

Schwanger mit Zwillingen: Nikolas großes Herz



Ein Gespräch über Liebe, Mut und Zusammenhalt

Nikola und ihr Mann sind glückliche Eltern einer kleinen Tochter, auf die sie länger gewartet haben. Mit viel Liebe und Hingabe genießen sie das Familienleben, doch auch die Herausforderungen des Alltags – das ständige Gebrauchtwerden und die damit verbundene Erschöpfung – sind ihnen nicht fremd. Im Grunde ist es aber gut so, wie es ist. Nikola gibt uns ehrliche Einblicke in ihre Geschichte und was sich dann ereignet:

„Herzlichen Glückwunsch! Das werden Zwillinge!“ – Das heißt es also, wenn man auf dem Ultraschall beim Gynäkologen zwei schwarze Punkte sieht. Also doch schon wieder schwanger. Und das nur ein gutes Jahr nach unserer ersten Tochter... Dachte, das geht gar nicht wieder so schnell?!

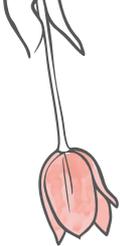
Nein, Freude kommt bei dieser Nachricht nicht auf – auch wenn es ja eigentlich schön ist, nicht wieder mehrere Jahre auf ein Kind warten zu müssen, aber: Mit unserem ersten Mädchel sind wir doch noch längst nicht „durch“. Nicht-Einschlafen am Abend, kaum Durchschlafnächte und diese liebe Anhänglichkeit... – gar nicht daran zu denken, sie mal jemand anderem zur Betreuung zu überlassen, um mal wieder durchzuschlafen. Und immer mal „Schreistunden“, oft über unsere Nerven und Grenzen hinaus. Und das alles jetzt mal zwei (oder sogar mal drei)?? Wie lang soll das jetzt so gehen? Wie sollen wir das nur schaffen?

Auf dem Weg vom Frauenarzt nach Hause ertappe ich mich beim Gedanken, mich am liebsten davonzustehlen und irgendwie aus der Nummer rauszukommen. Was hatte der Gynäkologe gesagt? „Na, manchmal macht sich bei Zwillingsschwangerschaften eins auch wieder vom Acker. Kommen Sie doch in vier Wochen wieder, dann wird man sehen, ob sich beide weiterentwickeln oder eben nicht.“

Zuhause empfängt mich mein Mann – und ist auch hin- und hergerissen, zwischen der enormen Last, die uns da wohl erwartet und doch der Freude über dieses Wunder...

So fühlen sich viele Eltern, wenn sie unerwartet die Nachricht erhalten, dass mehr als ein Kind unterwegs ist. Plötzlich sind da diese drängenden Fragen: Wie sollen wir das schaffen? Woher nehmen wir die Kraft? Wie wird unser Leben aussehen? Besonders in den ersten Wochen einer Mehrlingsschwangerschaft ist vieles ungewiss – und die Natur entscheidet, ob sich alle Kinder weiterentwickeln.





In dieser Zeit kann es helfen, den ersten Schock sacken zu lassen und sich aktiv mit der neuen Situation auseinanderzusetzen. Der Austausch mit anderen Mehrlings-Eltern, sowie Gespräche mit Hebammen oder Beraterinnen können unglaublich hilfreich sein. Gemeinsam lassen sich mögliche Wege der Entlastung und Unterstützung entdecken, die den Blick auf das Kommende erleichtern. Oftmals weichen die anfänglichen Ängste dann einem Gefühl der Zuversicht – denn auch in schwierigen Momenten zeigt sich, dass Lösungen und Hilfen da sind, wenn man sie sucht.

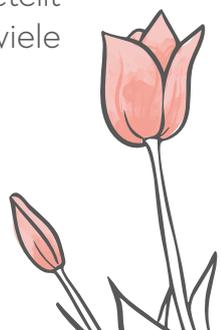
N Vier Wochen verstreichen. Vier Wochen, in denen wir uns langsam an den Gedanken gewöhnen, ein Doppelpack zu erwarten. Vier Wochen mit viel Gebet, viel Austausch untereinander als Paar, aber auch mit anderen (Zwillings-)Eltern. Und ja, dann wurde es zur Gewissheit: Beide Kinder entwickeln sich normal weiter, wachsen und gedeihen...

