



LA LECHE LIGA
Stillberatung Österreich



Zwillinge: Doppelte Mühe?

22 October 15

Categories: [Breastfeeding Today](#), [Deutsch](#), [Global Community](#)

BRIEFE VON MÜTTERN

ÜBERSETZUNG VON HANSI HUBINGER-KASSER, WIEN,
ÖSTERREICH

FOTO: JAMES & WILLIAM MIT FREUNDLICHER GENEHMIGUNG
VON LENA OSTROFF

SITUATION DER MUTTER

DOPPELTE MÜHE?

Ich habe kürzlich erfahren, dass ich mit Zwillingen schwanger bin! Ich habe mein erstes Baby nur für wenige Wochen gestillt, weil ich starke Schmerzen hatte, von denen ich inzwischen weiß, dass sie von einer schlechten Anlegetechnik gekommen sind. Er hat nur an der Brustwarze gesaugt statt richtig weit anzudocken. Ich fühle mich eigentlich gut vorbereitet, es nochmal zu versuchen, aber mit zwei?! Heißt das nicht, dass es zwei Mal so schwierig und schmerzhaft wird, wenn ich es falsch mache? Haben andere Mütter es geschafft mehrere Babys zu stillen? Könnt ihr bitte einige praktische Tipps für eine Mutter von Zwei zum Nachmachen geben?

ANTWORT

Ich stille momentan sechs Monate alte Zwillinge und habe auch meine große Tochter gestillt, bis sie 27 Monate alt war. Es hat geholfen, dass wir damals schon Schwierigkeiten wie verstopfte Milchgänge und schmerzhaftes Anlegen gemeistert haben, weil ich schon auf Erfahrungen zurückgreifen konnte, als ich auf Probleme mit meiner Zwillingstochter traf. Mein Sohn war von der ersten Minute an ein Meisterstillter, aber meine Tochter tat, als könne sie die Brustwarze in ihrem Mund nicht fühlen, und wühlte weiter auf der Suche danach herum.

Nach vielen Untersuchungen auf mein Verlangen fanden wir ein etwas verkürztes Zungenbändchen und schnitten es durch. Es dauert fast ein Monat mit stagnierendem Gewicht (ca. 3 kg) bis sie den Dreh herausen hatte. Wir stillten Tandem, ich pumpte für sie und fütterte sie im Anschluss ans Stillen noch mit der Flasche. Beide sind inzwischen gute Esser, auch wenn mein Bub sie um über 2 kg übertrifft.

Ich habe unbedingt vor, beide Zwillinge solange wir alle wollen zu stillen. **Einige der besten Momente sind, wenn sie gemeinsam stillen, sich an den Händen halten und sich dabei ansehen.** Ich hoffe, sie werden sich an diese Zeit der Liebe, die sie als Babys geteilt haben, erinnern, auch wenn es nur unterbewusst ist.

Amanda C., Milwaukee, Wisconsin, USA



Angela Anderson

ANTWORT

Meine Zwillinge sind jetzt 2 und ich kann mich noch immer erinnern, wie geschockt und verängstigt ich war, als ich herausfand, dass ich Zwillinge erwarte! Alles mit Zwillingen ist mehr Arbeit als mit einem Baby, aber es ist schaffbar. Ich habe meine vollgestillt und uns allen ist es wirklich gut gegangen.

Mein bester Vorschlag ist jetzt schon ein Unterstützungsnetzwerk aufzubauen. Finde andere Zwillingmütter, die gestillt haben (tritt mit deiner LLL Stillberaterin in Kontakt für Hilfe), eine gute IBCLC, Leute, die gewillt sind, dein großes Kind zu unterhalten, und Hilfe im Haushalt für die ersten Monate.

Ich liebe das Buch „Mothering Multiples“. Das Beste daran ist, dass die Autorin Karen Kerkhoff Gromada anerkennt, dass nicht alle Familien gleich sind, und daher eine große Vielfalt an Möglichkeiten anbietet. **So viel Informationen für Zwillingmütter, die ich anderswo gefunden habe, schien zu sagen „mache xyz oder du wirst es bereuen“ und das ist nicht gerade hilfreich.**

Die ersten Monate waren herausfordernd aber jetzt bin ich sehr dankbar Zwillinge zu haben. Es ist eine wirklich spezielle Beziehung und absolut die Arbeit wert.

April Vanco, Monroe NJ USA



Beth Steinmann

ANTWORT

Ich bin fünffache Mutter, darunter sind zwei Zwillingspärchen. Stillen war das beste Werkzeug um das Leben mit Mehrlingen zu meistern. Nichts beruhigt so gut oder hilft ihnen einzuschlafen wie das Stillen. Es ist herausfordernd; immerhin sind da *zwei* Babys. Aber nicht aufgeben, es wird viel einfacher!

