

## Zwillinge sind etwas Besonderes

Zwillinge sind faszinierend. Zu allen Zeiten und in allen Kulturen ranken sich viele Geschichten und Mythen um sie – und Sie sind nun Zwillingse Eltern! Auch wenn Ihnen dies noch sehr unrealistisch vorkommt in einer Zeit, in der Sie sich erst einmal an all die Veränderungen nach der Geburt gewöhnen müssen. Genießen Sie es, sich als Eltern von Zwillingen im positiven Sinne als etwas Besonderes zu fühlen – Sie sind es auch!

### Sie verändern sich durch Zwillinge

Zwillingse Eltern lernen viel dazu! Organisation, Prioritäten setzen – viele Menschen geben viel Geld für Seminare aus, um sich mit diesen Themen zu beschäftigen. Sie stellen sich jeden Tag mehr oder minder erfolgreich der wundervollen Herausforderung, zwei Kinder gleichzeitig großzuziehen – dies gibt Ihnen die Gewissheit, viele Herausforderungen des Lebens bewältigen zu können.

Sie lachen viel, weil Ihre Kinder die lustigsten und rührendsten Sachen machen. Sie lächeln sich an, ziehen sich gegenseitig den Schnuller

aus dem Mund und schaffen es nicht, ihn wieder an Ort und Stelle zu bringen. Sie brabbeln miteinander und kuscheln sich beim Schlafen aneinander an. Die Erinnerung an diese Bilder wird Sie auch durch Tage tragen, an denen Sie das Zwillingse Eltern-Dasein nicht mögen, weil Ihnen alles über den Kopf wächst. Diese schlechten Tage sind völlig normal und kommen – fragen Sie ruhig einmal nach – auch bei Einlings-Eltern vor!

▼ Zwillinge liegen gerne wie im Mutterleib eng beieinander.



## Eltern werden

Das erste halbe Jahr fordert viel von Ihnen. Sie müssen sich vielen körperlichen und seelischen Veränderungen stellen, Ihre Zwillinge müssen in die Welt hinein finden und sind dabei völlig auf Sie als Eltern angewiesen. Sie werden Tage erleben, an denen Ihnen das Herz vor Freude darüber aufgeht, auf Ihre beiden Kinder zu schauen, Ihnen zuzuhören, mit ihnen zu kuscheln und sich einfach an dem Leben, das Sie haben, freuen. An anderen Tagen werden Sie sich fragen, warum Sie jemals auf die Idee gekommen sind, Kinder haben zu wollen. Alles wird Ihnen zu viel sein und Sie werden sich völlig überfordert fühlen.

All das gehört dazu! Blicke ich nach nun 13 Jahren zurück auf dieses erste halbe Jahr mit meinen Zwillingen, wie ich es beim Schreiben dieses Buches getan habe, erscheint es kurz – aber ich weiß noch, wie lang es mir damals vorkam. Ihnen wird es in 13 Jahren vermutlich ähnlich gehen. Wissen ist wichtig, das erfahren wir in jedem unserer Geburts-

vorbereitungskurse. Daher sollen Sie auf den folgenden Seiten viel erfahren, zum Beispiel über die kindliche Entwicklung im ersten Lebenshalbjahr, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse es zur Einführung von Beikost gibt oder warum Kinder einfach nicht vom ersten Tag an wie Erwachsene nachts durchschlafen können. Ebenso wichtig sind auch all die Tipps und Kniffe, die wir im Laufe der Zeit mithilfe vieler Zwillingseeltern gesammelt haben und die Ihnen den Alltag im ersten Lebenshalbjahr erleichtern sollen: Wie bin ich mobil mit Zwillingen, wie schlafen sie am besten, wie gestalte ich meinen Tag mit den Kindern?

Ein wichtiges Anliegen ist es uns, Ihnen die psychischen Veränderungen bewusst zu machen und Ihnen Anregungen zu geben, damit umzugehen. Eltern werden ist ein großer Einschnitt im Leben und kann Paarbeziehungen belasten. Wir hoffen aber, Ihnen einige Ideen an die Hand zu geben, wie Sie Ihre Zwillinge als Elternteam genießen können!