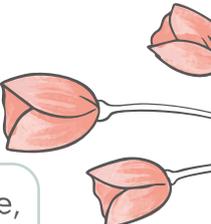
Die Schwangerschaft ist erstaunlich ruhig, ohne Komplikationen, höchstens ein paar dicke Beine. Es ist schon fast befremdlich, als Risiko-Schwangere zu gelten. Noch vor der Geburt der beiden hat der Kontakt zur Stillberatung der örtlichen **La Leche Liga** sehr weitergeholfen. Und ich traf dort eine andere Zwillingsmutter mit älterer (auch noch recht kleinen) Tochter und sehr sehr einfühlsame und hilfsbereite Beraterinnen. Schade, dass der Kontakt nicht schon vor der Geburt unserer „Großen“ bestanden hatte!

Trotz Entbindung „nach Sectio“ (Kaiserschnitt) unserer ersten Tochter konnten unsere Zwillinge „normal“ geboren werden. Ein Mädchen und ein Junge! Und sie waren so anders als erwartet: ganz ruhig und pflegeleicht! 😊 Und dank der wunderbaren Beratung hat es auch gleich mit dem Stillen geklappt. So war, egal wohin die Reise ging, immer alles an Bord, und die ein oder andere unruhige Nacht ließ sich ohne großes „Tamtam“ sehr gut meistern. Sowohl die Schwangerschaft als auch Zeit nach der Geburt waren also viel entspannter als anfangs befürchtet! Auf der einen Seite ist es zwar verständlich, sich so einige Gedanken zu machen, aber manchmal müssen wir über unsere Ängste von damals doch ein wenig schmunzeln. Denn was bekommen wir nicht alles jetzt geschenkt? Und unter'm Strich sind wir auch sehr froh, die ganze Geburtsprozedur nur zwei mal durchgemacht zu haben 😊 – dafür aber drei wundervolle Kinder zu haben!

Nicht selten machen sich Eltern Gedanken darüber, wie sie allen Kindern gerecht werden können – unabhängig davon, ob es sich um Mehrlinge handelt oder nicht. Die Sorge, jedem Kind die gleiche Aufmerksamkeit, Liebe und Zuneigung schenken zu können, ist verständlich. Bei mehreren kleinen Kindern kommt jedoch die Herausforderung hinzu, dass ihre Bedürfnisse häufig gleichzeitig auftreten: Stillen, Spielen, Trösten, Großwerden – alles geschieht parallel.

Doch genau hier machen viele Eltern – und besonders Mehrlings-Eltern – eine wundervolle Entdeckung: Das Herz wächst mit. Es findet Platz für jedes Kind, ohne dass die Liebe sich aufteilen muss. Denn Liebe funktioniert nicht wie ein Kuchen, der in Stücke aufgeteilt wird. Sie ist unendlich und vervielfacht sich sogar, weil sie von den Kindern auf so viele besondere Arten zurückgegeben wird.





👤 Die drei Kids, die letztlich nur 21 Monate auseinander waren, waren wie Drillinge, waren sich gegenseitig prima Spielkameraden, prima Stütze in Kindergarten und Schule – und selbst heute, nach 20 Jahren, Tanzpartner, Urlaubsbegleitung, etc. Wir sind unglaublich dankbar – für jedes Kind einzeln!

Was bleibt zu raten bei der Erwartung von Zwillingen? Ganz wichtig war für uns der Kontakt zu und Austausch mit anderen Zwillingse Eltern/-müttern: Jede ihrer Erfahrungen ist ein Schatz. Und viel Ausstattungsbedarf kann aus diesen Quellen gedeckt werden.

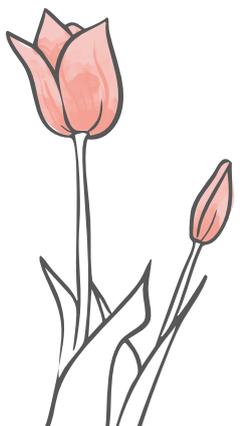
😊 – nachdem man bei Zwillingen ja kaum ein Kleidungsstück, Kinderwagen und so weiter, von einem ans andere Geschwisterkind weitergeben kann. Und mir persönlich war es eine unglaubliche Erleichterung, beide Kinder manchmal sogar gleichzeitig zu stillen, was eine große Unabhängigkeit (von Equipment, Milchpulver, etc.) bedeutete.

