

JULIA SCHARNOWSKI

# Zwillinge im Bauch



AUF DEM WEG ZUR  
ZWILLINGSMAMA



*Ich find's prima, dass es für jede Frau die passende Unterstützung gibt. Ich persönlich gehöre nicht zu denjenigen, die sich vorstellen können, einfach zur Entbindung irgendwo hin zu fahren. Nach Möglichkeit möchte ich gern meine Frau Heb an der Seite haben, die mich je nach Bedarf ermutigt, mit mir lacht oder mir den Marsch bläst. In meinen Augen ist diese Frau irgendwas zwischen Wonder Woman und David Copperfield. Sie ist niemand, der vor der Niederkunft erstmal den Kreissaal ausräuchert, aber sie behandelt mich auch nicht wie einen medizinischen Notfall. Sie ist die Schwangeren- und Babyflüsterin in einem. Und für die werdenden Väter hat sie immer ein offenes Ohr. So hat sie uns dann in Ruhe erklärt, was bei unseren Zwillis zu beachten ist, gefragt, was wir uns wünschen und erzählt, was möglich ist.“*

Und genauso war eigentlich jedes unserer Treffen, nur das Proviant wechselte. Wenn ich mich verunsichert fühlte, konnte ich unsere Hebamme anrufen. Wenn es dringend war, klärten wir es zeitnah. Wenn es weniger eilig war, beim nächsten Termin.

Der Mann und ich haben versucht, so viele Treffen wie möglich gemeinsam mit unserer Hebamme einzurichten. Denn wir Frauen tragen und gebären zwar den Nachwuchs. Doch da ist idealerweise noch ein Mensch an unserer Seite, der Vater wird, der uns unterstützen und ebenfalls bescheid wissen möchte. Vor allem sind meinem Mann oft Fragen in den Sinn gekommen, die ich gar nicht auf dem Schirm gehabt hätte – sehr praktisch.

### **Such Dir Beistand**

Dass anwesende Männer leider nicht zum Standardrepertoire einer Schwangerschaft gehören, weiß ich. Einige werdende Väter sind aus verschiedensten Gründen nicht anwesend – entweder körperlich oder mental – und einige Frauen haben während der Schwangerschaft keinen Partner an ihrer Seite. Idealerweise verschafft man sich dann Ersatz. Und zwar durch eine gute Freundin, eine Schwester, die eigene Mutter oder wer auch immer Dir in dieser Lebenssituation guttut. Schließlich machen wir Kinder nicht alleine, dann sollten wir auf dem Weg dorthin und danach auch nicht komplett auf uns allein gestellt sein. Ich weiß, dass sich das ganz einfach so lapidar dahin schreiben lässt und dass es vielleicht ausgerechnet in Deinem Leben ganz andere Umstände gibt, Umstände, die schwieriger sind und auswegloser erscheinen. Weißt Du, mit wem ich in der Schwangerschaft unter anderem die festesten Verbindungen geknüpft habe? Mit Frauen, die ich bei Instagram getroffen habe. Aus Plaudereien unter Postings dicker Bäuche wurden private Nachrichten und Whatsapp-Gruppen, die mich durch unzählige Tage der Schwangerschaft und der Babyzeit hindurch getragen haben. Wir leben in einer Zeit, die uns viele tolle Informations- und Netzwerkmöglichkeiten bieten – schöpf sie aus, dann sind sie ein echter Gewinn. Es gibt Foren, in denen sich Frauen austauschen, Kommentarspalten unter Blogartikeln, Facebook-Gruppen und bei Instagram kann man mittlerweile sogar Hashtags zu bestimmten Themen folgen. Mein damaliger Lieblingshashtag? #zwillingeimbauch – er hat mir wunderbare Bekanntschaften und neue Freundinnen gebracht.

Nicht nur mein Frauenarzt, auch unsere Hebamme hat mich regelmäßig untersucht. Sie hat meinen Bauch abgetastet, die Lage der Kinder getastet und ihre Herztöne abgehört. Für mich war das immer so als würden die Kinder kurz „Hallo“ sagen und ich hatte das Gefühl, die fremden Menschen in meinem Bauch etwas besser kennenzulernen. Ähnlich wie unseren ersten Termin empfand ich auch alle weiteren:

