



Zwillinge ganz natürlich stillen – das geht!

Die erste Zeit mit Zwillingen ist in jeder Hinsicht eine besondere Herausforderung. Dennoch ist es möglich, auch Zwillinge zu stillen.

Stillen gibt Ihren Kindern neben der passenden Ernährung Infektionsschutz und Entwicklungsförderung, Zuwendung und Nähe. Ihnen hilft das Stillen, jedes Ihrer Kinder hautnah kennenzulernen.

Wir geben Ihnen nützliche Tipps an die Hand, wie Sie den Stillstart mit Ihren Zwillingen möglichst gut und angenehm bewältigen können.

www.afs-stillen.de



AFS
Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen
Bundesverband e. V.



Zwillinge stillen

Auch bei Zwillingen sollten Sie mit dem Stillen möglichst bald nach der Geburt beginnen. Die Milchmenge richtet sich nach dem Prinzip von Angebot und Nachfrage: Je öfter Sie die Kinder anlegen, desto mehr Milch wird gebildet – ausreichend für beide Babys.

Anfangs ist es am besten, wenn Sie die Kinder bei jeder Mahlzeit an der anderen Brust anlegen als bei der Mahlzeit davor. Das regt die Milchbildung gleichmäßig an, auch wenn ein Kind anfangs schwächer saugt. Der Milchspendereflex wird immer an beiden Brüsten ausgelöst. Wenn Sie Ihre Babys gleichzeitig stillen, kann das saugstärkere Baby das saugschwächere Baby damit ideal unterstützen.

Wenn Sie noch keine Stillerfahrung haben, kann es anfangs leichter sein, jedes Baby einzeln zu stillen. Später spart das gleichzeitige Stillen eine Menge Zeit. Legen Sie ruhig auch dann beide Babys zusammen an, wenn sich nur ein Kind gemeldet hat. Wenn beide Kinder Hunger haben, braucht so keines zu warten.

Stillpositionen variieren

Auch bei Zwillingen ist es wichtig, auf eine saubere Anlegetechnik zu achten, um eine eventuelle Reizung der Brustwarzen zu vermeiden. Achten Sie darauf, dass Hinterkopf und Rücken eine gerade Linie bilden und die Lippen der Babys ausgestülpt sind. Zur Förderung einer symmetrischen Körperentwicklung empfiehlt es sich, bei den Stillpositionen zu variieren. Nachfolgend stellen wir Ihnen die wichtigsten Zwillings-Stillpositionen genauer vor.



Zwillinge gleichzeitig stillen

Auch wenn Sie am Anfang etwas Hilfe beim Anlegen Ihrer Babys brauchen: Mit etwas Übung ist es gar nicht schwer, Zwillinge gleichzeitig zu stillen. Dafür stellen wir Ihnen drei mögliche Positionen vor – bestimmt ist auch für Sie eine passende dabei.

1.) Parallel-Haltung

Ein Baby liegt dabei quer vor Ihrem Bauch, das andere Kind mit den Beinen nach außen und mit seinem Kopf vor dem Bauch seines Geschwisterchens. Diese Haltung ist sehr variabel, da die Kinder ihre Position wechseln können. Die Parallel-Haltung ist vor allem in den ersten Wochen praktikabel.

2.) „Fußballer-Griff“ – Beide Kinder nach außen

Diese Position gilt als klassische Zwillings-Tandemposition und funktioniert sehr einfach. Setzen Sie sich dazu bequem hin und legen Sie sich ein Kissen oder eine zusammengerollte Decke nach rechts und links auf den Schoß. Die Kinder liegen mit den Köpfen zur Mitte seitlich auf dem Kissen, die Beine zeigen nach außen. Der Mund Ihrer Babys sollte sich auf der Höhe der Brustwarze befinden.



3.) Seitliches Stillen im Liegen

Legen Sie sich auf die Seite, neigen Sie sich leicht nach hinten und stützen Sie sich mit einem Kissen oder einer zusammengerollten Decke im Rücken gut ab. Ihren Kopf stützen Sie auf Schulterhöhe mit festen Kissen ab, damit Sie keine Verspannungen im Nackenbereich bekommen.

