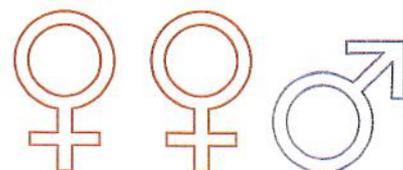


# Mehrlinge – Die Vervielfachung des Elternglücks



»Oh, wie süß!« ist der erste Kommentar beim Blick in den Zwillingswagen. Mehrlinge üben seit jeher eine große Faszination aus. Dem doppelten Glück einer Zwillingsschwangerschaft sehen die meisten Eltern gelassen entgegen, denn der Wunsch nach mehreren Kindern schlummert in vielen werdenden Eltern. Bei Zwillingen hat man gleich zwei Kinder auf einmal und die Kinder haben meist eine innige Bezugsperson für das gesamte Leben. Praktisch, oder? Eine Mehrlingsschwangerschaft ist nicht nur die Verdopplung oder gar weitere Vervielfachung des familiären Glücks, sondern bedeutet auch eine besondere Herausforderung für die Schwangere und den Frauenarzt

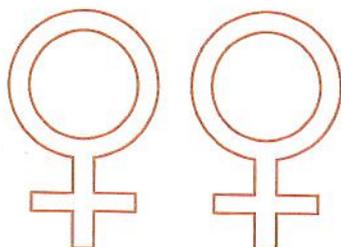
## Eins, zwei oder drei?

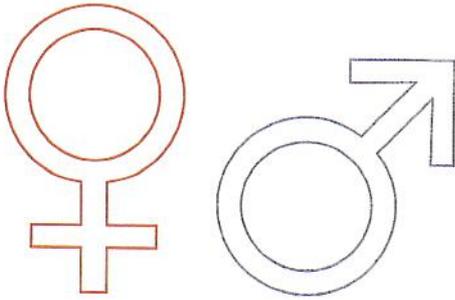
Nach der sogenannten Hellin-Regel ist in der Bevölkerung mit einer Häufigkeit von 1:85 Geburten mit Zwillingen zu rechnen. Drillinge und andere Mehrlinge treten noch seltener auf (Drillinge 1:7225). Im Vergleich zu früher treten Mehrlingsschwangerschaften heute häufiger auf. Schwangere sind im Durchschnitt älter und auch Risikogruppen sind zunehmend aufgeschlossen gegenüber einer Schwangerschaft. Die Anzahl derer, die sich einer Kinderwunschbehandlung unterziehen, hat zugenommen und damit als Folge auch die Rate an Mehrlingsschwangerschaften. Lag der Anteil der Mehrlingsgeburten in den 1990ern noch bei gut 1 %, steuert er nun auf knapp 2 % zu.



## Wie entsteht das Besondere?

Bei der Entstehung einer Mehrlingsschwangerschaft unterscheidet man eineiige und mehreiige Schwangerschaften. Zweieiige Zwillinge entstehen aus zwei Eizellen und zwei Samenzellen. Sie sind genetisch so verschieden wie andere Geschwister auch. Eineiige Zwillinge entstehen aus einer Eizelle und einer Samenzelle. Die Teilung findet erst nach der Befruchtung statt. Die Kinder verfügen über das gleiche Erbgut. Je nach Zeitpunkt der Trennung teilen sich die Kinder später nicht nur einen Mutterkuchen (Plazenta) sondern wohnen auch in einer gemeinsamen Fruchthöhle. Zweieiige Zwillinge haben immer einen jeweils eigenen Mutterkuchen und eine eigene Fruchthöhle. Ob nun eineiig oder zweieiig – das sollte man für eine gute Betreuung von Mutter und Kindern möglichst unterscheiden können. Eineiige Zwillingsschwangerschaften haben ein höheres Risiko und bedürfen besonderer Beachtung bereits im mütterlichen Bauch. Aber kann man überhaupt unterscheiden?