Es war nicht immer leicht, denn Eltern machen nun mal Fehler oder erleben mit ihren Kindern kleinere und größere Abenteuer (das sieht die „Job-Beschreibung Eltern“ so vor. 😊), aber diese Momente des Gebens und Empfangens machen die Reise so kostbar und bereichern das Leben auf eine Art, die man sich vorher kaum vorstellen konnte.

Vielen Dank, liebe Nikola für diese offenen, berührenden und Mut machenden Einblicke in Deine Geschichte und die wertvollen Erfahrungen, die Du mit uns geteilt hast! ❤️



Wenn auch Du gerade hier liest und vielleicht selbst schwanger mit Zwillingen, Drillingen oder sogar mehr bist, fühl Dich verstanden und nicht allein. Es ist völlig normal, dass Dir verschiedene Gedanken kommen und die neue Situation herausfordernd ist. Aber Du musst diesen Weg nicht alleine gehen! Melde Dich gerne bei den **Beraterinnen von Pro Femina e.V.** – sie unterstützen Dich einfühlsam und kompetent mit Rat und Tat. ❤️





Impressum & Kontakt



Die Inhalte dieser Seiten stammen aus dem eBook **Das 2x1 der Schwangerschaft** von Profemina.

Profemina International GmbH SOZIALUNTERNEHMEN (2025): Das 2x1 der Schwangerschaft. Ermutigende Briefe für Dich Journals und wissenswerte Infos (1. Aufl.), Bozen. <https://www.profemina.org/de-de/2x1-der-schwangerschaft>

Herausgeber: Profemina International GmbH SOZIALUNTERNEHMEN, Laubengasse 76, 39100 Bozen, Italien; vertreten durch Kristijan Aufiero, Geschäftsführer; Eintragung im Handelsregister der Handels-, Industrie-, Handwerks- und Landwirtschaftskammer Bozen, Provinz Bozen. Eintragungs-, Steuer- und Mehrwertsteuernummer: 03117840219. Gesellschaftskapital: EUR 20.000,00.-, vollständig eingezahlt.

ISBN 979-12-210-8824-3

Redaktion: Verena Küpper, Jeanette Onusseit, Yvonne Onusseit, sowie Dr. med. Barbara Dohr, Helena Jocher, Kerstin Sonsalla

Design/Layout: Hélène Frelon, Alexandra Schmid

Kostenloser Download: [profemina.org/2x1](https://www.profemina.org/2x1)

Gratuliere mit dem eBook Deinen Freundinnen zur Schwangerschaft! Hier findest Du liebevoll gestaltete Online-Gutscheine zum 2x1, die Du einfach verschicken kannst!

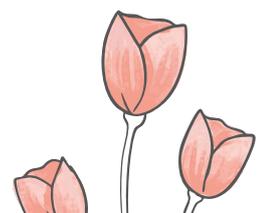
Kontakt: info@profemina.org | www.profemina.org

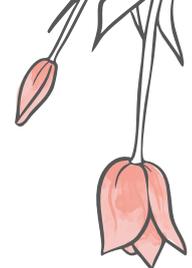
📞 Telefon: 0 8000 60 67 67 (Deutschland)
00 8000 60 67 67 0 (Österreich, Schweiz, Südtirol)

📞 Oder melde Dich über **WhatsApp!**

Profemina in Social Media: [TikTok](#) | [Pinterest](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#) | [YouTube](#)

Die Arbeit von Profemina trägt sich durch Spenden. Wenn Du uns unterstützen möchtest, schau gerne auf unserer Homepage vorbei.





Falls ein **Hyperlink** nicht funktioniert,
findest Du hier alle Adressen im Überblick.

La Lecha Liga – Stillberatung
<https://www.lalecheliga.de/>

Kontakt zu den Beraterinnen von Profemina e.V. – Whats App, E-Mail, Telefon
<https://www.profemina.org/de-de/kontakt>

Rechtliche Hinweise

Urheberrecht: Alle Inhalte, einschließlich Texte, Grafiken und Bilder, unterliegen dem Urheberrecht von Profemina International GmbH Sozialunternehmen. Jede Vervielfältigung, Bearbeitung oder Verbreitung ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet.

Haftungsausschluss: Die Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Profemina International GmbH Sozialunternehmen übernimmt jedoch keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte. Die Nutzung der Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung.



Wir wünschen Dir von Herzen alles Gute!
Dein Profemina-Team