Gabi

### »Der Launebringer

Oh, ich kenne das. Manchmal fühle ich mich richtig ausgelaugt und habe das Gefühl, seit 100 Jahren nicht ausgeschlafen zu haben. Das kann ja schon mal vorkommen, wenn man Hauptansprechpartner für zwei Babys ist, die zur gleichen Zeit von derselben Mama geboren wurden. Wenn mal wieder echt die Luft raus ist, da hilft mir nur eins: rein in die Klamotten und raus unters Volk. Gemeint sind nicht etwa die viel zu knappen Discoklamotten. Für Mama was Chic-Sportliches, für die Zwillinge fröhliche Farben, jahreszeitlich passend. Schnell in den Wagen gesetzt und ab nach draußen. Es wird nicht lange dauern, bis die ersten Passanten stehen bleiben und entzückt wohlthuende Äußerungen von sich geben: „Ach, was sind die süß!“, „Ja, die zwei sind richtig putzig, da haben Sie sicher viel Arbeit. Das sieht man Ihnen gar nicht an!“ Geschafft! Der Tag ist gerettet. Wunderbar, da ist es wieder: das Gefühl, Zwillinge sind schon was Besonderes.« ■

# Die wichtigsten Meilensteine der ersten sechs Monate

## Zwillinge starten leichter als Einlingskinder, aber mit ähnlichem Wachstum

- Gewichtszunahme bis zum vierten Lebensmonat mindestens 150 Gramm pro Woche, danach etwa 500 Gramm pro Monat
- Wachstum: ungefähr zwei bis vier Zentimeter pro Monat
- Der erste Zahn kann ab dem vierten Monat kommen.

## Gegenseitige Anregung prägt die geistige Entwicklung

- Bis zum Ende des ersten Halbjahres können Babys mehrere Handlungen hintereinander verknüpfen und stellen Zusammenhänge zwischen einzelnen Handlungen her.
- „Objekt-Permanenz“ entwickelt sich: Dinge und Menschen, die man momentan nicht sieht, sind trotzdem noch da.
- Die Babys nehmen sich zunehmend mehr wahr und interagieren.

## Zwei Kinder entwickeln sich motorisch – vielleicht mit verschiedenen Vorlieben und in unterschiedlichem Tempo

- Die Neugeborenenreflexe verlieren sich im Laufe der ersten drei Monate.
- Bis zum sechsten Monat
  - ist die Kopfkontrolle vollständig,
  - stemmen sich Babys mit beiden Händen und Armen in Bauchlage von einer Unterlage hoch und
  - führen Babys ihre beiden Hände gezielt zu einem Gegenstand und greifen diesen mit der ganzen Hand. Schließlich können sie Dinge auch von einer Hand in die andere geben und vor allem auch wieder loslassen.

- Mit fünf bis sieben Monaten beginnt das selbstständige Drehen.

## Die enge Beziehung aus dem Mutterleib bleibt – die Beziehung zur Umwelt kommt dazu

- Schon früh erscheint im Schlaf das sogenannte „Engelslächeln“, mit ca. sechs bis acht Wochen das „soziale Lächeln“.
- Zwillinge suchen die Nähe zueinander: Legt man sie auseinander, so schaffen sie es schon sehr früh, sich durch ruckelnde Bewegungen auf dem Boden wieder aneinanderzulegen.
- Ihre Zwillinge „sprechen“ miteinander: Sie erkennen zwar die Worte nicht, aber eine Satzmelodie in dem, was Ihre Kinder sagen.

## Sehen, Hören und vor allem in den Mund nehmen

- Neugeborene sehen in einem Abstand von etwa 25 bis 30 Zentimetern scharf; am Ende des ersten Halbjahres entspricht das kindliche Sehvermögen fast dem von Erwachsenen.
- Ende der dritten Lebenswoche wenden Kinder sich Geräuschquellen zu. Am Ende des ersten Halbjahres verstehen Babys, dass Klängeinheiten einen Sinn haben und nach einem bestimmten Muster zusammengesetzt werden.
- Orales Erkunden: Babys nehmen alles in den Mund, um es kennenzulernen.
- Bis zur vierten Lebenswoche sind Schlafperioden von etwa zwei bis vier Stunden und kurze Wachperioden gleichmäßig über Tag und Nacht verteilt.
- Zwillinge schlafen meist gleichzeitig: ab etwa dem vierten Monat ca. sechs bis maximal zwölf Stunden nachts.