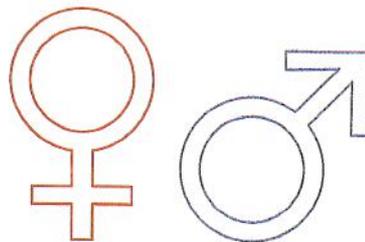
### Unter genauer Beobachtung

In der Frühschwangerschaft macht der Frauenarzt eine Ultraschalluntersuchung, um eine erste Einschätzung der Schwangerschaft zu erhalten. Befindet sich der Embryo an der richtigen Stelle, nämlich in der Gebärmutter? Und: Kann man eine Fruchthöhle mit einem Embryo sehen oder schlagen da gleich mehrere kleine Herzen im Bauch der Mutter? Ein bestimmtes Ultraschallzeichen, das Lambda-Sign, weist auf eine mehreiige Schwangerschaft hin, d. h. jedes Kind wird seinen eigenen Mutterkuchen (Plazenta) und seine eigene Fruchthöhle haben. Fehlt dieses Ultraschallzeichen, handelt es sich um eine eineiige Schwangerschaft. Ist dies der Fall, gilt es noch zu klären, ob die Kinder in getrennten oder einer gemeinsamen »Wohnung«, der Fruchthöhle, wohnen. Das ist wichtig zu wissen, denn je mehr sich die Zwillinge miteinander schon im Mutterleib teilen müssen, desto größer ist das medizinische Risiko für die Schwangerschaft. Zweieiige Zwillinge wachsen in der Regel recht unkompliziert nebeneinander auf. Es handelt sich um zwei Geschwister mit größerem Platz- und Energiebedarf. Teilen sich die Kinder einen Mutterkuchen oder sogar eine Fruchthöhle, sind Komplikationen wie Wachstumsauffälligkeiten häufiger. Der Extremfall, das sogenannte fetofetale Transfusionsyndrom, tritt aber nur äußerst selten auf. In einem solchen Fall wird der eine Zwilling überversorgt, der andere unterversorgt. Zum Wohle von Mutter und Kinder ist eine frühe Abklärung mit Ultraschall sinnvoll, um eine gute Schwangerenbegleitung zu gewährleisten. Dabei geht es nicht nur um schwerwiegende Komplikationen, sondern auch um einfache Fragen wie: Kann ich eine normale Geburt erleben? Wer sollte in Zukunft das Wachstum meiner Kinder überprüfen, mein Frauenarzt oder ab einem bestimmten Zeitpunkt ein Spezialist für Mehrlinge? Erfolgt eine eben beschriebene Unterscheidung durch den Ultraschall nicht, wird man diese Frage in einer fortgeschrittenen Schwangerschaft nicht klären können. Manchmal gelingt die Unterscheidung erst nach der Geburt bei der Betrachtung von Mutterkuchen und Fruchthöhlen.

