

Stillen von Zwillingen - Tipps von der Expertin

Tatjana Bender



*Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Kinderkrankenschwester
und Education Manager bei Medela*

Zwillingsgeburten sind gar nicht so selten. In Deutschland werden jährlich etwa 12.000 Zwillinge geboren. Die meisten Frauen reagieren auf die Mitteilung über eine Zwillingsschwangerschaft mit gemischten Gefühlen: Wie schaffe ich die bevorstehende Geburt? Werden meine Kinder gesund zur Welt kommen? Kann ich mich um beide Kinder gleich gut kümmern? Wie ernähre ich meine Babys, kann ich 2 Kinder überhaupt stillen?

Mit Geduld, Übung und Unterstützung ist auch das Stillen von Zwillingen oder gar von Drillingen möglich.

Habe ich genügend Milch für zwei?

Wie nach der Geburt eines einzelnen Kindes, ist auch nach der Geburt von Zwillingen darauf zu achten, die Kinder möglichst früh an den Brüsten anzulegen. Auch hier gilt das Prinzip von Angebot und Nachfrage: wenn zwei oder sogar mehr Kinder ernährt werden sollen, werden im Körper der Mutter durch den erhöhten Saugreiz mehr Stillhormone gebildet und daher mehr Milch produziert.

Meist liegt es also nicht am Milchangebot, dass Schwierigkeiten beim Stillen von Mehrlingen entstehen. Vielmehr erschweren Früh- oder Kaiserschnittgeburten das Stillen, da Babys hier zunächst oft von der Mutter getrennt werden. Für eine gelingende Stillbeziehung ist es aber wichtig, dass von Anfang an gestillt wird. Ist dies nicht möglich, sollten Sie Ihre Muttermilch mit einer elektrischen Milchpumpe und einem Doppelpumpset, z.B. der 2-Phasen-Milchpumpe Symphony von Medela, abpumpen. Ihre Babys bekommen so die wertvolle Muttermilch und Sie regen die Milchproduktion an und fördern diese.

Die richtige Stillposition: Entscheidend für den Stillerfolg

Zwillinge können gleichzeitig oder nacheinander gestillt werden. Gerade in der Anfangszeit ist es für viele Mütter leichter, jedes Kind einzeln anzulegen, um die verschiedenen Stillpositionen kennenzulernen. Gleichzeitiges Stillen jedoch spart Zeit. Daher sollte jede Zwillingen-

mutter das gleichzeitige Stillen bereits im Krankenhaus gezeigt bekommen. Die Vorteile des gleichzeitigen Stillens sind:

- der saugkräftigere Zwilling löst den Milchspendereflex aus und somit bekommt der trinkschwächere Zwilling schon früher Muttermilch
- gleichzeitiges Stillen ist praktisch und extrem zeitsparend
- die Prolaktinkonzentration steigt stärker an, als beim nacheinander stillen und dadurch ist die Milchbildung besser

Diese Stillpositionen sind besonders angenehm:

- Doppelter Rückengriff, auch Fußballhaltung genannt: beide Kinder liegen in der Rückenhaltung
- Parallelhaltung: beide Babys liegen parallel und schauen in die gleiche Richtung
- Über-Kreuz-Haltung: Babys liegen X-förmig an der Brust

Gönnen Sie sich Ruhe

Egal ob Sie gleichzeitig oder nacheinander stillen, beides kann sehr anstrengend sein. Da ist es dringend nötig, sich so oft wie möglich Ruhe zu gönnen. Lassen Sie sich auf jeden Fall von einer Person ihres Vertrauens im Alltag helfen! Machen Sie immer dann eine Pause, wenn Ihre Kinder das auch tun, d.h. legen Sie sich auch tagsüber mit Ihren Babys schlafen. Auch Ihnen tut es jetzt gut, umsorgt zu werden!

Frage an die Expertin:

Ich erwarte Zwillinge und möchte diese gerne stillen. Allerdings werde ich 14 Wochen nach der Geburt auf ein dreitägiges Seminar müssen und weiß nicht, ob ich die Zwillinge mitnehmen kann. Sollte ich es erstmal trotzdem mit Stillen versuchen? Was kann ich tun, wenn ich von den Zwillingen getrennt bin?

Feline Seiwald, Koblenz

Schön, dass Sie Ihre Zwillinge mit Ihrer wertvollen Muttermilch versorgen möchten. Am besten wäre es natürlich, wenn Sie Ihre Babys zu dem Termin mitnehmen könnten. Vielleicht kann Sie ja eine Vertrauensperson als Babysitter (Mann, Großeltern, Freunde) begleiten! Wenn dies nicht möglich ist, sind der Vater, die Großeltern oder Freunde bestimmt gerne bereit, die Zwillinge in Ihrer Abwesenheit zu versorgen. Damit Ihre Zwillinge auch während dieser Zeit mit Muttermilch versorgt werden können, sollten Sie in den Wochen vor Ihrer Abreise durch Abpumpen einen Milchvorrat anlegen.

Ich empfehle hier die Milchpumpe Symphony, mit der Sie beidseitig abpumpen können. Sie sollten dann natürlich auch unterwegs abpumpen, um Ihre Milchproduktion aufrecht zu erhal-

ten. Ich wünsche Ihnen aber jetzt erstmal noch eine schöne Schwangerschaft, eine sanfte Geburt und einen guten Stillstart! Kontaktieren Sie am Anfang der Stillzeit auf jeden Fall eine Hebamme/Still- und Laktationsberaterin IBCLC. Diese Fachfrauen unterstützen Sie beim Stillen und geben Ihnen wertvolle Tipps in jeder individuellen Situation.

Tatjana Bender / Still- und Laktationsberaterin IBCLC bei Medela



Doppelter Rückengriff
© Medela AG, Switzerland



Parallelhaltung
© Medela AG, Switzerland.



Über-Kreuz-Haltung
© Medela AG, Switzerland