

JULIA SCHARNOWSKI

# Zwillinge im Bauch



AUF DEM WEG ZUR  
ZWILLINGSMAMA

# Zwillinge im Bauch

[Über Juli](#)

[Vorwort](#)

[Wie alles begann - fast alles](#)

[Kleiderwa\(h\)lfisch](#)

[Ball-Sport: Bewegung in der Schwangerschaft](#)

[Eine absolut besondere Zeit](#)

[Die Haut und Dein Körper](#)

[Die Hebamme](#)

[Die Wahl des Krankenhauses](#)

[Babymoon - der vorerst letzte Ausflug zu zweit](#)

[Schwangerschaftskalender - was, wann, wie?](#)

[Die Erstausrüstung - was brauchen wir wirklich?](#)

[Die Geburt](#)

[Das Wochenbett](#)

[Zwillinge stillen](#)

[An den werdenden Zwillingspapa](#)

[Fehlgeburt - wenn ein Baby nicht bleibt](#)

[Nachwort](#)

[Impressum](#)

# Über Juli

Spätestens seit der Geburt ihrer Kinder eilt Juli eigentlich immer folgender Ruf voraus: Das ist doch die mit den Zwillingen! Genau, die ist das. Zu Beginn ihrer Schwangerschaft hat die Journalistin und Autorin das einzig Logische getan, um den Wirbelsturm aller neuen Eindrücke zu verarbeiten: Sie hat begonnen, sie aufzuschreiben - und zwar auf einem Blog. Auf [doppelkinder.com](http://doppelkinder.com) finden Leser mittlerweile mehr als 200 Texte aus dem Leben einer Zwillingmama, und auch den Weg dorthin hat Juli teilweise festgehalten. Allerdings hat sie an keiner anderen Stelle alle Informationen über die Schwangerschaft, das Stillen und das Wochenbett so ausführlich und gebündelt niedergeschrieben wie in diesem Buch.

Das Bloggen und das Leben in den sozialen Netzwerken liebt Juli nach wie vor. Der Austausch mit anderen Eltern bedeutet ihr unglaublich viel und es begeistert sie mehr denn je, wie sich Mütter innerhalb der Doppelkinder-Community ermutigen und verbünden. Um dieses Potential voll auszuschöpfen, hat Juli sich 2018 zum systemischen Coach ausbilden lassen. Als Empowerment-Trainerin unterstützt sie Frauen dabei, in sich hinein zu sehen, ihr Herz zu öffnen, die Stärken ihrer Persönlichkeit zu erkennen und zum Vorschein zu bringen. Denn Frauen - und insbesondere Mamas - sind wahre Heldinnen und tragen so vieles in sich, das sie selbst gar nicht mehr wahrnehmen.

2019 startete sie gemeinsam mit ihrem Geschäftspartner, dem Mental-Coach Timo Heinz, das **EMPOWER YOUR MIND PROGRAM**, ein Online-Training, das exakt auf die

Bedürfnisse von Eltern zugeschnitten ist. Derzeit entstehen weitere Online-Angebote, die insbesondere Mütter in ihrem Alltag stärken sollen. Ebenfalls 2019 fand das erste MOM to WOW-Event statt, ein Empowerment-Tag nur für Mamas und ihre Kraft.

# Vorwort

Du bist schwanger mit Zwillingen? Herzlichen Glückwunsch, dann geht es demnächst bei Dir ziemlich rund - in vielerlei Hinsicht! Vielleicht bist Du gerade ganz schön nervös, vielleicht bist Du außer Dir vor Freude, tränenüberströmt vor Angst oder alles zusammen. Dazu erstmal so viel: Das kann ich gut verstehen. Den meisten Frauen geht es schon so, wenn sie nur ein Kind erwarten und alle Gefühlsfacetten sind richtig, normal und in Ordnung.

Vermutlich gibt es ungefähr so viele Schwangerschaftsverläufe wie es Schwangere auf dieser Erde gibt. Mein Wunsch war es, auf diesen Seiten alle Aspekte meiner Zeit mit zweieiigen Zwillingen im Bauch für andere Frauen zu bündeln und zusammenzutragen, denn ich habe sie als größten und aufregendsten Umbruch meines Lebens empfunden. Und rückblickend auch als den allerwertvollsten, auch wenn die Wege der Elternschaft manchmal steinig sind.

