



Die Schwangerschaft

Herzlichen Glückwunsch, Sie sind schwanger! Und damit nicht genug. Sie gehören zu den besonderen Schwangeren, die doppelten Grund zur Freude haben: Sie erwarten Zwillinge!

Zwillingsschwanger- schaften sind besonders

Ein Kind zu bekommen ist eine wundervolle Erfahrung. Geschwister miteinander aufwachsen zu sehen ebenfalls. Aber mit Zwillingen schwanger zu sein ist etwas Außergewöhnliches.

Immerhin entstehen nur bei jeder 32. Schwangerschaft Zwillinge, ob zufällig und ganz natürlich oder bewusst bei einer Kinderwunschbehandlung. Das Angebot solcher »Storchensprechstunden« hat die Anzahl von Zwillingen – vor allem in Großstädten – in den letzten Jahren deutlich positiv beeinflusst und viele Mehrlinge heranwachsen lassen. Und dennoch: Wenn Sie im Moment – selbst mit Zwillingen schwanger – den Eindruck gewinnen, es wimmele nur so von Eltern, die mit Zwillingenkinderwagen unterwegs sind, seien Sie gewiss: In Ihnen und mit Ihnen geschieht etwas ganz Wunderbares und Faszinierendes. Herzlichen Glückwunsch.

Von null auf hundert – ein doppelt positiver Test

Während der folgenden Monate Ihrer Schwangerschaft verwandeln sich zwei winzige Zellen in der Geborgenheit der Gebärmutter in zwei kleine Menschen, die fix und

fertig auf die Welt kommen und mit allem Handwerkszeug ausgestattet sind, ein Leben auf der Welt zu meistern. Für Sie als Eltern bedeutet das vielleicht erst einmal gemischte Gefühle; Freude und Euphorie wechseln mit Angst und Unsicherheit. Das ist völlig normal. Gewöhnen Sie sich langsam an den Gedanken, mit mehreren Kindern unter einem Dach zu leben, auch wenn Sie bisher noch keine Kinder hatten.

Viele Gedanken und Fragen schwirren Ihnen durch den Kopf: Wie kann frau gleich zwei Kinder austragen und gebären? Erträgt eine Partnerschaft überhaupt Zwillinge? Wird der Platz für alle ausreichen? Brauchen wir ein neues Auto? Und in welchen Kofferraum passt denn überhaupt ein Zwillingenkinderwagen? Werden es Mädchen, Jungen oder ein Pärchen? Kann ich jemals wieder arbeiten, geschweige denn, allein das Haus verlassen?

Wir haben in den folgenden Kapiteln auf viele dieser Fragen Antworten gesammelt,

Laura

Unbefangene Freude

»Wir waren gemeinsam bei meinem Gynäkologen und schauten beide gespannt auf den Monitor. Als man dann zwei Fruchthöhlen sah, war uns (auch meinem medizinisch nicht erfahrenen Mann) schnell klar, es werden zwei Kinder. Mir ist das Herz in die Hose gerutscht. Ich hatte mich zwar riesig gefreut, schwanger zu sein, aber dass es dann gleich zwei werden sollten ... Mein Mann hat sich vom ersten Augenblick an riesig gefreut. Sein erster Kommentar: »Das ist ja super, gleich zwei auf einen Schlag.« Mein Mann hat mich mit seiner unbefangenen Freude angesteckt, sodass aus dem anfänglichen Schrecken schnell Freude wurde. ◀

die Ihnen Sicherheit geben werden, das Leben mit Zwillingen richtig einschätzen, vorbereiten und meistern zu können.

Nehmen Sie sich Zeit! Die Natur ist weise und hat alles gut geregelt. Es liegen etliche Monate vor Ihnen, in denen Sie sich an die Vorstellung gewöhnen können und in denen nicht nur Ihre Kinder in Ihnen reifen, sondern auch Sie zu Eltern heranwachsen.

Der erste Gedanke ...

In unserem Geburtsvorbereitungskurs beginnen wir die erste Stunde in der Vorstellungsrunde mit der Frage »Was war Ihr erster Gedanke, als Sie erfuhren, es werden Zwillinge?«. Meistens ist den Eltern dieser Moment eindrücklich in Erinnerung geblieben und die frohe Kunde vom doppelten Glück wurde väterlicherseits schon mal mit einem doppelten Whiskey zur Kenntnis genommen.

