

- 8 Ein Danke
- 9 Vorwort

- 11 **Schwangerschaft**
- 12 **Zwillingsschwangerschaften sind etwas Besonderes**
- 12 Von null auf hundert – ein doppelt positiver Test
- 13 Der erste Gedanke ...
- 15 Ein paar Zahlen und Namen
- 16 Mit Zwillingen schwanger und was nun?
- 20 Am Anfang ein Ei – oder auch zwei ...

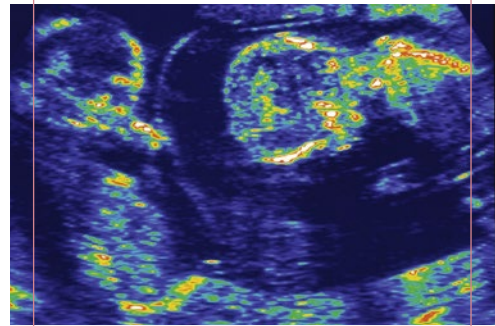
- 24 **Der Schwangerschaftskalender**
- 24 1.–14. Schwangerschaftswoche
- 31 15.–21. Schwangerschaftswoche
- 37 22.–28. Schwangerschaftswoche
- 44 29.–35. Schwangerschaftswoche
- 50 36.–40. Schwangerschaftswoche

- 54 **Besondere Aufmerksamkeit**
- 54 Anzeichen einer möglichen Frühgeburt
- 56 Sind die Kinder gut versorgt?
- 58 Besonderheiten

- 59 **Gut vorbereitet**
- 59 Betreuung sichern
- 60 Zu Hause gut vorbereitet
- 63 Unterwegs mit Zwillingen
- 69 Formales rund um die Geburt
- 73 Wie sollen sie heißen?
- 74 Was sagen die Geschwister?

- 79 **Die Geburt ...**
- 80 **Rundum gut betreut**
- 80 Welche Betreuungsmöglichkeiten gibt es?
- 82 Auswahl des Geburtsortes

- 88 **Die Geburt der Zwillinge**
- 88 Der Geburtsbeginn
- 91 Die vaginale Geburt
- 97 Der Kaiserschnitt
- 99 Die ersten Stunden nach der Geburt
- 102 Ein guter Start für Frühgeborene



Der Zwillingsschwangerschaftskalender

Schwanger mit Zwillingen zu sein ist faszinierend und aufregend zugleich. Ihr Körper verändert sich Woche für Woche und Ihre Kinder entwickeln sich von der Eizelle zu fertigen Babys.

- 24 1.–14. Schwangerschaftswoche
- 31 15.–21. Schwangerschaftswoche
- 37 22.–28. Schwangerschaftswoche
- 44 29.–35. Schwangerschaftswoche
- 50 36.–40. Schwangerschaftswoche

SPECIAL

- 23 Die Beziehung zu den Zwillingkindern vor der Geburt
- 42 Pränatale Diagnostik
- 48 Auswahl des Geburtsorts
- 76 Was man so braucht
- 87 Entbindung bei Zwillingen
- 130 Eine gelungene Stillbeziehung mit Zwillingen
- 150 Die wichtigsten Meilensteine der ersten sechs Monate
- 202 Schlafrhythmen
- 228 Die wichtigsten Meilensteine des zweiten Halbjahres
- 256 Mit Zwillingen zurück in den Beruf
- 261 Rezepte und Tipps



Kuschel- und Schonzeit

Die ersten Wochen nach der Geburt der Zwillinge sind eine Zeit der Umstellung, der körperlichen Veränderung und des sich „Aneinandergewöhnens“. Genießen Sie diese schöne und intensive Zeit.



Wie werden wir beiden gerecht?

Rasant entwickeln sich die Zwillinge weiter und stellen neue Anforderungen. Erfahren Sie welche Tipps und Tricks es beim Zufüttern gibt, warum ein fester Rhythmus gerade bei Zwillingen wichtig ist und wie Sie Ihren Wohnraum zwillingsgerecht gestalten. Vergessen sie darüber nicht sich selbst: Suchen Sie sich rechtzeitig Entlastung.