# Das erste Lebenshalbjahr

Menschen kommen nicht fertig auf die Welt – nie wieder im menschlichen Leben lernen wir so viel dazu wie im ersten Lebensjahr. Schon in den ersten sechs Monaten entwickeln sich Säuglinge rasant. Damit Sie mit ihnen Schritt halten können, erfahren Sie nun, was Ihre Kinder genau lernen und vor allem, ob – und wenn ja, wie – sich dies bei Zwillingen und Einlingen unterscheidet.

Zwillinge, die reif – also zwischen der 37. und 40. Schwangerschaftswoche – geboren werden, unterscheiden sich bis auf das geringere Körpergewicht bei Geburt in ihrer Entwicklung nicht von Einlingen. Kommen Zwillinge vor der 37. Schwangerschaftswoche zur Welt, können Entwicklungsschritte sich – wie bei allen Frühgeborenen – verzögern. Insofern sind häufig beschriebene entwicklungsbedingte Unterschiede zwischen Zwillingen und Einlingen ein Vergleich zwischen Äpfeln und Birnen. Oft werden generell Zwillinge

und Einlinge verglichen und nicht frühgeborene Zwillinge mit frühgeborenen Einlingen oder reif geborene Zwillinge mit reif geborenen Einlingen. Unser Entwicklungskalender bezieht sich auf reif geborene Zwillinge!

Bei frühgeborenen Kindern geht man immer vom errechneten Entbindungstermin aus, um die Entwicklungsphasen zu dokumentieren. Häufig jedoch stellen Eltern fest, dass die Kinder sich in Ihrer Entwicklung zunehmend an den tatsächlichen Geburtstermin halten.

## 1.–3. Monat – wie Ihre Kinder sich entwickeln

Die kindliche Entwicklung verläuft in Schüben und Zeiträumen, nicht zu bestimmten Zeitpunkten. Experten sind sich dahingehend einig, dass es wesentlich sinnvoller ist, Zeiträume zu bestimmen, als konkrete Zeitpunkte für Entwicklungsschritte zu definieren. So lernen Kinder zum Beispiel in der Regel zwischen 12 und 18 Monaten das selbstständige Gehen – und egal, wann genau, solange es in diesem Zeitraum passiert, ist es in Ordnung!

### Gewicht und Größe

Zwillinge sind leichter als zum gleichen Zeitpunkt geborene Einlingskinder, haben aber

eine sehr ähnliche Gewichtsentwicklung – und damit ihr Geburtsgewicht nach ungefähr 14 Tagen wieder erreicht. Bis zum vierten Lebensmonat nehmen sie mindestens 150 Gramm pro Woche zu und wachsen ungefähr zwei bis vier Zentimeter pro Monat. Das Gewicht des Kopfes macht übrigens ungefähr ein Viertel des Körpergewichts aus, deshalb ist es für Neugeborene nicht möglich, ihren Kopf selbstständig zu halten.

Selbstverständlich können sich Ihre Zwillinge auch von der Gewichtskurve her individuell entwickeln. Viele Zwillinge behalten einen schon bei der Geburt bestehenden Gewichtsunterschied bei und nehmen entsprechend zu.

Bei eineiigen Zwillingen ist dies ebenfalls möglich, allerdings haben wir in unserer Statistik bisher noch keinen Fall, in dem die Gewichtsdiskrepanz bei eineiigen Zwillingen von Geburt an sehr hoch war oder sie sich in Bezug auf das Gewicht in ihren ersten Lebensmonaten stark auseinander entwickelt hätten.

## Die kognitive Entwicklung

Die geistige Entwicklung von Kindern verläuft in Sprüngen, bei denen plötzlich und sehr schnell etwas Neues in den Kindern passiert. Natürlich werden Kinder in solchen Zeiten anstrengender und schwieriger. Sie erschrecken sich und neigen dazu, sich an das Vertraute zu klammern. Um die vierte bis fünfte Lebenswoche herum, am Ende der Neugeborenenzeit, werden Sie bemerken, dass Ihre Kinder länger wach und deutlich mehr an der Umwelt interessiert sind. Sie scheinen alles mit ihren Sinnen deutlicher wahrzunehmen.

