

Kann ich die beiden Kinder im Bauch unterscheiden?

Dorothee:

»Vielleicht nicht von den ersten gespürten Kindsbewegungen an, aber spätestens im letzten Drittel der Schwangerschaft können Sie Ihre Kinder deutlich unterscheiden. Dann nämlich haben sich die beiden aus Platzgründen »sortiert« und werden keine großen Purzelbäume mehr durch Ihren Bauch veranstalten können. Meist hat ein Kind die »Pole«-Position ergattert und sich mit dem Kopf oder seinem Po im Beckeneingang eingefunden, sodass Sie wissen, wer oben und wer unten liegt. Oder der eine Zwilling bleibt je nach Sitz der Plazenten mehr auf Ihrer rechten und der andere mehr auf Ihrer linken Seite. Eine hundertprozentige

Sicherheit gibt es allerdings nicht. Sie können nicht immer wissen und erspüren, welche der vier kleinen Fersen sich gerade mit Schmackes in Ihre Blase gestemmt hat oder ob das harte Etwas jetzt das Köpfchen Ihrer Tochter oder der knochige Po Ihres Sohnes ist, der sich gerade unter Ihren Rippenbogen klemmt. Die Leopold'schen Handgriffe der Hebamme und die Ultraschalluntersuchung des Arztes können da Klarheit schaffen – allerdings nur als Momentaufnahme, denn Ihre beiden können und werden weiterhin in Bewegung sein, wenn auch zum Geburtstermin hin etwas verhaltener. ◀

Petra:

»Als ich die ersten Bewegungen meiner Söhne spürte, wollte ich schon wissen: Wer ist wer? Ich habe es nicht wirklich herausgefunden. Ich wusste zwar recht früh, wer unten führend sehr bequem lag, sich nicht wegrührte und allenfalls mal einen gezielten Tritt nach oben

machte, um den quirligen Bruder, der oben herumtollte, etwas zu stoppen. Aber wenn beide sich stark bewegten, was sie vor allem abends gerne taten, war ich ratlos. Irgendwie war es dann auch nicht mehr wichtig. ◀

Kommt der Junge immer als Erster?

Dorothee:

»Nein, das Gegenteil ist der Fall. Zumindest bei den 142 Pärchen, die wir in unserer Statistik dokumentiert haben. Hier sind die Mädels bei 85 Geburten die Erstgeborenen. Nur bei 57 Geburten kam der Junge vor seiner Schwester auf die Welt.

Einen medizinischen oder wissenschaftlichen Grund dafür gibt es nicht. Bei diesen Zwillingspärchen waren die Geburtsgewichte der Kinder unterschiedlich verteilt, sodass auch daraus keine Rückschlüsse gezogen werden können, was die Geschwisterfolge anbelangt. Es ist also eine Laune der Natur und wir können feststellen: Die Damen liegen mit immerhin 60 Prozent ganz klar vorn und im wahrsten Sinne in Führung.

Auch wenn ich selbst eine Zwillingsschwester habe, möchte ich doch aus eigener Erfahrung berichten, dass es Zeiten im Leben von Zwillingsgeschwistern gibt, in denen es enorm wichtig ist, zu wissen, dass man die Erstgeborene ist. Aber so mit den

Jahren rücken diese wenigen Minuten Vorsprung an Lebenserfahrung in den Hintergrund. Die Geburtenfolge bei Zwillingspärchen wird also nicht unbedingt eine lebenslange Rangfolge nach sich ziehen! Gibt es allerdings außer dem Zwillingsgeschwister noch weitere Schwestern und/oder Brüder, gewinnt die Geschwisterfolge innerhalb der ganzen Familie an Bedeutung. So ist der erstgeborene Zwilling vielleicht das viel beschriebene »Sandwich«-Kind oder der zweitgeborene Zwilling als letztes von vielleicht fünf Geschwistern das absolute »Nesthäkchen«. Bekommen Zwillinge noch mehrere kleinere Geschwister, dann ist der erstgeborene Zwilling in jedem Fall der älteste und hat als Erstgeborener von allen eine tragende, verantwortungsvolle Rolle – und das nicht nur traditionell in sehr religiös verwurzelten Familien. Im Islam beispielsweise ist eine Ehe erst durch die Geburt eines ersten gemeinsamen Sohnes vollzogen, auch wenn er der zweitgeborene Zwilling ist und somit eine um wenige Minuten ältere Schwester hat. ◀

Kann ich mich besonders auf die Geburt vorbereiten?

