



Stillen bei Mehrlingsgravidität

Liebe werdende Mutter,



Bereits vor der Geburt sollten Sie sich Gedanken machen, ob und wie Sie es ermöglichen können, Ihre Kinder zu stillen. Dies stellt bei Zwillingen oder gar höhergradigen Mehrlingen eine größere Herausforderung dar, als bei nur einem Kind. Daher ist es gut, sich innerhalb der Familie bereits darauf vorzubereiten.

Es wurde bereits festgestellt, dass Schwangere mit Zwillingen, die sich unzureichend oder gar nicht auf diese Situation vorbereitet haben, auch tatsächlich viel kürzer oder gar nicht stillen. Um es von Anfang an und auch über einen längeren Zeitraum zu schaffen, brauchen Sie auch die Unterstützung Ihrer Familie und eine gute Beratung Ihrer Hebamme bzw. des Ärzteteams. Nehmen Sie sich vor, mindestens 6 Monate lang beide Kinder zu stillen. Natürlich sollte kein „Leistungsdruck“ entstehen, aber Sie sollten es nicht zu früh aufgeben.

Warum ist es so wichtig, auch Zwillinge früh und lang zu stillen?

- Zum fördern Sie durch Stillen Ihre eigene Gesundheit. Mütter, die lange stillen, haben im Vergleich zu nicht oder nur kurz (< 4 Wochen) stillenden Müttern später eine geringere Gewichtszunahme und seltener Diabetes oder Hochdruck. Selbst Krebserkrankungen treten bei Frauen, die gestillt haben, seltener auf.
- Zwillinge, die durch ihre Mütter 6 Monate gestillt wurden, waren später geringere Raten von Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen im Vergleich zu Kindern, die nicht oder nur kurz gestillt wurden. Generell haben gestillte Kinder auch niedrigere Raten von allergischen Erkrankungen.



Ohne Zweifel sind die praktischen Probleme beim Stillen von Zwillingen größer als bei Einlingen und sind Eltern von Zwillingen auch nachts schneller müde, denn kaum schläft das eine Kind, kann das andere schon wieder wach werden, um gefüttert zu werden.

Wir können hier nicht alle Lösungshilfen diskutieren, aber empfehlen die Lektüre des Buches von Susanne Wittmar: „Zwillinge stillen“ mit anschaulichen Beispielen und Ratschlägen.

Bereiten Sie sich schon in der Schwangerschaft auf die Stillperiode vor! Und vielleicht hilft Ihnen dann auch eine Dokumentation der Stillmenge durch Wiegen der Kinder oder wenn Sie die Milch (vorrübergehend) abpumpen, auch durch Messen in der Flasche, dazu hilft als Beispiel die Tabelle.

Alles in allem: Packen Sie es an, sorgen Sie dafür, dass Sie und für sich und Ihre Kinder durch das Stillen etwas für Ihrer aller Gesundheit tun. Und wenn es mal mühsam ist, denken Sie: Wenn es die Wölfin in Rom geschafft hat, schaffe ich das auch!