Meine ersten Zwillinge wurden mit 35 Wochen geboren als ich Präeklampsie und HELLP (eine lebensbedrohliche Schwangerschaftskomplikation, die als Variante von Präeklampsie gesehen wird) entwickelte. Sie wogen ca. 2,10 kg und ca. 2,20 kg. Sie hatten Schwierigkeiten beim Trinken und verbrachten einige Zeit auf der Neugeborenenintensivstation um die Koordination von Saugen, Schlucken und Atmen zu lernen. Ich habe Magnesiumsulfat bekommen und war die ersten 24 Stunden komplett außen vor.

Niemand kam um irgendeine Hilfe beim Stillen anzubieten und meine Zwillinge waren 24 Stunden alt, bevor ich aufmerksam und wach genug war um eine Milchpumpe zu bitten. Unglücklicherweise konnte ich nur wenige Male stillen, während sie auf der Neugeborenenintensivstation waren. Meine Babys kamen mit 2,5 Wochen nach Hause. Ich konzentrierte mich aufs Pumpen und den Aufbau der Milchproduktion und sie bekamen abgepumpte Milch bis sie acht Wochen alt waren. Zu dem Zeitpunkt haben wir den Übergang von der Flasche zur Brust geschafft. Es war einige Tage lang schwierig, aber sobald sie es herausgefunden hatten, schauten wir nicht mehr zurück!

Ich wünschte, ich hätte mit meinem Mann schon vor der Geburt über die Wichtigkeit einer Milchpumpe von Anfang an gesprochen. Glücklicherweise gelang es mir trotz aller Rückschläge eine hinreichliche Produktion aufzubauen.

Als wir herausfanden, dass wir nochmal Zwillinge bekommen, wusste ich, dass das Risiko für Präeklampsie wieder erhöht war, daher sorgte ich dafür, dass mein Mann wusste, wie er mir helfen konnte. Unglücklicherweise entwickelte ich wieder Präeklampsie und meine zweiten Zwillinge wurden mit 36 Wochen geboren. Sie wogen ca. 2,6 kg und ca. 2,8 kg und brauchten zu keiner Zeit auf die Neugeborenenintensivstation.



Angela Anderson

Und wieder war ich weg vom Fenster und musste erbrechen, aber mein Mann war unglaublich! Er brachte mir immer ein Baby zum Stillen, wenn eines von beiden es brauchte. Er brachte die Babys, wechselte Windeln und leerte meine Schüssel die ganze Nacht über. Ich weiß nicht, wie ich es ohne seine Hilfe durch die erste Nacht geschafft hätte.

Die größte Hürde, die ich anfangs hatte, war die Schläfrigkeit der Zwillinge. Alles, was sie wollten, war schlafen! Ich musste sie in den ersten paar Wochen zum Stillen wecken und sie für mehr als ein paar Schlucke wach zu halten war eine richtige Herausforderung. **Schläfrigkeit ist bei frühgeborenen Babys häufig**, aber es kann sehr frustrierend sein. Oftmals zog ich sie bis auf die Windel aus und kitzelte ihre Füße während sie stillten um sie wach zu halten.

Sie tranken in den ersten paar Monaten ziemlich regelmäßig und ich fand es hilfreich mehrere Stillgelegenheiten vorbereitet zu haben, eine im Wohnzimmer auf der Couch und eine im Elternschlafzimmer, damit ich am Bett sitzen konnte. Ich benutzte ein Stillkissen, das für Zwillinge design ist und konnte meistens tandemstillen. Ich stellte sicher, dass ich Wasser und Snacks in Griffweite hatte und suchte vor dem Stillen noch das Klo auf!

Zwillinge sind oft ein wenig kleiner als ihre Einling-Gegenstücke. Ihre kleinen Münder und die Schläfrigkeit machte es oft schwer sie gut anzudocken. Ich bekam wundere Brustwarzen, aber ich hörte nicht auf damit gewissenhaft zu versuchen, dass sie den Mund weit öffnen und einen großen Teil der Brust nehmen. Sie neigten dazu nur an der Brustwarze anzudocken (zehennägelaufrollender Schmerz!), aber mit Ausdauer und Zeit bekamen sie den Dreh heraus. Als sie dann etwa sechs Wochen alt waren, lief es ziemlich glatt.

Ich konnte es mir lange nicht gemütlich machen, während ich beide Babys gleichzeitig im Liegen stillte, aber ich empfehle dieses möglichst schnell herauszufinden. Es ist wunderbar sich zu erholen, während die Babys stillen. **Für mich funktionierte das Liegen mit zwei Polstern unter meinem Kopf und je einem Polster unter einem Arm mit einem Baby an den Arm geschmiegt am besten.**

Hab einen Notfallplan schnellstmöglich mit dem Pumpen zu beginnen, falls deine Zwillinge auf die Neugeborenenintensivstation müssen. Du willst Bedarf für Mehrlinge aufbauen, also musst du öfter pumpen als für ein Baby. Geh sicher, dass dein Mann oder Helfer weiß, wie er dir helfen kann. **Frage um Hilfe bei erfahrenen Stillberatungsquellen.** Finde eine LLL Stillberaterin in deiner Gegend, die Erfahrung mit Mehrlingen hat. Organisiere Namen von IBCLCs, die Hausbesuche machen. Es wird so viel einfacher seine Hilfe zu bekommen, wenn du mit beiden Babys zu Hause bist.