Am Ende des zweiten Lebensmonats gliedert sich die Welt Ihrer Kinder in Menschen und Dinge. Die Aufmerksamkeit kann sich schon länger auf interessante Dinge richten. Der Kopf wird in die jeweilige Richtung bewegt, die Augen fixieren etwas länger. Zunehmend werden Ihren Babys eigene Bewegungen und Handlungen bewusst, die allmählich auch mehr ineinanderfließen. Viele Kinder zeigen Interesse an ihrem Spiegelbild, auch wenn sie sich selbst noch nicht erkennen können.

Bei Zwillingen ist die kognitive Entwicklung durch gegenseitige Anregung geprägt. Ein gleichaltriges Gegenüber ist immer vorhanden, das in Interaktion tritt. Sieht der eine den anderen neben sich liegen, wird er häufig seine Aufmerksamkeit auf dieses „interessante Ding“ richten, ebenso wie er sich auf die Geräusche seines Geschwisters konzentrieren wird.

Vor allem bei eineiigen Zwillingen ist oft zu beobachten, dass sie angstbesetzt auf Spiegelbilder reagieren. Forscher gehen davon aus, dass eineiige Zwillinge länger für den Aufbau des Selbstbildes brauchen als Einlinge. Ältere eineiige Zwillinge benannten in Untersuchungen häufig das Spiegelbild mit dem Namen des Bruders bzw. der Schwester. Auf Fotos erkennen sie sich häufig nicht wieder, sondern sehen ihren Zwilling darauf. Insofern scheint es nur dazu zu passen, dass auch schon in den ersten drei Monaten ein Spiegelbild eineiige Zwillinge verwirrt. Sie sehen sozusagen den Bruder oder die Schwester in natura und im Spiegel!

## Bewegung heißt Entwicklung

Babys sind von Geburt an mit Reflexen ausgestattet. Diese unwillkürlichen Bewegungen, die durch einen bestimmten Reiz ausgelöst werden, erleichtern ihnen das Überleben, das Eingewöhnen an die neue Umgebung und helfen, Muskeln und Nervensystem zu trainieren. Wie bei Einlingen auch, verlieren sich die typischen Neugeborenenreflexe bei Zwillingen im Laufe der ersten drei Monate.

Im Laufe der ersten drei Lebensmonate verbessert sich vor allem die Kopfkontrolle der Kinder. Am Ende des dritten Monats gelingt Babys eine aufrechte Kopfhaltung in jeder Körperlage.

Ist das Strampeln in den ersten Wochen noch vorwiegend reflexgesteuert, werden die Bewegungen der Babys mit zunehmender Kraft immer gezielter. Das Zusammenspiel zwischen der Bewegungssteuerung im Gehirn und den ausführenden Muskeln klappt besser. Auch das Greifen ist zunächst reflexbedingt und übt sich in den ersten drei Monaten hin zu bewusstem Greifen. Die Hände sind jetzt häufig geöffnet, werden oft vor dem Gesicht

gehalten, in den Mund gesteckt oder berühren sich gegenseitig.

Strampeln und greifen werden Ihre Kinder je nach Temperament stark oder weniger stark. Oft sind bei Zwillingen schon sehr früh Vorlieben festzustellen: Während ein Zwilling vor allem aus Leibeskräften strampelt, zeigt der andere Zwilling ein stilleres Verhalten und hört oder sieht dem Bruder bzw. der Schwester einfach zu!

## Die Beziehung zur Umwelt und zum Geschwister

Babys sind gleich nach der Geburt interessiert an der Welt um sie herum, sie lauschen und schauen und lassen die Umgebung auf sich einwirken. Schon früh erkennen sie Stimmen und Menschen wieder, ihr Gedächtnis ist also gut ausgebildet. Das Interesse am menschlichen Gesicht und an der menschlichen Stimme ist den Babys angeboren. Mit Mimik, Blickverhalten, Lauten, Körperhaltung und Bewegungen drücken sich Säuglinge aus und interagieren mit ihrer Umwelt. Sie werden bemerken, wie vor allem Ihre Gesichtsbewegungen von Ihren Kindern imitiert werden. Schon früh erscheint im Schlaf das sogenannte „Engelslächeln“, mit ca. sechs bis acht Wochen

entsteht das „soziale Lächeln“. Babys lächeln zunächst jedes Gesicht an, dann nur noch vertraute und schließlich nur noch freundliche vertraute Gesichter.