Du findest in diesem Buch also eine sehr persönliche, subjektive Schilderung meiner Schwangerschaft. Ich habe es aus meiner Perspektive und auf meinen Erfahrungen gründend geschrieben. Ich bin weder Ärztin noch Hebamme, deshalb erheben die folgenden Seiten keinen Anspruch auf Stellenwert eines medizinischen Fachbuchs. Aber ich möchte Dich an dem teilhaben lassen, was ich erlebt habe und was mir geholfen hat, gut durch 38 Schwangerschaftswochen hindurch zu kugeln.

Es gab während dieser Wochen Höhen und Tiefen. In Bezug auf körperliche und medizinische Dinge konnte ich stets

meinen Arzt oder meine Hebamme befragen. Doch mir fehlte in dieser Zeit manchmal eine authentische, optimistische Darstellung, jemand, der mir sagt, dass es sich nicht immer wunderschön, blumig und gut anfühlen muss, um unter'm Strich doch irgendwie gut zu sein. Ich sehnte mich nach mehr Worten, die mich und meine Gefühle in meiner Zwillingsschwangerschaft direkter ansprachen.

Ich wünsche mir, dass meine Erfahrungen und Tipps Dir zur Seite stehen und Dich ermutigen können, Deinen ganz eigenen Weg zu gehen. Deinen Weg zur Zwillingmama, wohl einem der größten Abenteuer, das eine Frau erleben kann. Mit Deinem Bauchgefühl als Kompass und meinen Worten als Freundinnen an Deiner Seite.

Ich wünsche Dir alles, alles Liebe und Gute und danke Dir von Herzen für Dein Vertrauen!

Deine Juli

PS: Wenn Du wissen möchtest, wie es sich mit Zwillingen im Kita-Alter lebt, wie meine Doppeljungs große Brüder werden und was bei uns sonst noch so los ist, freue ich mich wahnsinnig, Dich auf meinem [Instagram-Kanal](#) begrüßen zu dürfen. Oder Du kommst direkt in die Doppelkinder-Gang und meldest Dich für [meine regelmäßigen E-Mails](#) an.

# Wie alles begann - fast alles

„Ganz am Anfang“ möchte ich an dieser Stelle dann doch nicht ansetzen, denn mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit weißt Du selbst, wie Du zu dem lustigen Doppelpack in deinem Bauch gekommen bist. Obschon es da ja auch sehr unterschiedliche Wege gibt. Ich möchte Dir zunächst schildern, wie ich den Anfang der Schwangerschaft empfunden habe. Damit geht natürlich unsere persönliche Geschichte einher. Auch diese will ich Dir erzählen.

Unsere zweieiigen Zwillingssöhne haben sich quasi selbst dazu entschlossen, gemeinsam in unser Leben zu treten. Weder musste ich mich einer Hormonbehandlung oder ähnlichem unterziehen, noch sind gehäuft Mehrlingsgeburten in meiner Familie zu verzeichnen. Glücklicherweise gibt es mittlerweile viele Optionen für Paare mit unerfülltem Kinderwunsch. Ich habe größten Respekt vor allen Frauen und Männern, die diese Wege gehen. Denn ich kann anhand von Schilderungen anderer Eltern maximal erahnen, wie viel Kraft und innere Stärke diese zuweilen erfordern. Ich weiß nicht, ob ich sie besessen hätte. Kurzum, unsere Zwillinge wurden natürlich empfangen. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt gerade meinen 34. Geburtstag gefeiert - ich war rein statistisch also im besten Alter für eine natürliche Zwillingsschwangerschaft. Denn die Wahrscheinlichkeit für eine solche steigt jenseits der 30er-Lebensjahre einer Frau.

