aufnehmen konnten. Ab diesem Zeitpunkt wurden allerdings die Bauchschmerzen bei beiden sehr groß. Dora bekam zusätzlich Koffein. Dann ließen sie den Zusatz (FM 85) weg und den beiden ging es trotzdem nicht besser.

Bei Dora lag der Verdacht aufgrund ihres großen Bauches nahe, dass sie einen verdrehten Darm hätte. Also bekam sie ein Kontrastmittel in die Milch und dann wurde der Bauch geröntgt. Ich durfte dabei sein. Entwarnung. Der Darm lag richtig.

Bei Clara wurde im Ultraschall festgestellt, dass sie drei kleine Gallensteine hatte. Diese wurden nicht operativ entfernt. Sie bekam ein Medikament, das die Steine auflösen sollte. Das Medikament sollte circa ein halbes Jahr gegeben werden.

Ostern ging es den Kindern sehr schlecht. Es wurde bei allen Kindern in dem Zimmer der Kinderklinik ein Abstrich gemacht und alle Kindern hatten Rota-Viren, die zu starken Durchfällen führen. Nach ein paar Tagen ging es Clara und Dora allerdings wieder besser. Beide brauchten noch Überwachung der Sauerstoff-Sättigung und des Pulses durch

ein Pulsoxymeter. Dieses Gerät wurde uns dann auch nach Hause geliefert und es sollte ein Jahr lang benutzt werden.

Leistenbruch-OP und dann ab nach Hause!

Am 13. April kam dann noch bei Clara ein beidseitiger Leistenbruch dazu, der operiert werden musste. Clara wog 2.000 Gramm. Aber sie ist eine kleine Kämpfernatur. Sie überstand die OP gut und drei Tage später durften wir alle nach Hause. Endlich durften auch Clara und Dora die Klinik nach insgesamt zehn Wochen verlassen! Zu Hause kam noch mehrmals pro Woche eine Kinderkrankenschwester zu uns. Beide brauchten sehr viele Medikamente (Eisen, Calcium, Koffein für Dora). Die Krankengymnastin kam auch einmal pro Woche und turnte mit den Kindern. Zu Hause habe ich anfangs beide gleichzeitig gestillt. Nach einem Monat habe ich abwechselnd nur jeweils ein Kind gestillt. Das andere bekam dann eine Fertignahrung, die gut auf die Kinder abgestimmt war.

Spanienfans Clara (links) und Dora mit ihrer Freundin Sophie, die ein Jahr jünger ist.



Nach sechs Monaten bekamen dann beide nur noch die Flasche, was von Anfang an sehr gut funktioniert hat. Nach acht Monaten wurde dann ganz auf die Fertignahrung (von Beba) umgestellt. Und dann habe ich auch schon angefangen, Möhrenbrei dazu zugeben.

Als die beiden neun Monate alt waren, sind wir zum ersten Mal mit allen Kindern für eine Woche nach Mallorca geflogen. Der Flug verlief sehr gut. Es gab überhaupt keine Probleme. Und auch im Urlaub war alles gut - das war für uns alle eine Erholung gewesen.

Mit 13 Monaten fing Clara an zu robben. Ein paar Tage später konnte Dora ebenfalls robben. Einen Monat später fing Clara an zu krabbeln, dann Dora. Das Sitzen und

alleinige Stehen konnten beide mit 15 Monaten. Einen weiteren Monat später kamen die ersten Wörter dazu (Mama, Baba, Moma, Bopa ...) In dieser Zeit sind wir immer regelmäßig im Kinderzentrum zur Kontrolle gewesen.

Tagsüber trocken waren die beiden mit circa drei Jahren. Mit 3,5 Jahren sind beide in eine gemeinsame Gruppe in den Nachmittags-Kindergarten gegangen. Ein Jahr später wechselten sie in die Vormittagsgruppe. Insgesamt haben Clara und Dora drei Jahre lang einen Kindergarten besucht. Nachts trocken waren sie mit fünf Jahren, Mit fünf Jahren konnte Clara auch ohne Stützräder Fahrrad fahren. Dora hat das erst mit sechs Jahren gelernt.

Letzten Monat haben wir ihren siebten Geburtstag gefeiert. Beide sind jetzt in eine gemeinsame Schulklasse eingeschult worden. Beide können rechnen bis 10, alle Buchstaben in Druckschrift schreiben und einige Wörter selbständig lesen. Seit letzten Sommer können sie beide die Zahlen bis 14 auf Spanisch aufzählen. Und sie kennen sogar einige Wörter auf Spanisch. Wer hätte das gedacht ... am Anfang. (Andrea S.)

