

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Ende 1997 Petra Lersch und zwei weitere Zwillingmütter einen Rückbildungskurs bei Dorothee von Haugwitz besuchten, wurde klar: Es müsste einen Kurs ausschließlich für werdende Zwillingse Eltern geben. Dorothee von Haugwitz – selbst ein Zwilling – war begeistert. Gesagt, getan: Mittlerweile haben ungefähr 1 200 Familien an unserer Geburtsvorbereitung »Schwanger mit Zwillingen« teilgenommen.

Die Erfahrung aus vielen Jahren der Kursarbeit haben wir in dieses Grundlagentextbuch hineingelegt – es vereint das Wissen über die Zwillingsschwangerschaft mit konkreten Tipps und vor allem mit der Freude, die Zwillinge bereiten können. Beiträge von Experten und Erlebnisberichte vieler Zwillingse Eltern runden dieses Buch ab. Chronologisch erfahren Sie alles Wissenswerte darüber, wie sich Ihre Kinder im Mutterleib entwickeln, wie Sie mit auftretenden Beschwerden umgehen können und wie Ihre Kinder nach vielen Monaten des Reifens auf die Welt kommen. Angefangen mit der Gestaltung der Wohnumgebung bis hin zu notwendigen Formalitäten, helfen wir Ihnen mit vielen Anregungen, gut auf die Ankunft der neuen Erdenbürger vorbereitet zu sein. Unser Entwicklungskalender schließlich gibt Ihnen einen Überblick über das, was Ihre Zwillinge im ersten Lebensjahr lernen, und bietet Ideen und praxiserprobte Tipps.

Wir wünschen uns, dass Ihnen dieses Buch zu mehr Sicherheit und Gelassenheit verhilft. Wir wünschen uns auch, dass Sie häufig lächeln und Vorfreude empfinden auf Ihr Leben mit Zwillingen. Und dass Sie in Momenten der Unsicherheit hilfreiche Tipps finden. Denn wir sind der Meinung, Zwillingse Eltern sollten vor allem in doppelt guter Hoffnung und weniger in banger Erwartung sein! In dieser Neuauflage unseres Buches konnten wir jedes Thema weiter optimieren, aktuelle medizinische Leitlinien berücksichtigen und mit den Eltern mitgehen. Denn jede Zeit bringt auch eine ganz eigene Perspektive auf das Elternwerden und Elternsein mit sich.

Petra Lersch und Dorothee von Haugwitz