... der werdenden Eltern

Vielleicht haben Sie so gar nicht mit der Schwangerschaft gerechnet und erleben bei

einer der üblichen Ultraschalluntersuchungen einen eher schweigsamen Arzt, der etwas Ungewöhnliches auf dem Bildschirm entdeckt: einen ersten kleinen Fleck und einen zweiten blinkenden Punkt. Vielleicht haben Sie voller Spannung auf das Bild geblickt und sich gefragt: »Was ist das?« In der Regel denkt man nicht an Zwillinge, es sei denn, es gibt sie schon seit Generationen in der Familie. Selbst wenn Sie durch eine Kinderwunschbehandlung schwanger geworden sind und das Thema Mehrlinge bereits im Raum gestanden hat, dürfen Sie völlig überrascht sein. Das Spektrum der ersten Gedanken reicht von »Wie wundervoll!« bis hin zu »O Gott, wie schaffe ich das?«, und all dies gehört dazu. Es kann und darf Angst machen, die Verantwortung für zwei Kinder zu übernehmen, eine Schwangerschaft und eine Geburt zu erleben, die anders sind als bei der besten Freundin, die ein einzelnes Kind bekommen hat. Es kann alle bisherigen Planungen über den Haufen werfen – und gleichzeitig sind Sie froh, dass alles in Ordnung ist. Und Sie beginnen im Laufe der Zeit, sich mit dem Gedanken und der Gewissheit, in absehbarer Zeit Eltern von Zwillingen zu sein, vertraut zu machen. Zwillinge sind eine wunderbare Laune der Natur. Und Sie

werden zunehmend bemerken, dass Sie Ihren Kindern von Natur aus alles bieten können, was sie zum Heranwachsen brauchen – in der Schwangerschaft genauso wie bei der Geburt und in den folgenden Jahren.

... der Familie

Der engste Familienkreis erfährt entweder sofort von der Ankunft der Zwillinge oder wenn sich die erste Aufregung gelegt hat und Sie Ihre Fassung zurückgewonnen haben. Meist spiegeln die Reaktionen Ihre eigenen Empfindungen. Ganz normal sind da die beiden Extreme von »Super, wir werden die Kinder schon schaukeln« bis zu »Um Himmels willen, die Kinder werden doch gesund sein?« Als meine Mutter damals erst wenige Tage vor der Geburt erfuhr, dass sie Zwillinge erwartete und die Meldung postwendend per Telefon an meine Großmutter weitergab, rannte diese in Panik aus dem Haus und rief in sorgenvoller Verknennung der freudigen Tatsachen: »Wir bekommen siamesische Zwillinge!« Die Zwillinge wurden zwei reizende kleine Mädchen, die »pumperlgesund« das Licht der Welt erblickten. Und meine Großmutter hat uns mit Stolz zu zweit auf dem Schoß geschaukelt und gerne von »ihren« Zwillingen erzählt.

Lassen Sie auch den werdenden Großeltern, Tanten und Onkeln Zeit, sich an den Gedanken zu gewöhnen und in ihre neue Rolle hineinzuwachsen. Sie werden erleben, wie aus Besorgnis verhaltener Stolz und Freude werden. Zwillingsgroßeltern zu werden, bedeutet für manche einen regelrechten Imagegewinn im Großeltern-Freundeskreis. Plötzlich ruft Ihre Mutter an und schildert Ihnen ausführlich die Vor- und Nachteile eines bestimmten Kinderwagenmodells – von

denen sie im Gespräch mit einer fremden Zwillingismutter beim Einkaufen erfahren hat. Oder Sie werden mit Ratgebern überhäuft – vielleicht haben Sie auch dieses Buch geschenkt bekommen?

... wenn Sie ohne Partner Zwillinge erwarten

Sie freuen sich über die Nachricht, Zwillinge zu erwarten, aber sicher haben Sie auch Ihre Zweifel. Wie manage ich meine Finanzen? Wann werde ich wieder arbeiten? Wie wird sich das Verhältnis zum Kindsvater regeln? Muss ich den Vater überhaupt angeben? Schaffe ich das allein? Kann ich mit zwei kleinen Kindern überhaupt einen neuen Partner finden?