*„Mir hat der Abend mit Frau Heb auf jeden Fall total viel gebracht. Auch wenn ich beim Thema Geburt ganz schön zittrige Knie hatte. Die Zeit mit ihr wird mich darauf vorbereiten, was mein Körper so alles drauf hat und ich wünsche mir zu lernen, ihm nicht ins Handwerk zu pfuschen, sondern ihn zu unterstützen. Ich würde lügen, wenn ich behauptete, dass ich all die Unwägbarkeiten, die eine Schwangerschaft mit sich bringt, völlig locker nehmen würde. Aber Menschen wie Frau Heb an meiner Seite machen mich wesentlich entspannter. Im Anschluss an unser langes Gespräch gab's noch ein unverhofftes Highlight. Frau Heb packte ein Gerät aus, das in mir die Frage aufwarf, ob wir jetzt eine Runde Singstar spielen. Nein. Es war ein Mini-Ultraschallapparat, der Herztöne überträgt. Wahnsinn. Und so lauschten wir zu dritt andächtig der zwei Kind starken Ponyherde, die durch meinen Bauch galoppiert, ein wunderschöner Moment. Manchmal ist das Leben eben doch ein Ponyhof.“*

### **Ein unbezahlbarer Dienst**

In meinen Augen ergänzt eine Hebamme den Job des Gynäkologen während der Schwangerschaft nicht nur. Sie leistet im Idealfall eine noch viel persönlichere Arbeit und kann Dich mental auf die Geburt vorbereiten. Sie holt Dich und Deinen Partner mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung an jeder Stelle eurer Ängste und Sorgen ab und kann ganz nebenbei auch ziemlich praxisfundierte Tipps dazu geben: Beispielsweise wie viele Spucktücher, Bodys und Strampler Du zu Beginn tatsächlich brauchst – auch bei Zwillingen.

Ein weiterer Punkt, warum mir die Arbeit mit einer (Zwillings-)erfahrenen Hebamme so wichtig war: Ich wollte unbedingt stillen. Auch eine persönliche Entscheidung und ein persönlicher Wunsch, dessen Verwirklichung sicherlich nicht jeder Frau möglich ist. Aber ich wollte es versuchen. Also wünschte ich mir jemanden an meiner Seite, der sich damit auskennt, der mich ermutigt und darin bestärkt, dass es klappen wird. Ich wollte niemanden, der mich zusätzlich verunsichert und versucht, mir das Ganze auszureden.

Ich sage es mal vorab: Der Weg zu vollgestillten Zwillingen war für uns – denn mein Mann war Teil des ganzen Unterfangens – nicht immer ein Spaziergang. Aber mit Geduld, tonnenweise Zuspruch und ganz viel fachkundiger und tatkräftiger Unterstützung durch unsere Hebamme lief es irgendwann so, als hätte ich nie etwas anderes gemacht. Und gefühlt habe ich auch einige Monate lang nichts anderes gemacht, denn unsere Söhne haben ihre Mahlzeiten rund um die Uhr konsequent alle zweieinhalb Stunden eingefordert – oder öfter. Aber rückblickend war das halb so schlimm, denn das alles geht vorbei. Genauer dazu lest ihr in dem Kapitel „Zwillinge stillen“.

### **Nachsorge – auch seelisch**

Während Frau Heb mich in der Vorsorge körperlich und seelisch im Blick hatte, ging es in der Nachsorge nach unserer Entlassung aus dem Krankenhaus schließlich in die Praxisphase. Ich glaube, das erste Mal hatte sie mich am Abend des Tages heulend am Telefon, an dem wir vier aus dem Krankenhaus nach Hause gekommen waren. Mein Mann und ich waren mit diesen beiden neuen Menschen, die ab einem gewissen Zeitpunkt unentwegt brüllten, etwas überfordert. Aber das konnte sie mit gutem Zuspruch lösen und

musste nicht persönlich ausrücken. Sie ermutigte mich an dem Abend und noch viele weitere Male, auf mein Herz und meinen Instinkt zu hören.

In den Wochen nach der Geburt – also im Wochenbett – hat uns die Hebamme viel Sicherheit gegeben. Wir wussten, es kommt regelmäßig jemand vorbei, überprüft das Gewicht und den Zustand der neu gelieferten Kinder und schaut auch mal nach, ob wir Eltern nicht völlig verwahrlosen oder am Stock gehen. Sie konnte uns insgesamt mehr als fünf Monate begleiten, wobei die Abstände ihrer Besuche schließlich logischerweise sehr viel größer wurden. Mit dem ersten Löffel Brei war uns allen dann irgendwie klar: Okay, wir schaffen es von hier aus auch alleine. Das wäre auch zuvor kein Drama gewesen. Aber es hat uns allen gutgetan und es war möglich. Insbesondere mit Zwillingen ist es in der Regel kein Problem, vom Kinderarzt weitere Hebammenbesuche verordnet zu bekommen, vor allem nicht, wenn Du stillst. Einige Zwillingse Eltern empfinden eine derartige Begleitung vielleicht als zu nah oder störend in der eigenen Entscheidungsfindung. Das ist okay, schließlich ist es am Ende wie immer wichtig, in sich hinein zu hören, herauszufinden, was man braucht und sich darum zu kümmern.