**HILFSMITTEL STILLKISSEN: Immer
einsatzbereit.**

Stillkissen - großartige Unterstützung beim Stillen & Fläschchen

Stillkissen für Zwillinge eignen sich nicht nur für das Stillen, für das sie entworfen worden sind. Sondern eben auch, wenn man Fläschchen füttert. Zwillingismutter Inge hat es ausprobiert.

Meine Stillzeit ist leider schon vorbei. Ich habe unsere Zwillinge Max und Lena insgesamt vierzehn Monate lang gestillt. In dieser Zeit haben wir es uns auf dem Boden bequem gemacht. Mit dem Rücken an der Wand und dem Stillkissen auf den Beinen saß ich ganz gemütlich da und habe mir die zuvor bereit gelegten Kinder auf das Stillkissen geholt. So hatte ich beide Hände frei zum Anlegen und zum Streicheln.



Abb.: www.zwillingsburg.de

Zum Stillen haben wir uns es immer gemütlich gemacht.

Anfangs hatte ich ein Stillkissen mit Kunststofffüllung, dies war zwar schön leicht, aber die Kinder sind mir auf diesem Kissen regelrecht weggerutscht.

Danach habe ich ein Stillkissen mit Dinkelfüllung angeschafft. Darauf blieben die Kinder so liegen, wie ich sie platziert hatte. Das Stillkissen mit Dinkelfüllung gab es in zwei Größen und die größere davon war passend und ich konnte es sogar ganz um mich herumlegen und auch die Zwillinge hatten genügend Liegefläche auf diesem Kissen.

Mit Hilfe eines solchen Stillkissens kann man auch Fläschchen füttern.

Nachts, wenn ich einmal nicht stillen wollte, gab ich den beiden abgepumpte Muttermilch. Das ging dann einfach schneller.

Das neue Zwillingsskissen kann mehr als nur ein Stillkissen sein. Durch die aufgesetzten Kopfpolster haben die Zwillinge besseren Halt.

Wenn Max und Lena anfangen, zu mekkern, ging ich zuerst in die Küche und erwärmte erst einmal die Milch. Das Stillkissen lag dann schon zu einem „U“ geformt bereit. Dann habe ich Max und Lena zusammen in die Kuhle gelegt. So lagen sie mit dem Köpfchen erhöht und ich konnte mich vor das Kissen knien und den beiden gleichzeitig das Fläschchen geben.

War Max mal schneller mit dem Trinken fertig und wollte sein Bäuerchen machen, dann habe ich ihn hoch genommen und vorher Lenas Flasche mit einem bereitliegenden Handtuch fixiert. So konnte Lena weiter trinken, Max sein Bäuerchen machen und was besonders wichtig war: mein Mann weiterschlafen.



Was hätte ich ohne meinen Mann gemacht? So viele Kissen gibt es nämlich gar nicht ...

Oft hat mir mein Mann auch geholfen. Das war natürlich sehr angenehm. Aber ich war auch der Meinung, dass er ausgeschlafen sein sollte, damit er seinen Job gut machen konnte. Trotzdem weiß ich nicht, was ich ohne seine Hilfe

gemacht hätte ... so viel Kissen gibt es nämlich leider nicht.
(Inge B.)

Zwillingsmutter Inge hat ihre Zwillinge Lena und Max sehr gerne gestillt. Doch ein Stillkissen kann weit mehr. Man kann es auch zum Fläschchen füttern benutzen und überhaupt, um die Zwillinge abzustützen. Noch besser: das neue Zwillingeskissen, das Zwillingsmutter Annette Wulf vom Onlineshop www.zwillingsburg.de entwickelt hat.

EIIGKEIT TESTEN LASSEN: Wichtig oder nicht?

Wie wichtig ist es, zu wissen, ob die Zwillinge ein- oder zweieiig sind?

Zwillingsmutter Andrea ist es wichtig, zu wissen, ob ihre Zwillinge ein- oder zweieiig sind. Immerhin hat sie eineiige Zwillingsschwestern, die gerade einen sehr schwierigen Abnabelungsprozess durchmachen müssen. Andrea will rechtzeitig gegensteuern, damit die Bindung nicht zu extrem wird.