Wie immer hat die Sache zwei Seiten – machen Sie das Beste daraus! Sie treffen alle Entscheidungen allein nach Ihren Vorstellungen und Wünschen; das macht in mancher Hinsicht das Leben einfacher. Im Vergleich zu Alleinerziehenden mit einem Kind haben Sie z. B. den Vorteil, dass Ihre Zwillinge einander haben und sich früh aufeinander beziehen. Sie sind nicht so sehr beim Bespielen und Bespaßen Ihrer Kinder gefordert. Zudem kann ein anderes Familiengefühl entstehen, mit zwei Kindern sind Sie schon zu dritt.

Andererseits kann man nicht leugnen, dass doppelter Nachwuchs eine andere finanzielle und psychische Herausforderung darstellt als ein Kind. Organisieren Sie schon in der Schwangerschaft Unterstützung, z. B. eine Haushaltshilfe für die letzte beschwerliche Zeit der Schwangerschaft und die erste Zeit mit den Kindern, und erkundigen Sie sich nach finanziellen Hilfen bei Jugendämtern,

Beratungsstellen wie Pro Familia und der Caritas und den zahlreichen Verbänden und Netzwerken alleinerziehender Eltern. Adressen haben wir im Anhang für Sie gesammelt. Unser Kapitel »Gut vorbereitet (Seite 70)« gibt Ihnen viele Anregungen. Nicht zu vergessen Ihre Familie – ist die Meldung »Unsere Tochter erwartet Zwillinge, und zwar allein« erst einmal verdaut, finden Sie in den werdenden Großeltern womöglich tatkräftige, liebevolle Unterstützung. Und so manche/r frischgebackene Zwillingstante oder -onkel laufen mit der Aussicht auf zwei Patenkinder zu Hochform auf.

... von anderen Nichtbeteiligten

Menschen in Ihrem Umfeld fühlen sich schnell bemüßigt, einen Kommentar zu Ihrer Zwillingsschwangerschaft abzugeben. Ein reines »Herzlichen Glückwunsch«, wie es werdende Eltern von Einlingen erleben, reicht seltsamerweise in den meisten Fällen nicht aus. Kommentare wie »Wie toll, hätte ich auch immer gerne gehabt!« oder »Um Gottes willen, da kommt aber was auf euch zu« helfen Ihnen nicht sonderlich weiter. Legen Sie sich ein dickes Fell zu! Bemerkungen zur weiteren Familienplanung wie »Na ja, da habt ihr ja alles erledigt!« verbuchen Sie getrost unter Sätzen, die die Welt nicht braucht. Die meisten Menschen, die ausführlich Stellung nehmen und meist unheilvolle Szenarien malen, haben in ihrem Leben nicht viel mit Zwillingen zu tun gehabt. Da hilft nur Lächeln und Weghören!

Ein paar Zahlen und Namen

In Deutschland gab es laut Angaben des statistischen Bundesamtes im Jahr 2017 ins-

gesamt 784 884 Geburten. Nur annähernd 1,85 Prozent davon, nämlich 13 368, waren Zwillingsgeburten. Ähnliche Prozentzahlen gelten für Österreich und die Schweiz. Auch dort sind knapp zwei Prozent aller Geburten Zwillingsgeburten. In Japan sind Zwillinge noch seltener. Nur jede 100. Geburt ist dort eine Zwillingsgeburt. Anders in Nigeria, vor allem beim Volk der Yoruba. Dort ist jede sechste Schwangerschaft eine Mehrlingsschwangerschaft.

Sie gehören dazu! Prominente Zwillingse Eltern und Zwillinge

Zwillinge haben oder hatten auch Johann Sebastian Bach, Beyoncé, George Bush, George Clooney, Marcia Cross, Patrick Dempsey, Celine Dion, Mia Farrow, Michael J. Fox, Susanne Holst, Kleopatra, Miroslav Klose, Jennifer Lopez, Prinzessin Mary und Prinz Frederik von Dänemark, Nena, Sarah Jessica Parker, Brad Pitt und Angelina Jolie, Ursula von der Leyen, Julia Roberts, Philipp Rösler, William Shakespeare, Margaret Thatcher.

Sogar zweimal Zwillinge haben Roger Federer und Alessandra Meyer-Wölden.

Zwillingsgeschwister waren oder sind z. B. Halil und Hamit Altintop, Gisele und Patricia Bündchen, Jenna und Barbara Bush, Aaron und Angel Charisma Carter, Vin und Mark Vincent Diesel, Maurice und Robin Gibb, Scarlett und Hunter Johansson, Lech und Jaroslaw Kaczynski, Bill und Tom Kaulitz, Alice und Ellen Kessler, Ashton und Michael Kutcher, Benji und Joel Madden, Alanis und Wade Morissette, Mary-Kate und Ashley Olsen, James und Oliver Phelps (George und Fred Weasley in »Harry Potter«), Romulus und Remus, Kiefer und Rachel Sutherland.