## **Stimmung? Wechselhaft!**

Den Zeitraum zwischen leiser Vorahnung und Gewissheit über die Schwangerschaft habe ich stimmungsmäßig als sehr wechselhaft in Erinnerung. Das liegt wohl auch in

unserer persönlichen Vorgeschichte begründet. Nur wenige Wochen, bevor ich erneut schwanger wurde, hatte ich eine frühe Fehlgeburt. Es gibt Begriffe wie „Abort“ dafür, die ich aber als nicht treffend und irgendwie despektierlich gegenüber dem winzigen Leben empfinde, das sich auf den Weg gemacht und das ich verloren habe.

Da mein Körper und mein Herz also ohnehin noch mit der ersten Schwangerschaft und deren Verlust befasst waren – der Hormonspiegel schlug hohe Wellen und ich war traurig und verunsichert – konnte ich mir aufgrund der ersten Anzeichen nicht so recht vorstellen, tatsächlich wieder ein Kind zu erwarten. Dass es gleich mehrere sein könnten, hatte ich ohnehin nicht in Erwägung gezogen.

Ich fühlte mich wahnsinnig erschöpft – und zwar an Leib und Seele. Ich war müde, hatte das Gefühl eine Erkältung zu bekommen und hatte keinen Appetit. Und ich gehöre definitiv NICHT zu den Menschen, die morgens für gewöhnlich nichts essen können und erstmal ganz behutsam mit einem Tässchen Kräutertee, der bei Vollmond angemischt wurde, in den Tag starten. Mein Magen weckt mich normalerweise gerne um 5 Uhr in der Früh und will mir weismachen, es sei bereits Mittag und Zeit für eine deftige Mahlzeit. Das war plötzlich anders.

Heute weiß ich, dass mein Körper binnen weniger Wochen sein ganzes System umgekrempelt hat, um sich voll und ganz als perfekte Brutstätte für unsere Jungs herzurichten. Doch zu Beginn hat mich diese Umwälzung zutiefst verunsichert. Sie hat mich aber zugleich auch fasziniert, als ich dann irgendwann endlich wusste, was eigentlich im Busch ist. Und wie viele.

**Übelkeit lässt grüßen**

Doch noch einmal zurück zu meinen körperlichen Empfindungen: In der vorherigen kurzen Schwangerschaft hatte ich, von einem kleinen Anflug von Müdigkeit einmal abgesehen, keine großartigen Anzeichen von Stimmungsschwankungen, Abgeschlagenheit oder Übelkeit. Das wurde nun nachgeholt. Und zwar ausgiebig. In allen Bereichen.

Die Übelkeit, die ich empfand, suchte ihresgleichen. In meinem Kopf hatte sich definitiv zu viel Hollywood manifestiert. Mir stellten sich Szenen von Fressanfällen und Verbeugungen vor der Toilettenschüssel vor Augen. Doch in meinem Fall zeigte sich der Hormonumschwung etwas anders. Auch da sind vermutlich alle Frauen unterschiedlich, doch so richtig klar war mir das nicht.

### **Empfindliche Nase**

Habe ich schon mein Schlüsselerlebnis in Sachen Schwangerschaftsübelkeit erwähnt? Ich, große Rohkost-Liebhaberin, saß im Büro. Neben mir packte eine Kollegin ihre Snack-Dose mit geschnippelter Paprika aus - und ich dachte, ich muss mich gleich übergeben. Ich konnte den Geruch kaum ertragen, obwohl ich bis zu diesem Zeitpunkt selbst jede Art und Form von Gemüse geliebt habe. Und so ging es mir mit so gut wie allem, was mir zuvor geruchlich vertraut und lieb war: Waschmittel, mein eigenes Parfum, das Deodorant des Mannes, um nur einige Beispiele zu nennen.

Die Hormone hatten meinem Geruchssinn quasi Superkräfte verliehen. An einem Nachmittag ging ich mit dem Angetrauten spazieren. Er nahm meine Hand, zog mich zu sich heran - und ich dachte ich verliere den Verstand. Aber leider nicht aufgrund eines spontan aufkommenden Liebesrauschs. Er hatte ein Päckchen Kaugummi in der Jackentasche. Ja, wir sprechen hier von