Du kannst das! Viele sagen Zwillinge sind „doppelte Mühe“, dabei sind sie in Wahrheit „doppelter Segen“ und „zweimal so lieb“.

Megan Oggero, Houston, TX, USA



Angela Anderson

ANTWORT

Gratulation zu deiner Zwillingsschwangerschaft!

Viele Mütter schaffen es Zwillinge zu stillen und du hast recht, dass es sehr wichtig ist, beide Babys korrekt anzudocken, weil du viel Zeit mit den beiden an deiner Brust verbringen wirst.

Auch wenn manche Zwillingmütter lieber gleichzeitig stillen um die benötigte Zeit zu reduzieren, kämpften meine Babys damit gut anzudocken (es stellte sich heraus, dass die Zungenbändchen zu kurz waren) und ich fand heraus, dass einzelnes Stillen mir hilft sie besser anzudocken. Bessere Positionierung half ihnen die Milch effektiver zu transferieren, daher brauchte ich gar nicht um so viel länger und es war eindeutig besser für meine Brustwarzen! Ich begann Tandem zu stillen erst als meine Babys gut und schmerzfrei andocken konnten. Versuche *schon vor* der Ankunft der Babys Hilfe zu organisieren, sowohl in Bezug auf Stillberatung, als auch in praktischer Hinsicht.

Alle üblichen Tipps wie tiefgefrorenes Essen vorkochen und Freunde und Familie möglichst viel übernehmen zu lassen, gilt bei Zwillingen doppelt.

Stell sicher, dass die Informationen zur Hand hast, wen du kontaktieren kannst, falls du Stillschwierigkeiten hast (LLL Stillberaterin oder Laktationsberaterin).

Ich hoffe du genießt diese nächste, sehr besondere Stillerrfahrung.

Joanne Whistler, Skipton, North Yorkshire, UK



Emily Stott

ANTWORT

Es ist verständlich, dass das Stillen jetzt einschüchternd wirkt. Mütter haben eine unglaubliche Gabe sich an die Bedürfnisse ihrer Kinder anzupassen. Arbeite daran jedes für sich richtig anzudocken und dann erst daran, wie du beide zur selben Zeit stillen kannst. Versuche verschiedene Positionen, inklusive Nach-hinten-lehnen, und finde heraus, was am besten für euch funktioniert. **Lehne keine Hilfsangebote ab und sei nicht zurückhaltend dabei den Leuten zu sagen, was du brauchst.** Wenn du dich fragst, warum das so schwierig ist, liegt es daran, weil es so *ist*. Sei geduldig, während ihr alle lernt. Finde andere Zwillingmütter, mit denen du dich identifizieren kannst. **Du wirst von deiner eigenen Kraft erstaunt sein!**

Siobhan Calandrelli, Smithville, MO, USA



Angela Anderson

ANTWORT

Zunächst mal, du kannst das! Zweitens ist es wahrscheinlich nicht so wie du es erwartest. Versuche noch während der Schwangerschaft LLL-Treffen zu besuchen. Viele Gruppen haben spezielle Hilfsmittel für Mehrlingsmütter.

Wenn die Babys da sind, egal ob ein- oder zweieiig, früh- oder termingerecht geboren, sind sie Individuen. **Jedes wird seinen eigenen Stil haben.** Eines braucht vielleicht mehr Hilfe. Eines möchte eventuell öfter stillen als das andere. Nimm einen Tag nach dem nächsten und sei flexibel.

Ich stille meine Zwillinge seit sechs Monaten voll. Ein stillendes Baby zu umarmen ist immer besonders, aber da ist irgendwas in dieser Zwillingsverbindung das wahrhaft magisch ist!

Jamie Holaday, Montgomery, AL, USA

ANTWORT

Ich bin eine Erstlingsmutter von eineiigen Zwillingsbuben und nächste Woche feiern wir ein Jahr Stillen! Meine termingerecht geborenen Zwillinge zu stillen war nicht schmerzhaft und war die glücklichste Zeit des Tages (oder der Nacht). Stillen ist dein vielseitigstes Werkzeug als Mutter. In der Neugeborenenzeit **war Tandemstillen mein Ausgangspunkt und eine handfeste Erfahrung, dass ich „genug“ Mama für beide Babys bin.** Hab Vertrauen, dass du dieses Geschenk genießen wirst, mit zwei Babys und zwei Brüsten!

Clare Hackney, New York, NY, USA

QUELLEN

[La Leche League for Moms of Twins/Multiples](#) ist eine geschlossene Facebookgruppe, der du vielleicht betreten willst.