Mit Zwillingen schwanger – und was nun?

In den folgenden Monaten wird sich nicht nur Ihr Körper durch die Schwangerschaft verändern, auch Ihr Lebensrhythmus passt sich langsam der neuen Situation an und stellt sich auf das Elternwerden ein. Erst einmal läuft Ihr normaler Alltag weiter – mit einigen leicht zu bewerkstellenden Tipps können Sie gut für Ihr eigenes Wohlergehen und das Ihrer Kinder sorgen. Während der gesamten Schwangerschaft gilt: Solange Sie sich wohlfühlen und Ihre Kinder sich gut entwickeln, können Sie (fast) alles machen. Hören Sie sprichwörtlich auf Ihren Bauch und seien Sie sich immer bewusst: Sie tragen zwei Kinder gleichzeitig aus – und damit sind Sie keinesfalls beiläufig schwanger! Die Zwillingsschwangerschaft darf doppelt so anstrengend sein wie die Schwangerschaft mit einem Kind, muss es aber nicht sein. Sie dürfen sich doppelt so viel ausruhen, halb so schnell sein und sich doppelt so viel freuen!

Andere Rechte am Arbeitsplatz?

Ihr regulärer Mutterschutz beginnt auch in der Zwillingsschwangerschaft erst mit der abgeschlossenen 34. Schwangerschaftswoche. Für Sie gelten dieselben Regelungen des Mutterschutzgesetzes wie für Einlingschwangere, auch wenn Ihre Schwangerschaft 40 Wochen dauert. Viele Zwillinge werden zwar nur eine bis vier Wochen vor dem errechneten Termin geboren – und sind damit nicht zwangsläufig Frühgeborene. Aber planen Sie diese Zeit mit ein. Besprechen Sie rechtzeitig mit Ihrem Arzt und Ihrer Hebamme das eingeschränkte Beschäftigungsverbot – eine im Mutterschutzgesetz verankerte Regelung zum Schutz von Mutter und Kindern. Unter Umständen können

Sie eine Vollzeitätigkeit in der Zwillingsschwangerschaft nicht bis zur 34. Schwangerschaftswoche leisten, aber stundenreduziert Ihrem Arbeitgeber erhalten bleiben. Lesen Sie mehr zu den gesetzlichen Regelungen im Kapitel »Formales rund um die Geburt (Seite 74)«.

Tipps fürs Reisen

Die günstigste Reisezeit ist das mittlere Drittel der Schwangerschaft, die 16. bis 28. Schwangerschaftswoche. Auch wenn es Ihnen und den Kindern gut geht, sollten Sie darauf achten, dass alle notwendigen Vorsorgeuntersuchungen weiterlaufen können. In welchem Rhythmus die Vorsorgen stattfinden, entnehmen Sie dem Schwangerschaftskalender (Seite 32).

Beachten Sie die üblichen Empfehlungen für Auslandsreisen und schließen Sie eine entsprechende Krankenversicherung ab. Meiden Sie Länder, in denen Sie Gefahr laufen, sich mit gefährlichen Erkrankungen zu infizieren, wie zum Beispiel Malaria. Reisen Sie wegen der schlechteren Sauerstoffversorgung nicht in zu hoch gelegene Gebiete (über 2000 m). Informieren Sie sich außerdem über die medizinischen Versorgungsmöglichkeiten während der Reise und an Ihrem Zielort – für den Fall, dass eine Untersuchung nötig sein sollte. Gehen Sie kein unnötiges Risiko ein – Sie tragen immerhin zwei Kinder in Ihrem Bauch.

Autoreisen

Machen Sie regelmäßige und ausreichende Pausen. Legen Sie häufiger lange Strecken mit dem Auto zurück, lohnt sich die Anschaffung eines speziellen Schwangerschafts-Sicherheitsgurtes. Der sogenannte »Besafe-Sicherheitsgurt für Schwangere«

läuft nicht direkt über den Bauch, sondern wird mit einem zusätzlichen Sitzkissen in einen Vier-Punkte-Gurt umgewandelt.