Dorothee:

» Ja, das können Sie. Besuchen Sie z.B. einen Geburtsvorbereitungskurs bei uns (www.schwanger-mit-zwillingen.de) – ausschließlich konzipiert für werdende Zwillingse Eltern. Wir bieten Ihnen ein Wochenende mit einer machbaren Anzahl von Seminarstunden, an dem wir Sie über alles Wichtige informieren und für all Ihre Fragen da sind. Sie sind herzlich willkommen.

Sie können sich natürlich bei Ihnen vor Ort auf die Suche nach einem Kursangebot speziell für Zwillingse Eltern machen. Über das Internet oder eines der zahlreichen Hebammen-Info-Telefone werden Sie sicherlich fündig. Auch wenn Ihre Kinder per Kaiserschnitt ge-

boren werden, ist ein Geburtsvorbereitungskurs auf jeden Fall sinnvoll. Informiert in die Geburt zu gehen, beruhigt und lässt ausreichend Energie für das Wesentliche. Andere Zwillingsschwangere mit ähnlichen Freuden und Befürchtungen zu treffen, tut einfach gut. Körperarbeit verbessert zudem Ihre Beweglichkeit, Ihren Atemrhythmus und schult Ihre Körperwahrnehmung. Auch bekommen Sie hilfreiche Tipps, wie Sie Ihren Körper mit Massagen von Bauch und Damm, gebärmutterstärkenden Tees und Akupunktur auf die besondere Herausforderung, Zwillinge auf die Welt zu bringen, einstimmen können. ◀

Petra:

» Ich habe freudig einen Geburtsvorbereitungskurs besucht und kam oft enttäuscht nach Hause. Es war gut, sich mit der Geburt vertraut zu machen, aber als einzige Zwillingsschwangere unter werdenden Einlingsmüttern war

ich der »bunte Hund«. Einige meiner Fragen betrafen nur mich und ich traute mich nicht so recht, sie zu stellen. Ein Kurs mit anderen Zwillingsschwangeren wäre schön gewesen. ◀

Kommen Zwillinge immer zu früh?

Dorothee:

» Die meisten Zwillinge kommen vor dem errechneten Entbindungstermin auf die Welt. Das liegt einerseits daran, dass Geburtskliniken eine Zwillingengeburt gerne in der Schwangerschaftswoche 38+0 einleiten. Da die Plazenten zum Geburtstermin hin langsam weniger arbeiten, soll eine Einleitung einer schlechteren Versorgung der Kinder vorbeugen. Zum anderen machen sich Zwillinge auch ganz von alleine früher als geplant auf den Weg. Die Gebärmutter ist mit zwei Kindern gut ausgelastet und das Gewicht der beiden kann schon mal einen vorzeitigen Blasensprung oder vorzeitige Wehen auslösen, die die Geburt einläuten. Zudem sind Zwillinge von Natur aus reifer als Einlinge im gleichen Schwangerschaftsalter. Sie müssen sich trotzdem

nicht allzu große Sorgen machen, wenn Ihre Zwillinge zu früh kommen – das bedeutet nicht automatisch, dass sie viele Wochen intensivmedizinisch versorgt werden müssen. Kommen Kinder zum Beispiel ab der 32. Schwangerschaftswoche auf die Welt, verläuft ihre Entwicklung in der überwiegenden Zahl der Fälle völlig normal.