Ich finde es nicht egal, ob unsere Zwillinge ein- oder zweieiig sind. Unsere kleinen Mädchen sind im April mit jeweils 2.400 Gramm in der 36. Schwangerschaftswoche als drittes und viertes Kind in unserer Familie geboren worden. Es gab zwei Fruchtblasen, aber nur eine gemeinsame Plazenta. Die wurde zur Untersuchung in ein Labor eingeschickt. Laut Laborbericht sollen unsere Zwillinge eineiig sein. Das kann ich fast nicht glauben - denn die beiden sehen nicht gleich aus. Es gibt deutliche Unterschiede. Oder sehe ich als Mutter das anders?

Müssen eineiige Zwillinge wirklich total gleich aussehen?

Ich frage mich: müssen eineiige Zwillinge wirklich gleich aussehen? Und: Wie zuverlässig sind solche Untersuchungen überhaupt?

Ich finde es schon wichtig, zu wissen, ob die Kinder ein- oder zweieiig sind, um mich als Mutter besser drauf einstellen zu können. Meiner Meinung nach muss bei eineiigen Zwillingen verstärkt darauf geachtet werden, dass sie sich zu eigenen Persönlichkeiten entwickeln.

Und ich denke, ich weiß, wovon ich spreche. Denn ich habe selbst Zwillingsschwestern, die wahrscheinlich eineiig sind. Sie sind jetzt 23 Jahre alt. Dieses enge Verhältnis der beiden, diese extreme Paarbindung und jetzt - da die beiden erwachsen sind - dieser schwierige Abnabelungsprozess ... das möchte ich meinen eigenen Zwillingmädchen ersparen.

Diese Erziehungsfehler möchte ich nicht machen.

Auch unsere Mutter sieht es heute anders. Jetzt meint sie, sie hätte diesen Prozess nicht noch unterstützen sollen - zum Beispiel durch gleiche Kleidung („Das sah ja so süß aus ...“) oder auch durch den Besuch einer gemeinsamen Schulklasse („die brauchten sich doch gegenseitig ...“)

Im Gegensatz zu meinen Zwillingsschwestern wuchsen die zweieiigen Zwillingssöhne der Schwester meines Mannes ganz anders auf. Die beiden sind total verschieden im Wesen und sehen auch total verschieden aus. Diese beiden haben ein ganz normales Geschwisterverhältnis (unter insgesamt vier Jungen). Sie haben längst nicht diese Schwierigkeiten wie meine beiden Schwestern.

Bei meinen Schwestern vergeht zum Beispiel heute noch kein Tag, ohne dass sie mindestens einmal miteinander telefonieren oder noch besser: sich treffen.



Ein- oder zweieiig, das ist hier die Frage. Muss man das wirklich wissen, fragen sich viele Zwillingeltern. Aber ja, meint Andrea, die sich sicher ist, dass das eine tiefere Bedeutung hat.

Ich bin sicher, dass eineiige Zwillinge eine viel intensivere Bindung zueinander haben als andere Geschwister (auch zweieiige Zwillinge).

Nun bin ich selbst Zwillingmutter und möchte diese starke Bindung zueinander nicht auch noch durch gleiche Kleidung unterstützen, denn diese zu enge Bindung bringt später nur Probleme mit sich. Wenn ich weiß, dass meine Zwillinge eineiig sind, kann ich als Mutter besser darauf achten, dass sich jedes Kind zu einem eigenständigen, selbständigen Menschen entwickelt. Für mich sind Zwillinge auch keine Sensation, leider reagiert das Umfeld aber genau so.

Gleiche Kleidung - zuviel Aufmerksamkeit.

Ein typisches Beispiel: Mein Mann und ich waren in einem Supermarkt unterwegs. Jeder mit einem eigenen Einkaufswagen. Jeder hatte eines der Zwillingmädchen im Wagen sitzen - diesmal verschieden angezogen. Wir wurden nicht beachtet und sind auch nicht weiter aufgefallen.

Ein anderes Mal waren die beiden gleich angezogen und obwohl sie wieder in verschiedenen Einkaufswagen saßen, haben sich alle nach uns umgedreht. Es gab ein großes „Oh“ und „Ah“ ... „Sieh' mal, Zwillinge!“

Wir haben vier Mädchen und jedes ist eine eigene Persönlichkeit.

Wir haben vier Mädchen. Sie sind sechs und vier Jahre alt und zweimal neun Monate. Wir haben sie alle gleich lieb. Und ich finde die Frage nach der Eiigkeit schon wichtig, weil wir als Eltern, dann entsprechend gegensteuern können ...
(Andrea L.)