Wenn Sie beim Autofahren unsicher werden, weil der Bauch mehr und mehr im Weg ist, ein Schulterblick nicht mehr so ohne Weiteres geht und Sie Mühe haben, mit den Fußspitzen die Pedale zu erreichen, dann lassen Sie es bleiben! Steigen Sie auf öffentliche Verkehrsmittel um, lassen Sie sich mitnehmen oder fahren Sie mit dem Taxi. Sie befinden sich in bester Zwillingsschwangeren-Gesellschaft und dürfen sich ohne schlechtes Gewissen fahren lassen, transportieren Sie doch selbst schon zwei kleine Passagiere.

Fliegen

Wenn Sie fliegen möchten, bestehen die meisten Fluggesellschaften ab der 28. Schwangerschaftswoche auf einer Unbedenklichkeitsbescheinigung Ihres Frauenarztes über den tadellosen Gesundheitszustand von Mutter und Kindern. Ab der 32. Schwangerschaftswoche dürfen Sie in der Regel nicht mehr fliegen. Während eines Fluges sollten Sie unbedingt Antithrombosestrümpfe tragen, sich regelmäßig bewegen und dazu am besten einen Platz am Gang reservieren. Trinken Sie häufig kleine Schlucke Wasser, um Ihren Kreislauf zu unterstützen. Gegen Reiseübelkeit hilft, neben den durch den Frauenarzt empfohlenen schulmedizinischen Medikamenten, das homöopathische Mittel *Cocculus in D12*. Nehmen Sie ab Reisebeginn mehrmals alle 15, dann alle 30 Minuten jeweils fünf Globuli, bis Sie sich besser fühlen.

Mit Doppelpack in Bewegung bleiben

Ob Schwimmen oder Radfahren, hören Sie auf Ihr Körpergefühl! Wenn Sie sich zum

Beispiel beim Radfahren nicht mehr sicher fühlen, weil Sie schlecht allein auf den Sattel kommen oder Sie nach Ihren üblichen 500 Metern Rückenschwimmen den restlichen Tag mit einem harten Bauch verbringen, lassen Sie es einfach bleiben. Sie werden nach der Schwangerschaft wieder Radfahren, schwimmen oder sogar einen Marathon mitlaufen. Steigen Sie um auf Schwangersport – es gibt viele wunderbare Angebote, mit denen Sie sich fit halten und gleichzeitig auf die Geburt vorbereiten können. Ob Schwangerschaftsgymnastik mit Musik, Aquafitness für Schwangere oder Schwangerenyoga, Sie werden bestimmt eine Möglichkeit finden, die Ihnen Spaß macht und Sie Ihrem Zustand entsprechend fordert, aber nicht überfordert. Versuchen Sie, die alltäglichen Gänge zu Fuß zu erledigen – zum Beispiel treppab den Aufzug zu meiden. Angemessene Bewegung im eigenen Tempo bringt den Kreislauf in Schwung und hält Sie sanft fit für die Geburtsarbeit.

Wenn Sie sich in Wärme gut entspannen, gönnen Sie sich ruhig einen »Wellness«-Tag mit Sauna, Dampfbad oder Whirlpool. Vermeiden Sie allerdings eine starke Überhitzung. Ihre Kinder befinden sich bereits in einer 37 °C warmen Umgebung, sodass Sie nicht in über 40 °C warmem Wasser baden sollten. Achten Sie auf Ihren Kreislauf und saunieren Sie bei mildereren Temperaturen für eine kürzere Zeit. Denken Sie an ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Um sich vor Scheidenpilzinfektionen zu schützen, können Sie einen in Olivenöl getränkten Tampon tragen.

Sexualität genießen

Genießen Sie eine Zeit, in der Sie nicht verhüten müssen. Nur bei einer zu frühen Kon-

traktionsbereitschaft der Gebärmutter oder einer Verkürzung des Gebärmutterhalses sollten Sie Kondome benutzen, damit das im männlichen Sperma enthaltene wehenanregende Hormon Prostaglandin nicht an den Muttermund gelangt.

Manche Frauen sind durch die Schwangerschaftshormone häufiger und schneller sexuell erregbar, andere sind in der Schwangerschaft so ausgefüllt durch beide Kinder, dass sie sich nicht auf Sex mit dem Partner einlassen können. Auch der werdende Vater verzichtet zuweilen aus Sorge um die Kinder oder Staunen vor dem schwangeren Bauch lieber auf ein Schäferstündchen. Das ist völlig normal. Gehen Sie respektvoll miteinander um und setzen Sie sich nicht unter Druck. Die Schwangerschaft dauert maximal zehn Mondmonate und Sie werden sich als Paar wiederfinden.

