



BDL – Berufsverband  
Deutscher Laktations-  
beraterinnen IBCLC

[www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)



VSL Association of  
South Tyrolean/Italian  
Lactation Consultants/  
IBCLC

[www.stillen.it](http://www.stillen.it)



VSLÖ – Verband der  
Still- und Laktations-  
beraterinnen Österreichs

[www.stillen.at](http://www.stillen.at)



elacta

Europäische  
Laktationsberaterinnen  
Allianz

[www.elacta.eu](http://www.elacta.eu)

# Dinner for two ... or more

**Z**willinge und Drillinge kommen meist etwas früher und etwas leichtgewichtiger zu Welt. Gerade für diese Kinder sind die in der Muttermilch enthaltenen Wachstumsfaktoren und Immunstoffe besonders wertvoll. Aber kann man Zwillinge überhaupt stillen? In den allermeisten Fällen JA! Selbst wenn die Kinder nur einen Teil der Nahrung aus der Mutterbrust bekommen, profitieren sowohl Mutter als auch Kinder davon. Dennoch ist das ausschließliche oder teilweise Stillen von Zwillingen oder mehr Kindern eine Herausforderung, auf die Sie sich rechtzeitig vorbereiten sollten.

## **Gut vorbereitet ist halb gewonnen.**

Zwei oder mehr Kinder zu versorgen ist eine Aufgabe, die Sie in den nächsten Jahren rund um die Uhr beschäftigen wird. Sorgen Sie für entsprechende Hilfe und Unterstützung aus ihrem Umfeld für die ersten Lebenswochen Ihrer Babys. Geben Sie möglichst viele Aufgaben im Haushalt oder bei der Betreuung älterer Geschwisterkinder an andere Personen ab. Insbesondere die Unterstützung durch den Vaters ist besonders wertvoll. Jede noch so kleine Unterstützung wie das Bringen der Babys, eine helfende Hand bei Anlegen, Beruhigen und Aufstoßen, bei der Pflege der Kinder oder der Reinigung des Pumpzubehörs gibt der Mama wertvolle Zeit und Raum für Stillen, Kuscheln und Ruhen. Suchen Sie schon früh in der Schwangerschaft Kontakt mit anderen Zwillingseletern und entsprechend geschultem Fachpersonal, um allgemeine und speziell auf Ihre Situation zutreffende Informationen zum Stillen und zur Ernährung ihrer Kinder zu bekommen.



© Hemmelmayr

\* Still- und LaktationsberaterInnen IBCLC sind Spezialisten für alle Belange rund um das Stillen!

### Und los geht's:

- › Rechnen Sie in den ersten Tagen und Wochen, dass der Aufbau einer guten Stillbeziehung sehr viel Zeit kostet! Zeit welche Sie, wenn das Stillen erst mal gut eingespielt ist, doppelt und dreifach zurückbekommen.
- › Haut an Hautkontakt so bald wie möglich nach der Geburt unterstützt Bindung und Stillen, dies kann mit jedem Kind einzeln oder gemeinsam erfolgen.
- › Frühes und häufiges Stillen unterstützt einen guten Aufbau der Milchproduktion. Auch für später gilt: die Nachfrage bestimmt das Angebot.
- › Auf jeden Fall sollte dafür gesorgt werden, dass die Neugeborenen Kolostrum erhalten.
- › Wenn die Kinder noch nicht bereit sind um an der Brust zu saugen, beginnen Sie möglichst zeitnah zur Geburt mit Brustmassage und häufigem Pumpen mit einer effektiven Milchpumpe mit Doppelpumpset, um die Milchproduktion aufzubauen. Ist nur eines der Kinder bereit zum Stillen, dann regen Sie ihre Milchproduktion durch zusätzliches Pumpen weiter an.
- › Oft zeigen Zwillingsskinder ein sehr unterschiedliches (Still-)Verhalten, lassen Sie sich davon nicht aus der Ruhe bringen, sondern versuchen Sie auf die Bedürfnisse und Eigenheiten jedes Kindes einzugehen.
- › Lassen Sie sich bei der Initiierung des Stillens und dem Aufbau einer entsprechenden Milchproduktion von geschultem Fachpersonal\* unterstützen.

### Gemeinsam oder einzeln Anlegen?

Dies ist eine Frage des persönlichen Empfindens. Für viele Zwillingmütter ist es anfangs einfacher jedes Kind einzeln anzulegen. Die Mütter genießen es oft, die Eigenheiten jedes Babys beim einzelnen Stillen besser kennen zu lernen.

Gemeinsames Stillen spart Zeit. Eventuell kann das saugstärkere Kind für das schwächere Geschwisterkind den Milchspendereflex auslösen. Nachts kann es der Mutter eine etwas längere Schlafpause ermöglichen, und die Babys brauchen nicht erst zu warten bis das Geschwisterkind fertig getrunken hat.

### Bedeutung des Stillens nach Mehrlingsgeburten:

- › Frühzeitiges und häufiges Anlegen begünstigt die Rückbildung Ihrer durch die Mehrlingsschwangerschaft überdehnten Gebärmutter.
- › Die Stillhormone machen Sie ausdauernd, geduldig und weniger anfällig für Infektionen und Depressionen. Mütter, die mehrere Kinder gleichzeitig stillen haben extrem hohe Hormonspiegel
- › Muttermilch enthält Antikörper, welche die Immunabwehr der Kinder unterstützt und sie so gut vor Infektionen schützt. Eine gesunde Darmflora wird bei gestillten Kindern rasch und effektiv aufgebaut.
- › Durch das Stillen ergeben sich viele Kuschelzeiten, welche die Mutter-Kind-Bindung fördern.
- › Eingespieltes Stillen spart Zeit und Geld.



Zwillinge stillen in Über-Kreuz-Haltung © Hemmelmayr



Zwillinge stillen in doppelter Rückenhaltung © Fischerlehner



Zwillinge stillen in Parallelhaltung. © Fischerlehner