

## Was brauchen Sie für Zwillinge?

Sie brauchen keine riesige Ausstattung. Wichtiger sind „helfende Hände“ für den Haushalt. Sie brauchen auch möglichst gutes und schnell zubereitetes Essen, sei es Tiefkühlkost oder sei es, dass Gäste statt Blumen einen Eintopf mitbringen.

## Gewichtskontrolle

In der Neugeborenenzeit trinken Säuglinge in der Regel mindestens 8-12 mal in 24 Stunden. Bei Zwillingen verliert man manchmal den Überblick, ob sie sich oft genug melden. In der Anfangszeit kann es



sinnvoll sein, sie einmal in der Woche zu wiegen und ein Kind, das nicht genug zunimmt, zum Stillen zu wecken. Achten Sie auf die Still-Signale der Kinder wie Suchen und Schmatzen.

## Stillen ist für Sie

Nutzen Sie die Stillzeiten als Ausruhezzeiten für sich und als Kennenlern- und Kuschelzeiten. Wenn Sie erst einmal ein eingespieltes Team sind, können Sie es sich mit bereitgestellten Snacks, Getränken und Telefon, Büchern oder Fernbedienung in Griffweite gemütlich machen. Übrigens unterstützt das Stillen auch die Rückbildung der Gebärmutter, was gerade nach der starken Dehnung einer Zwillingsschwangerschaft günstig ist.

## Papas Zeit

Stillen kann nur Mama. Und was macht Papa? Er kann tragen, singen, baden, wickeln, spazieren gehen - das braucht so viel Zeit, das reicht für beide Eltern. Und das Füttern von Beikost nach einem halben Jahr kommt schneller als sie glauben.

## Selbstverständlich stillen

- das erleben Sie in den Stillcafés und bei den Stilltreffen der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS). Dort begegnen Sie anderen stillenden Müttern und erhalten auch Unterstützung für das Stillen von Zwillingen. Am Besten nehmen Sie schon vor der Geburt Kontakt auf.

### AFS Geschäftsstelle

Bornheimer Str. 100  
53119 Bonn

Tel.: 0228/350 38 71

Fax: 0228/350 38 72

geschaeftsstelle@afs-stillen.de

www.afs-stillen.de

### Stillberatungs-Hotline:

Tel.: 0180-5-STILLEN (7845536)

Täglich. Für 14 ct/min aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 42 ct/min

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.:

111 016 937

Sparkasse Weserbergland

BLZ 254 501 10

Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

### Impressum:

Text: Utta Reich-Schottky, Barbara Kämmerer, Agnes Wissenbach, Julia Streit-Lehmann; Layout: Ines Freudenwald; Fotos: AFS-Archiv.

© 2011 Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) Bundesverband e.V.  
Mitglied im International Baby Food Action Network IBFAN

### Ihre nächste AFS-Stillberaterin:

# Zwillinge stillen



### Die erste Zeit mit Zwillingen

ist in jeder Hinsicht eine besondere Herausforderung, unabhängig davon, ob Sie stillen oder nicht.

### Stillen gibt Ihren Kindern

neben der richtigen Ernährung Infektionsschutz und Entwicklungsförderung, Zuwendung und Nähe.

### Ihnen hilft das Stillen,

jedes Ihrer Kinder hautnah kennen zu lernen.



**AFS**

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen  
Bundesverband e.V.

## Zwillinge stillen

Beginnen Sie mit dem Stillen möglichst bald nach der Geburt. Die Milchmenge richtet sich nach dem Prinzip von Angebot und Nachfrage: Je öfter Sie die Kinder anlegen (oder, wenn Sie noch nicht anlegen können, je mehr abgepumpt wird), desto mehr Milch wird gebildet.

Anfangs ist es am besten, wenn Sie die Kinder bei jeder Mahlzeit an der anderen Brust anlegen als bei der Mahlzeit davor. Dann wird die Milchbildung gleichmäßig angeregt, auch wenn ein Kind schwächer saugt. Später bevorzugen manche Kinder die ganze Zeit „ihre“ Brust, andere bleiben beim Wechsel. Probieren Sie, was für Sie und Ihre Kinder günstiger ist.

Jedes Baby einzeln zu stillen ist am Anfang einfacher, bis Sie es alle gelernt haben. Später sparen Sie Zeit, wenn Sie beide Kinder gleichzeitig stillen. Legen Sie ruhig beide an, auch wenn sich nur ein Baby gemeldet hat. Wenn beide Kinder Hunger haben, braucht keines zu warten. Da der Milchspendereflex auf beide Brüste wirkt, kann so der kräftigere Zwilling den Reflex für sein Geschwister mit auslösen. Sie können es auch je nach Situation unterschiedlich handhaben.



## Stillpositionen immer mal anders

Achten Sie darauf, dass jedes Kind beim Stillen mal auf seiner rechten und mal auf seiner linken Körperseite liegt (siehe besonders Parallel-Haltung). So wird eine symmetrische Entwicklung gefördert.

## Gleichzeitig stillen

Dafür stellen wir Ihnen drei Positionen vor. Probieren Sie so lange, bis es für Sie bequem ist.

### 1. Parallel-Haltung



Das eine Kind liegt quer vor Ihrem Bauch. Das andere Kind liegt mit den Beinen nach außen und mit seinem Kopf vor dem Bauch des Geschwisters. Diese Haltung ist sehr variabel: Auch wenn jedes Kind „seine“ Brust hat, kann es mal quer vor dem Bauch und mal mit den Beinen nach Außen angelegt werden.

### 2. Beide Kinder nach außen



Setzen Sie sich bequem hin, Rücken und Füße gut abgestützt. Legen Sie sich Kissen oder eine zusammengerollte Decke nach rechts und links und auf den Schoß. Die Kinder liegen auf den Kissen, ohne den Kopf zu drehen, die Beine nach außen, der Mund auf Höhe der Brustwarze.

### 3. Seitliches Stillen im Liegen

Legen Sie sich auf die Seite, leicht nach hinten geneigt, mit Kissen oder einer zusammengerollten Decke im Rücken gut abgestützt. Ihren Kopf stützen Sie auf volle 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 auf der Seite liegt, mit dem Mund vor der Brustwarze.



Wenn Sie eine große Brust haben, können Sie einen zusammengelegten Waschlappen unter ihre Brust legen, dann kann das Kind sie leichter fassen. Das andere Kind legen Sie bäuchlings oben auf Ihre Seite, mit den Beinen auf den Kissen hinter Ihrem Rücken und mit dem Mund vor der anderen Brustwarze.

Diese Position üben Sie zunächst am besten tagsüber. In dieser Haltung können Sie sich ausruhen und vielleicht sogar schlafen, zumal in der Nacht.