

- 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 – Tips 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**