Da Ihre Kinder noch nicht sprechen können, ist Schreien für sie die spontane Art zu sagen: Etwas stimmt nicht! Schon nach wenigen Wochen werden Sie sowohl eine unterschiedliche Qualität des Schreiens wahrnehmen, an der Sie den Grund – Hunger, Müdigkeit, Bauchschmerzen – erkennen können, als auch Ihre beiden Kinder „heraus hören“ – die in unterschiedlicher Tonlage – eher verhalten oder mit Nachdruck ihr Unwohlsein kundtun.

Zwillinge haben viel Zeit miteinander im Mutterleib verbracht. Auch wenn sie einander nicht bewusst wahrgenommen haben, so ist zwischen ihnen doch eine enge Beziehung entstanden, die sie ihr Leben lang begleiten wird. Dies zeigt sich in den ersten drei Lebensmonaten deutlich. Sie suchen immer wieder die Nähe zueinander. Legt man sie auseinander, so schaffen sie es schon sehr früh, sich wieder aneinanderzulegen – durch ruckelnde Bewegungen auf dem Boden. Ist der andere nicht anwesend, wirken sie schnell irritiert. Wacht einer von beiden auf und wird hochgenommen, meldet sich der andere oft kurze Zeit später.

## WISSEN

### Einige Reflexe nach der Geburt

**Suchreflex.** Babys drehen ihren Kopf in Richtung der Berührung und öffnen dabei den Mund, um zu saugen, wenn sie an der Wange gestreichelt werden. Es scheint, als verstünden sie den Berührungsreiz als Signal: „Meine Nahrungsquelle ist in der Nähe.“

**Saugreflex.** Da Babys jede Möglichkeit zur Nahrungsaufnahme nutzen müssen, begin-

nen sie automatisch an allem zu saugen, z. B. wenn man ihnen einen Finger hinhält.

**Schluckreflex.** Er wird beim Trinken ausgelöst oder wenn von oben nach unten über den Hals gestrichen wird.

**Schutzreflex für die Atmung.** In Bauchlage drehen Babys automatisch den Kopf zur Seite, damit sie gut atmen können.

## Mit allen Sinnen

Auch die Entwicklung der Sinne ist bei Zwillingen geprägt von gegenseitiger Anregung. Man sieht sich, man hört sich, man fühlt und riecht sich und manchmal schmeckt man sich auch, wenn die Hand des Geschwisters sich zufällig im eigenen Mund verirrt hat. Immer wieder ist zu beobachten, dass die Babys die Nähe des anderen suchen. Oft liegen sie so eng aneinandergeschult, dass man als Eltern meint, dies könne nicht gut gehen. Allerdings haben die Eltern damit offensichtlich größere Probleme als die Kinder. Seien Sie sicher, wenn einer dem anderen zu sehr auf die Pelle rückt, wird der Betroffene sich lautstark melden!

Wie Einlinge auch können Zwillinge von Geburt an ein Gesicht oder einen Gegenstand kurze Zeit fixieren. Helligkeit und Farben

▼ Auch wenn Sie die Kinder auseinanderlegen, sie ruckeln sich wieder aneinander.

nehmen sie vermutlich verschwommen wahr, scharf sehen sie nur in einem Abstand von etwa 25 bis 30 Zentimetern. Das hat seinen Sinn. In diesem Abstand befindet sich Ihr Gesicht, wenn Sie ein Kind auf dem Arm haben oder stillen. Bis zur achten Lebenswoche kann man häufig beobachten, dass Babys ab und an ein Auge wegrutscht und sie stark schielen. Danach können Ihre Kinder ihre Augen so gut dirigieren, dass sie sich parallel bewegen.