Bewusst gesund durch die Zwillingsschwangerschaft

Nutzen Sie die Schwangerschaft, um sich ganz auf Ihre neue, körperlich herausfordernde Situation einzustellen. Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für sanfte Gymnastik und Entspannungsübungen wie zum Beispiel Yoga für Schwangere. Das schafft Pausen zum Krafttanken im Alltag und stärkt das Gefühl für die Bedürfnisse des eigenen Körpers. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung gibt Ihnen die nötige Energie, um zwei Kinder auszutragen. Nehmen Sie sich auch mit Ihrem Partner Zeit, die Schwangerschaft zu genießen, den wachsenden Bauch zu beobachten und sich gemeinsam zum Beispiel durch den Verzicht auf Zigaretten und Alkohol auf eine gesündere Lebensweise umzustellen.

Für die Zeit der Schwangerschaft sind sogenannte »Freizeitdrogen« wie Alkohol und Zigaretten absolut tabu. Bleiben Sie auf der sicheren Seite. Der Genuss von Alkohol gefährdet die körperliche und geistige Entwicklung Ihrer Kinder stark. Alkohol ist ein Nervengift und leicht plazentagängig. Er wird von der noch unreifen kindlichen Leber nur schwer abgebaut, ungeborene Babys benötigen die zehnfache Zeit dazu. Würden Sie an jedem Tag der Schwangerschaft nur ein Glas Bier trinken und damit 0,2 Promille zu sich nehmen, benötigten Sie für den Abbau des Alkohols circa zwei Stunden. Ihre Babys hingegen bräuchten 20 Stunden und wären damit fast den ganzen Tag betrunken!

Rauchen Sie nicht. Ihre Kinder rauchen jede Zigarette mit. Annähernd alle schädlichen Inhaltsstoffe erreichen Ihre ungeborenen Kinder über die Plazenta. Durch die noch unreifen Organe können diese Stoffe nur zögerlich abgebaut werden und sammeln sich in höheren Konzentrationen. Das Nikotin vermindert die Durchblutung in den zarten Blutgefäßen, sodass die Sauerstoffversorgung der Babys abnimmt. Die Folge sind Verzögerungen des Wachstums und der Hirnentwicklung.

Nehmen Sie nach Möglichkeit keine Medikamente, und wenn, dann nur nach Absprache mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt. Auch die Einnahme von Vitaminpräparaten zur Nahrungsergänzung, wie zum Beispiel Folsäure, sollten Sie im Vorhinein besprechen.

Ausgewogene Ernährung

Die Ernährung während der Schwangerschaft spielt eine wichtige Rolle für die gesunde Entwicklung der Babys, sie prägt das intrauterine Milieu und beeinflusst so die

Gesundheit Ihrer Kinder. Das Fruchtwasser hat abhängig von Ihrer Ernährung einen individuellen Geschmack. Gewöhnen Sie Ihre Kinder also von Beginn an eine vollwertige und ausgewogene Ernährung.

Mit Zwillingen schwanger zu sein heißt zum Glück nicht, für drei essen zu müssen. Ihr Kalorienbedarf ist im Vergleich zu einer Nichtschwangeren nur leicht um etwa 250 kcal pro Tag erhöht. Das entspricht nicht einmal einer Tafel Schokolade. Ihnen hilft die Natur. Sie reagieren viel empfindlicher auf Gerüche und Geschmäcke als vor der Schwangerschaft. Sehr scharfe Speisen, Alkohol, Nikotin und Kaffee werden von vie-

len Schwangeren erst gar nicht vertragen. Zudem ist in den meisten Zwillingsschwangerschaften eher das Umgekehrte der Normalfall. Nach einer Zeit der Übelkeit können Sie endlich wieder einigermaßen »normal« essen. Da der Platz schnell beengt ist, passen bald nur noch kleinere Portionen zu den Kindern in den Bauch. Solange die Kinder sich gut entwickeln, müssen Sie sich keine Sorgen machen. Letztlich kommt in der Ernährung Qualität vor Quantität. Mit einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung werden Sie etwa 15 bis 20 kg in der Zwillingsschwangerschaft zunehmen. Dabei helfen kann Ihnen die Ernährungspyramide.

♥ Halten Sie sich an die Empfehlungen der Nahrungspyramide.