Kinder gelten als Frühgeborene, wenn sie vor der vollendeten 37. Schwangerschaftswoche geboren werden. Das heißt: Kinder, die volle 36 Wochen und länger ausgetragen werden, sind reife Neugeborene, obwohl sie keine vollen 40. Schwangerschaftswochen ausgetragen werden. Laut unserer eigenen Statistik sind das immerhin 62 Prozent aller Zwillinge. ◀

Petra:

» Meine in der 35. Schwangerschaftswoche etwas zu früh geborenen Söhne waren kleiner und leichter als meine zweieinhalb Jahre später in der 40. Woche geborene Tochter. Sie verbrachten

einige Tage im Wärmebett und brauchten etwas mehr Zeit, um sich an das Saugen zu gewöhnen. Mehr Unterschiede in der Entwicklung der drei sind mir nicht aufgefallen. ◀

Kommen eineiige Zwillinge häufiger zu früh als zweieiige?

Dorothee:

»Ja, gegenüber den zweieiigen Zwillingen, den sogenannten »Didis« (Diamniale-dichoriale Zwillinge), kommen eineiige Zwillinge, sogenannte »Modis« (Monoamnial-dichorial) oder »Momos« (Monoamnial-monochoreal), häufig früher auf die Welt.

Die gemeinsame Plazenta eineiiger Zwillinge arbeitet zum errechneten Geburtstermin hin allmählich weniger. Da nur eine Plazenta zwei Kinder versorgt, ist dieser Zeitpunkt früher erreicht als bei zweieiigen Zwillingen mit jeweils eigener Plazenta. Um die Versorgung der Kinder zu sichern, wird die Geburt von eineiigen Zwillingen meist in der Schwangerschaftswoche 37+0 eingeleitet, bei zweieiigen Zwillingen wartet

man mindestens eine Woche länger. Eineiige Zwillinge, die in einer gemeinsamen Fruchtblase liegen, was bei nur einer von 100 eineiigen Zwillingsschwangerschaften vorkommt, werden noch früher mit einem geplanten Kaiserschnitt geboren. Das verringert die Chance, dass ein Kind die Nabelschnur des anderen einwickelt und dadurch die Versorgung des Geschwisters stört.

Zwillinge machen sich auch von ganz alleine früher auf den Weg. Nach unserer eigenen Statistik werden knapp 53 Prozent der eineiigen Zwillinge vor der 37. Schwangerschaftswoche geboren. Bei den zweieiigen Zwillingen sind es im Vergleich nur etwa 38 Prozent. ◀

Petra:

»Während meines Krankenhausaufenthalts vor der Geburt lernte ich eine Zwillingmutter kennen, deren Entbindungstermin mit zweieiigen Zwillingen dem meinen mit eineiigen Kindern

entsprach. Als meine Zwillinge schon auf der Welt waren, besuchte sie mich noch, um die beiden zu bewundern. Ihre Söhne kamen dann ca. zwei Wochen vor Termin auf die Welt. ◀

Können Zwillinge auch übertragen werden?

Dorothee:

- » Sie könnten schon – es ist aber selten der Fall. In den letzten 15 Jahren haben wir zwei Frauen erlebt, die zwei bzw. vier Tage tapfer übertragen haben.

Aus medizinischer Sicht ist es sinnvoll, zweieiige Zwillinge zum errechneten Termin, eineiige Zwillinge etwa zwei Wochen vor dem errechneten Termin behutsam anzuregen, sich auf den Weg zu machen. Die Mutterkuchen (Plazenten) beginnen allmählich, weniger zu arbeiten. Häufig ist eine gemeinsame Plazenta eineiiger Zwillinge schon nach 38 Schwangerschaftswochen erschöpft und versorgt unter Umständen die Kinder nicht mehr so gut wie vorher. Daher werden die von Ihnen ausgesuchte Geburtsklinik, Ihr Gynäkologe und Ihre Hebamme gegen Ende der Schwangerschaft die Versorgung Ihrer Kinder genau beobachten. Ist eine Einleitung

notwendig, wird Ihnen Ihre Hebamme sicherlich eine schonende Methode, einen Wehentee, einen anregenden Badezusatz, vorbereitende Akupunktur oder Ähnliches anbieten können, um Sie gut auf die Einleitung vorzubereiten.