Wir kannten unsere „Frau Heb“ bereits aus dem Freundeskreis. Wir wussten, wie sie arbeitet, kannten ihre Art – und wollten keine andere. Wenn Du niemanden in Deinem Umfeld hast, der Dir eine Hebamme empfehlen kann, musst Du vielleicht ein bisschen suchen und ein paar Gespräche führen. Eventuell findest Du nicht auf Anhieb einen Menschen, der zu Deinen Vorstellungen passt und bei dem die Chemie stimmt. Aber das sollte unbedingt der Fall sein, schließlich seid ihr ein paar Monate gemeinsam unterwegs. Und eine gute Begleitung, aus der Du viel Ermutigung und Unterstützung gewinnst, ist während grundlegender lebensverändernder Maßnahmen wie einer Schwangerschaft sowie nach der Geburt eigentlich unbezahlbar.

Auf der [Internetseite des Deutschen Hebammenverbands](#) kann man eventuelle Unterversorgungen von Hebammen melden. Dort können Familien angeben, ob sie eine Betreuung für das Wochenbett, die Vorsorge, Hausgeburten oder Geburten im Krankenhaus sowie Geburtsvorbereitungskurse gesucht haben. Diese Angaben helfen dabei, den wachsenden Mangel an Hebammen in Deutschland sichtbar zu machen.

# Die Wahl des Krankenhauses

Viele Zwillingsschwangerschaften scheinen von vornherein auf eine Kaiserschnitt-Geburt festgelegt zu sein. Das kann unterschiedliche Gründe haben. Meinem Erleben nach wird man als Zwillingsschwangere aber allzu schnell darauf festgelegt, anstatt tatsächlich ganzheitliche Beratung zu erfahren. Die erhöhte Wahrscheinlichkeit einer Frühgeburt oder einer früheren Geburt ist nicht von der Hand zu weisen. Gleichwohl habe ich stets diejenigen Menschen um mich herum geschätzt, die mich in Hinblick auf eine natürliche Entbindung bestärkt haben – zumindest solange es die Lage der Kinder in meinem Bauch und alle weiteren relevanten Parameter ebenfalls zuließen.

Irgendwann stand im letzten Trimester allerdings fest, dass sich der führende Zwilling in meinem Bauch wohl nicht mehr drehen wird. Er saß im Schneidersitz über meinem Becken und laut der Messungen sollte er ein Eckchen kleiner sein als sein Bruder. Da dies unter den Wehen erheblichen Stress beim führenden Zwilling auslösen kann und aufgrund seiner Position stand für uns dann tatsächlich irgendwann fest, dass es ein Kaiserschnitt werden würde.

## **Frühzeitig alle Optionen sammeln**

Was die Wahl des Krankenhauses betraf, haben wir uns allerdings schon eine Weile vorher Gedanken über mögliche Optionen gemacht. Denn verschiedene Möglichkeiten waren denkbar. Im Fall von Komplikationen oder Geburtsanzeichen vor der 28. Schwangerschaftswoche hätte ich mich immer an das nächstgelegene große Klinikum gewandt, das als Perinatalzentrum über eine Säuglingsintensivstation verfügt und auch auf die Geburt und Versorgung sehr früh geborener Babys spezialisiert ist. Glücklicherweise ist uns das erspart geblieben, aber es war immer gut, genau zu wissen, wohin ich mich in einem solchen Fall hätte begeben können und dass ein solches Krankenhaus in erreichbarer Nähe gewesen wäre. Ab der