Am Ende des dritten Lebensmonats werden Ihre Kinder schon weitaus besser sehen können! Sie können Sie quer durchs Zimmer erkennen und Freude daran haben, aus dem Fenster zu schauen und Bewegungen auf der Straße oder das Spiel der Äste im Wind zu beobachten. Auch kontrastreiche Bilder werden immer attraktiver. Doch ganz oben auf der Hitliste stehen unverändert Gesichter. Gegen Ende des dritten Lebensmonats ist das Zusammenspiel von Augen und Händen bereits weit fortgeschritten. Ihre Kinder versuchen, Dinge in ihrer Reichweite zu erwischen. Musik und



Stimmen, speziell vertraute Stimmen, die sie schon im Mutterleib gehört haben, gehören für Neugeborene zu den spannendsten Geräuschen. Schon Ende der dritten Lebenswoche wenden Kinder sich Geräuschquellen zu. Mit etwa vier Wochen kann man beobachten, dass sie ihr Verhalten der Stimmlage der Bezugsperson anpassen. Sie werden ruhig, wenn sie sanft klingt, aufgeregt, wenn laut geredet wird. Laute, krachende Geräusche mögen Babys meist gar nicht, gleichmäßig brummende oder surrende Laute wiederum wirken beruhigend. Alltagsgeräusche wie Geschirr- und Töpfeklappern, Wasserrauschen, das Quiet-schen einer Tür, das Schuhgepolter älterer Geschwister wecken ebenfalls das Interesse Ihrer Babys.

Der Tastsinn ist bei Babys am besten entwickelt. Er ermöglicht Ihren Kindern, Wärme, Kälte, Liebkosungen oder Schmerzen wahrzunehmen. Bereits bei der Geburt können Ihre Kinder riechen und schmecken. Diese beiden Sinne sind eng miteinander verknüpft. Forschungen haben gezeigt, dass Neugeborene Süßes bevorzugen. Sie saugten in Tests gerne an Flaschen mit gesüßtem Wasser, drehten aber den Kopf weg bzw. weinten, wenn ihnen Saures oder Bitteres angeboten wurde. Schon nach etwa acht Tagen erkennen Babys ihre Mutter am Geruch und am Geschmack der Muttermilch.

## Die Sprachentwicklung

Schon Neugeborene entdecken mit jedem Tag neue Möglichkeiten, Geräusche zu machen. Sie produzieren recht schnell viele gurrende und gurgelnde Laute. Mit zwei Monaten bringen einige Babys bereits Vokalfolgen hervor wie „ah, ah“ und „ooh, ooh“. Ihre Kinder genießen es, wenn Sie diese Laute wiederholen! Sie regen sie damit an, weiter zu üben. So wird der gesamte Sprechapparat, also Lippen,

Zunge, Gaumen, Stimmbänder, trainiert. Herrlich für Zwillingeltern ist es zu erleben, wie ihre Babys sich gegenseitig anregen. Schon früh werden Sie feststellen, dass Ihre Zwillinge sich „unterhalten“. Die typischen Gurr- und Gurgellaute und Vokalfolgen macht jedes Ihrer Kinder und das andere wird ihm antworten. Babys sind in den ersten drei Lebensmonaten vor allem am Ausdruck der Stimme interessiert, während der Inhalt der Wörter noch ohne Bedeutung für sie ist; die Art des Sprechens ist also wichtiger als das, was Sie sagen.

## Erstes Spielen

Babys spielen mit sich selbst, vor allem mit ihren Händen. Dieses Spiel mit den Händen ist die eigentliche Vorbereitung zum Greifen und übt vieles: die Hand-Mund-Koordination dadurch, dass das Kind seine Hände in den Mund zu nehmen lernt, die Hand-Auge-Koordination durch das Betrachten der Hände und die Hand-Hand-Koordination durch das gegenseitige Betasten der Hände.

Babys interagieren aber auch schon früh im sogenannten sozialen Spiel mit ihren Bezugspersonen. Das soziale Spiel als Wechselspiel zwischen Bezugsperson und Kind ist bei Zwillingen um ein Element reicher, den Zwillingsschwester oder die Zwillingsschwester. Schon früh reagieren die Kinder aufeinander und richten ihr Interesse auf das, was der andere gerade tut.

## Guter Schlaf

Menschlicher Schlaf gliedert sich in Schlafzyklen, die durch regelmäßige Wechsel zwischen dem oberflächlichen und tiefen Schlaf sowie dem Wachzustand entstehen. Schlafzyklen verändern sich ständig während des Lebens. Beim Säugling dauert ein Schlafzyklus etwa