Das eine Kind legen Sie neben sich auf das Bett, so dass es mit dem Mund vor der Brustwarze auf der Seite liegt.

Wenn Sie eine große Brust haben, können Sie ein zusammengefaltetes Stofftuch unter Ihre Brust legen, damit das Kind sie leichter fassen kann.

Das andere Kind legen Sie bäuchlings oben auf Ihre Seite. Seine Beine befinden sich auf dem Kissen hinter Ihrem Rücken, sein Mund vor der anderen Brustwarze. Wir empfehlen, diese Position zunächst einmal tagsüber zu üben. Sobald sich Routine eingestellt hat, können Sie sich in dieser Haltung perfekt ausruhen und nachts sogar weiterschlafen.

Was brauchen Sie für Zwillinge?

Auch für das Stillen von Zwillingen brauchen Sie keine spezielle Ausstattung. Wichtiger sind helfende Hände – im Haushalt, beim Kochen, bei der Versorgung von Geschwisterkindern. Vergessen Sie nicht, regelmäßig zu essen. Kündigt sich Besuch an, wünschen Sie sich statt Blumen doch einfach mal einen Eintopf.

Gewichtskontrolle

In den ersten Lebenswochen sollten Ihre Babys mindestens 8-12 Mal in 24 Stunden stillen. Bei Zwillingen verliert man jedoch manchmal den Überblick, ob sie sich oft genug melden. In der Anfangszeit kann es sinnvoll sein, Ihre Kinder einmal in der Woche zu wiegen und ein Kind, das nicht genug zunimmt, zum Stillen zu wecken. Achten Sie auf frühe Hungerzeichen wie Suchen und Schmatzen.

Stillen als Ruheoase

Gerade die ersten Wochen und Monate können mit Zwillingen sehr fordernd sein. Nutzen Sie deswegen die Stillzeiten als Ausruhezzeiten für sich und als Kennenlern- und Kuschelzeiten. Sind Sie erstmal ein eingespieltes Team, können Sie es sich mit Snacks, dem Telefon, Büchern oder der Fernbedienung in Griffweite gemütlich machen. Übrigens unterstützt das Stillen auch die Rückbildung der Gebärmutter, was gerade nach der starken Dehnung einer Zwillingsschwangerschaft sehr günstig ist.

Auch Papa kann helfen

Tragen, singen, baden, wickeln und Spazieren gehen – Zwillinge brauchen auch die Hilfe Ihres Papas. Er kann die stillende Mutter bei allen anderen anfallenden Aufgaben unterstützen und so ebenfalls eine enge Bindung zu seinen Babys aufbauen.





AFS

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen
Bundesverband e.V.

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen Bundesverband e.V.

Muhrenkamp 87, 45468 Mülheim/Ruhr

Tel.: 0208 – 38 54 00 24 (Dienstags 09.30–11.30 Uhr)

E-Mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de

www.afs-stillen.de

Stillberatungs-Hotline:

Tel.: 0228 – 92 95 99 99

Täglich. Zum Ortstarif.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Die AFS ist ein ehrenamtlich arbeitender, gemeinnütziger Verein zur Förderung des Stillens. Unterstützen Sie unsere umfangreiche Stillberatung und Informationsarbeit mit Ihrer Spende. Gerne mit Spendenbescheinigung.

Spendenkonto-Nr.:

IBAN: **DE32 4306 0967 4058 0548 00**

BIC: **GENODEM1GLS**

Impressum: 1. Auflage 2019, Herausgeber:

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) Bundesverband e.V.

Vorstand: Sarina Exner, Elke Bretzigheimer, N.N.

Gestaltung: Antje Scheja, München. Text: Stefanie Nonnenmann

Druck: FLYERALARM GmbH, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg,

www.flyeralarm.de. Fotos: Shutterstock.com, 123RF.com.

Die AFS ist Mitglied im International Baby Food Action Network IBFAN.

Nachdruck und Vervielfältigung nur mit Genehmigung durch die
Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen Bundesverband e.V.