

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 Lebenshalbjahr151 1.–3. Monat –
wie Ihre Kinder sich entwickeln163 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
267	Service