Ich erlebe in meiner Betreuung immer wieder, dass für Zwillingsschwangere die letzten Wochen sehr beschwerlich werden können. Ihre Zwillinge wachsen in den letzten Wochen zwar nicht so stark wie ein Einling, aber 150 Gramm pro Woche pro Kind sind schon möglich. Sie werden, auch wenn Sie es sich zwei Wochen vorher noch nicht vorstellen konnten, merken, dass Sie sich geradezu darauf freuen, dass es endlich losgeht, und sie den entscheidenden Untersuchungstermin kaum erwarten können. ◀

Petra:

- » Nein, ganz ehrlich hätte ich mir nicht gewünscht, meine beiden Jungs zu übertragen. So rund wie ich war, freute

ich mich tatsächlich darauf, nicht nur meine Füße wieder, sondern vor allem auch meine Kinder zu sehen! ◀

Werden Zwillinge immer per Kaiserschnitt geholt?

Dorothee:

- » Natürlich können Sie Ihre Zwillinge spontan auf die Welt bringen! Falls Sie vielleicht aus Angst keine Spontangeburt wollen, suchen Sie sich eine Hebamme, mit der Sie im persönlichen Gespräch alle Fragen klären können. Informieren Sie sich beim Elternabend Ihrer Geburtsklinik darüber, wie mit Zwillingengeburt umgegangen wird. Die Zeiten, in denen Zwillinge immer per Kaiserschnitt geboren wurden, sind lange vorbei.

Die meisten Geburtskliniken unterstützen die spontane Zwillingengeburt, wenn das in Führung liegende Kind mit seinem Kopf, mancherorts auch mit seinem Po, in einer Längslage im Beckeneingang liegt. Versorgen die Plazenten beide Kinder gut, spricht nichts gegen eine normale und spontane Geburt. Nutzen Sie in jedem Fall das Geburtsplanungsgespräch, um mit dem Geburtsklinik-Team Ihre Wünsche und Möglichkeiten zu besprechen.

In einer kürzlich veröffentlichten Studie haben 66,2 Prozent von 1406 Zwillingsschwangeren, deren führendes Kind mit dem Kopf voran lag, spontan entbunden. Dies entspricht ungefähr den Zahlen der deutschlandweiten und unserer eigenen Statistik. ◀



Wann müssen Zwillinge aus medizinischer Sicht per Kaiserschnitt geboren werden?

Dorothee:

» Es gibt Situationen in der Geburtshilfe, die es erforderlich machen, dass Zwillinge mit einem geplanten Kaiserschnitt auf die Welt kommen. Der seltene Fall der sogenannten »Momos«, eineiige Zwillinge, die in einer gemeinsamen Fruchtblase liegen, gehört dazu. Hier wird schon zu einem frühen Zeitpunkt die Kaiserschnittgeburt festgelegt. Auch eine sogenannte »Placenta praevia«, also eine Plazenta, die über dem Muttermund liegt und so den Geburtsweg für die Kinder verschließt, ist eine Indikation, genau wie bei Einlings-Schwangerschaften.

Möchte partout keiner der beiden in einer Längslage mit dem Kopf oder dem Po in Führung kommen oder liegen beide Kinder wie in einem Etagenbett übereinander, bleibt nur der »Kaiserschnitt«, um geboren zu werden. Genauso wird vorgegangen, wenn bei einem der Zwillinge eine schlechte Versorgung

über die Plazenta festzustellen ist oder bei eineiigen Zwillingen ein sogenannter Shunt entsteht, der die gleichberechtigte Versorgung der Kinder stört (Fetofetales Transfusionssyndrom, FFTS).

Es gibt auch Gründe für eine Kaiserschnittentbindung, die ganz bei der Mutter liegen. Entwickelt eine Zwillingsschwangere einen viel zu hohen Blutdruck, wäre eine spontane Entbindung körperlich zu anstrengend und unter Umständen auch riskant. In dieser Situation ist der Kaiserschnitt eine kontrollierte und planbare Belastung für die Mutter.

Auch wenn Ihnen die Sammlung von Gründen reich erscheint, kommen immerhin fast 40 Prozent aller Zwillinge spontan auf die Welt. Und einmal per Kaiserschnitt entbunden heißt auf gar keinen Fall, dass ein nächstes Kind nicht spontan geboren werden kann. ◀