

**8 Ein Danke
9 Vorwort****11 Schwangerschaft**

- 12 Zwillingsschwangerschaften sind etwas Besonderes**
- 12 Von null auf hundert – ein doppelt positiver Test**
- 13 Der erste Gedanke ...**
- 15 Ein paar Zahlen und Namen**
- 16 Mit Zwillingen schwanger und was nun?**
- 20 Am Anfang ein Ei – oder auch zwei ...**

- 24 Der Schwangerschaftskalender**
- 24 1.–14. Schwangerschaftswoche**
- 31 15.–21. Schwangerschaftswoche**
- 37 22.–28. Schwangerschaftswoche**
- 44 29.–35. Schwangerschaftswoche**
- 50 36.–40. Schwangerschaftswoche**

- 54 Besondere Aufmerksamkeit**
- 54 Anzeichen einer möglichen Frühgeburt**
- 56 Sind die Kinder gut versorgt?**
- 58 Besonderheiten**

- 59 Gut vorbereitet**
- 59 Betreuung sichern**
- 60 Zu Hause gut vorbereitet**
- 63 Unterwegs mit Zwillingen**
- 69 Formales rund um die Geburt**
- 73 Wie sollen sie heißen?**
- 74 Was sagen die Geschwister?**

79 Die Geburt ...

- 80 Rundum gut betreut**
- 80 Welche Betreuungsmöglichkeiten gibt es?**
- 82 Auswahl des Geburtsortes**

- 88 Die Geburt der Zwillinge**
- 88 Der Geburtsbeginn**
- 91 Die vaginale Geburt**
- 97 Der Kaiserschnitt**
- 99 Die ersten Stunden nach der Geburt**
- 102 Ein guter Start für Frühgeborene**

105 Das Wochenbett

- 106 Die erste Zeit nach der Geburt**
- 106 Kuschelzeit und Schonzeit**
- 108 Die Phasen des Wochenbettes der Mutter**
- 112 Die Entwicklung der Kinder in den ersten Tagen**
- 114 Gut vorbereitet ins Wochenbett**

- 119 Veränderte Gefühlswelt**
- 119 Babyblues**
- 121 Bonding – Bindung entsteht**

- 123 Zwei hungrige Wesen**
- 123 Tipps für einen guten Start ins „Milchgeschäft“**
- 125 Zwillinge stillen**
- 131 Zwillinge mit der Flasche füttern**
- 134 Das Füttern von Frühgeborenen**
- 134 Zwiemilch füttern**
- 135 Das Abpumpen von Milch**

- 137 Zwillingspflege**
- 137 Handling, die Babys gut im Griff**
- 144 Besonderheiten bei Neugeborenen**
- 145 Alles ist anders**

147 Die ersten sechs Monate

- 148 Zwillinge sind etwas Besonderes**
- 148 Sie verändern sich durch Zwillinge**
- 149 Eltern werden**

- 151 Das erste Lebenshalbjahr**
- 151 1.–3. Monat – wie Ihre Kinder sich entwickeln**
- 163 4.–6. Monat – wie Ihre Kinder sich entwickeln**

- 174 Und die Gefühle stehen kopf**
- 174 Aus Frauen werden Mütter**
- 176 Aus Männern werden Väter**
- 177 Aus Paaren werden Eltern**
- 181 Aus Einzelkindern werden Geschwister**

- 185 Familie werden**
- 185 An einem Strang ziehen**
- 186 Auf sich selber achten**
- 187 Wie werden wir beiden gerecht?**

- 189 **Die ersten sechs Monate managen**
189 **Den Alltag aktiv gestalten – grundlegende Infos**
192 **Den Alltag aktiv gestalten – Tipps und Hinweise**
196 **Den Alltag aktiv gestalten – ein Plan wird konkreter**
- 198 **Die größten Herausforderungen in den ersten sechs Monaten**
198 **Die Wohnumgebung gestalten**
201 **Schlafen**
204 **Mit Zwillingen mobil**
209 **Effektiv im Haushalt**
211 **Erste Erfahrungen mit dem Löffeln**
- 216 **Delegieren**
216 **Die Kunst des Abgebens**
218 **Kinderbetreuung im ersten Lebenshalbjahr**
- 223 Das zweite halbe Jahr**
224 **Zwillinge durch dick und dünn**
224 **Gemeinsam in die Welt**
- 229 **Das zweite Lebenshalbjahr**
229 **7.– 9. Monat – wie Ihre Kinder sich entwickeln**
240 **10.–12. Monat – wie Ihre Kinder sich entwickeln**
- 250 **Die größten Herausforderungen im zweiten Lebenshalbjahr**
250 **Den Alltag gestalten**
252 **Gemeinsam am Tisch**
- 254 **Wiedereinstieg in den Beruf**
254 **Was will ich?**
255 **Kinderbetreuung**
- 259 **Als Eltern wieder Paar sein**
259 **Die Partnermonate der Elternzeit**
260 **Gemeinsamkeiten pflegen**
- 266 Service**