- 105 **Das Wochenbett**
- 106 **Die erste Zeit nach der Geburt**
- 106 Kuschelzeit und Schonzeit
- 108 Die Phasen des Wochenbettes der Mutter
- 112 Die Entwicklung der Kinder in den ersten Tagen
- 114 Gut vorbereitet ins Wochenbett
- 119 **Veränderte Gefühlswelt**
- 119 Babyblues
- 121 Bonding – Bindung entsteht
- 123 **Zwei hungrige Wesen**
- 123 Tipps für einen guten Start ins „Milchgeschäft“
- 125 Zwillinge stillen
- 131 Zwillinge mit der Flasche füttern
- 134 Das Füttern von Frühgeborenen
- 134 Zwiemilch füttern
- 135 Das Abpumpen von Milch
- 137 **Zwillingspflege**
- 137 Handling, die Babys gut im Griff
- 144 Besonderheiten bei Neugeborenen
- 145 Alles ist anders
- 147 **Die ersten sechs Monate**
- 148 **Zwillinge sind etwas Besonderes**
- 148 Sie verändern sich durch Zwillinge
- 149 Eltern werden
- 151 **Das erste Lebenshalbjahr**
- 151 1.–3. Monat – wie Ihre Kinder sich entwickeln
- 163 4.–6. Monat – wie Ihre Kinder sich entwickeln
- 174 **Und die Gefühle stehen kopf**
- 174 Aus Frauen werden Mütter
- 176 Aus Männern werden Väter
- 177 Aus Paaren werden Eltern
- 181 Aus Einzelkindern werden Geschwister
- 185 **Familie werden**
- 185 An einem Strang ziehen
- 186 Auf sich selber achten
- 187 Wie werden wir beiden gerecht?

- 189 **Die ersten sechs Monate managen**
- 189 Den Alltag aktiv gestalten – grundlegende Infos
- 192 Den Alltag aktiv gestalten – Tipps und Hinweise
- 196 Den Alltag aktiv gestalten – ein Plan wird konkreter

- 198 **Die größten Herausforderungen in den ersten sechs Monaten**
- 198 Die Wohnumgebung gestalten
- 201 Schlafen
- 204 Mit Zwillingen mobil
- 209 Effektiv im Haushalt
- 211 Erste Erfahrungen mit dem Löffeln

- 216 **Delegieren**
- 216 Die Kunst des Abgebens
- 218 Kinderbetreuung im ersten Lebenshalbjahr

- 223 **Das zweite halbe Jahr**
- 224 **Zwillinge durch dick und dünn**
- 224 Gemeinsam in die Welt

- 229 **Das zweite Lebenshalbjahr**
- 229 7.– 9. Monat – wie Ihre Kinder sich entwickeln
- 240 10.–12. Monat – wie Ihre Kinder sich entwickeln

- 250 **Die größten Herausforderungen im zweiten Lebenshalbjahr**
- 250 Den Alltag gestalten
- 252 Gemeinsam am Tisch

- 254 **Wiedereinstieg in den Beruf**
- 254 Was will ich?
- 255 Kinderbetreuung

- 259 **Als Eltern wieder Paar sein**
- 259 Die Partnermonate der Elternzeit
- 260 Gemeinsamkeiten pflegen

- 266 **Service**



Zwillingesentertainer

Der sicherste Aufenthaltsort mit den Zwillingen ist der Fußboden. Eine gute Möglichkeit sich mit beiden gleichzeitig zu beschäftigen ist es, sich auf den Boden zu setzen und die Kinder so über die Beine zu legen, dass diese sich anblicken können. Schon früh reagieren die Zwillinge aufeinander und sind an dem, was der andere tut, sehr interessiert. Spielen Sie mit Ihren Babys, wenn diese wach und aufnahmebereit sind. Einfache Aktivitäten wie sanftes Streicheln mit einem Seidentuch, einer Feder oder einem Pinsel regen die Sinne an. Weitere Ideen und die schönsten Kinderlieder finden Sie auf folgenden Seiten:

- 162 1.–3. Monat
- 173 4.–6. Monat
- 229 7.– 9. Monat
- 249 10.–12. Monat