36. Schwangerschaftswoche und bei entsprechendem Gewicht der Kinder und der Position des führenden Zwillings hätte ich mich von meiner Beleghebamme in dem Krankenhaus betreuen lassen können, an das sie vertraglich gebunden ist. Auch den Kaiserschnitt hätte ich dort in ihrer Begleitung vornehmen lassen können. Was mich zu einer anderen Entscheidung bewogen hat? In dem Krankenhaus, mit dem meine Hebamme zusammenarbeitet, gibt es keine Kinderklinik. Obschon keine der Voruntersuchungen auf Komplikationen oder gesundheitliche Einschränkungen der Kinder hindeutete, hatte ich Befürchtungen, die mich gehindert hätten, völlig freien Herzens dort zu entbinden. Wären unvorhersehbare Schwierigkeiten aufgetreten, dann hätte vielleicht eines der beiden Kinder oder sogar beide in ein anderes Krankenhaus verlegt werden müssen. Nach dem Kaiserschnitt war ich nicht sofort transportfähig und wäre in einem solchen Fall mindestens 24 Stunden von den Zwillingen getrennt gewesen. Auch wenn nur ein sehr geringes Risiko dafür bestand, plagte diese Sorge mein werdendes Mama-Herz zu sehr, als dass ich mich dazu entschließen konnte.

## **Auch ein Kaiserschnitt kann schön sein**

Ich wollte aber trotz Kaiserschnitt und Zwillingsg Geburt eine möglichst schöne Entbindung, die sich nicht wie eine reine Operation anfühlt. Und ich wollte Unterstützung beim Stillen.

Also entschieden mein Mann und ich uns dafür, dass die Kinder in einem anthroposophischen Krankenhaus geboren werden sollten. Die wichtigsten Gründe, die uns bei der Entscheidung geholfen haben: In den meisten Kliniken werden die Operationssäle klimatisiert, so dass die Raumtemperatur für die Neugeborenen zu niedrig ist und diese unmittelbar mit dem Vater oder der Begleitperson und einer Hebamme den Raum verlassen müssen, während die Mutter noch medizinisch versorgt wird. Das Bonding, also den wichtigen, bindungsintensiven ersten Hautkontakt nach der Geburt, übernehmen dann meistens die Väter. In dem Krankenhaus unserer Wahl gehen die Ärzte anders vor. Die Raumtemperatur im OP wird nicht herunter gekühlt, und wenn es keine medizinischen Einwände gibt, sind die Babys vom ersten Moment an bei den Müttern. Die Vorstellung fand ich wichtig und wunderbar. Diese Vorgehensweise hat uns tolle erste Momente zur viert beschert.

### **Entscheidungshilfe**

Als Entscheidungshilfe kam hinzu, dass das Krankenhaus, für das wir uns schließlich entschieden haben, über eine Kinderklinik und darüber hinaus über eine Neugeborenen-Intensivstation verfügt. Bei einer Geburt ab der 28. Schwangerschaftswoche wären wir dort richtig gewesen. Außerdem wusste ich, dass ich in einem anthroposophisch ausgerichteten Krankenhaus viel Unterstützung beim Stillen bekommen würde – und so war es schließlich auch.

Letztendlich war diese Wahl für unsere Situation und unsere Bedürfnisse genau richtig. Wir mochten die gemütliche, warme Atmosphäre der Kreißsäle und der Wochenstation. Dort gab es übrigens kein sogenanntes Babyhotel, aber ich hätte mir eh nicht vorstellen können, die Kinder über Nacht oder auch nur für zwei Stunden abzugeben. Wir haben uns frühzeitig für ein Familienzimmer angemeldet, so dass mein Mann und ich rund um die Uhr gemeinsam die ersten Schritte als Zwillingse Eltern gehen konnten. Wenn bereits Kinder in der Familie leben, ist das natürlich vielleicht nicht ohne Weiteres möglich. Uns hat es sehr geholfen, insbesondere auch deswegen, weil mein Mann so das Wickeln der Babys übernehmen konnte, als ich aufgrund der frischen Bauchnaht noch nicht allzu lange stehen konnte.

### **Sich vorher einen Eindruck verschaffen**

In der Regel bieten alle Krankenhäuser mit Entbindungsstation regelmäßig Kreißsaal- und Stationsführungen mit Informationsgesprächen an. Wir fanden das sehr hilfreich und interessant. Zudem fühlt sich die gesamte Materie des Kinderkriegens dadurch nicht mehr ganz so fremd an. Da wir in einem Ballungsraum leben, standen uns wirklich viele Krankenhäuser zur Auswahl. In anderen Gegenden sieht es vermutlich anders aus. Doch zumeist weiß man ja durch Freunde bereits um einige Möglichkeiten, und kann sich dann bei den Info-Abenden einen guten Überblick verschaffen.

Fragen, die mir geholfen haben:

- Kann ich mir eine natürliche Geburt vorstellen, sofern die Gegebenheiten stimmen?
- In welchem Umfeld möchte ich entbinden?
- Möchte ich eine Beleghebamme, die mich begleitet?