### Höchstleistung für Mutter und Kinder

Zwei oder mehr Kinder benötigen auf jeden Fall mehr Nahrung, Vitamine und Mineralstoffe als nur eins. Nahrungsergänzungsmittel mit Jod, Eisen, Folsäure usw. sind für die Mehrlingsschwangere schon im eigenen Interesse Pflicht. Der Kalorienbedarf wird aber auch hier nur unwesentlich, ungefähr um ein weiteres Käsebrötchen am Tag, gesteigert. Mehrlingsschwangere haben häufiger und etwas länger mit Übelkeit zu kämpfen. Im Schwangerschaftsverlauf sieht man häufiger einen Schwangerschaftsdiabetes oder Bluthochdruckerkrankungen. Da das Teilen für die Kinder bereits im Mutterleib beginnt, kann es bei manchen Kindern zu einem Ungleichgewicht in der Gewichtsverteilung kommen. Auch sieht man Wachstumsverzögerungen etwas häufiger. Die Gebärmutter arbeitet auf Hochtouren, muss aber eben manchmal kapitulieren oder kommt den Idealanforderungen nicht ganz nach. Eine Mehrlingsschwangerschaft ist auch für die Mutter Schwerstarbeit: Mehrere kleine Menschen mitversorgen und vorn am Bauch herumtragen. Wichtig ist es, sich hier rechtzeitig Hilfe zu holen und die täglichen Anforderungen den Möglichkeiten anzupassen. Die werdende Mutter sollte sich rechtzeitig auf einen ungeplanten Krankenhausaufenthalt vorbereiten und mehr Verschnaufpausen in den Alltag einplanen. Ihr Frauenarzt kann sie bei der Beantragung einer Familien- oder Haushaltshilfe unterstützen. Der Arbeitsplatz sollte den Bedürfnissen der Schwangeren angepasst werden. In manchen Fällen muss sie vorzeitig durch ein individuelles Beschäftigungsverbot in den Mutterschutz gehen. Der Mutterschutz beginnt wie bei Schwangerschaften mit einem Kind sechs Wochen vor der Geburt und endet dann aber abweichend von der Norm erst zwölf Wochen nach der Geburt.





### Frühgeburt verhindern

Es gilt das größte Risiko zu verhindern, das eine Mehrlingsschwangerschaft mit sich bringt: Die Frühgeburt. Zwillinge haben etwa ein fünffaches Risiko vor der 37. Woche auf die Welt zu kommen. Die Frühgeburt kann entweder dadurch bedingt sein, dass die Gebärmutter etwas zu früh den Startschuss gibt. Eigentlich kein Wunder bei dem, was sie leisten muss. Andererseits werden manche Mehrlingsschwangerschaften aus medizinischen Gründen vorzeitig beendet. Nämlich dann, wenn die Vorteile für die Kinder draußen größer als im mütterlichen Bauch sind. So erreichen wenige Mehrlingsschwangere den Entbindungstermin, und das ist auch gar nicht das Ziel. Verhindern möchte man einfach nur die extremen Frühgeburten. Je nach Lage der Kinder, Anlage der Schwangerschaft (s. o.), Anzahl der Kinder und natürlich Wunsch der Mutter können viele Zwillinge auch auf normalem Weg zur Welt kommen. Dies sollte aber in einem darauf eingerichteten Krankenhaus, am besten einem Perinatalzentrum, erfolgen.

### Milch für alle

Grundsätzlich kann eine Zwillinge-Mutter ihre Kinder genauso stillen wie andere auch. Zur eigenen Entlastung kann dabei aber z. B. eine zusätzliche Milchpumpe hilfreich sein. Außerdem gilt bei Mehrlingen das gleiche wie bei allen anderen Kindern: Auch Zufüttern und Nicht-Stillen ist kein Verbrechen. Hauptsache der Mutter und den Kindern geht es gut.

### Gut betreut, ist alles gut

Eine Mehrlingsschwangerschaft sollte ärztlich betreut werden. Ultraschalluntersuchungen mit Wachstums- und Durchblutungskontrollen haben einen besonderen Stellenwert. Es erfolgen mehr als die sonst in der Schwangerschaft vorgesehenen drei Screeninguntersuchungen. Sowohl in der Schwangerschaft als auch nach der Geburt ist eine gutes Netzwerk aus Familie, Freunden, Ärzten, Hebammen und anderen helfenden Händen noch wichtiger als bei anderen Schwangeren, um die Eltern und Kinder zu unterstützen. Dank guter Betreuung und Beratung verlaufen die meisten Mehrlingsschwangerschaften komplikationslos. Alle Mehrlingseltern und auch die Kinder selbst werden eines Tages zustimmen: Mehrlinge sind etwas ganz Besonderes – von Anfang an.

### Weitere Infos:

[www.twins.de](http://www.twins.de)

[www.leben-mit-zwillingen.de](http://www.leben-mit-zwillingen.de)



In der nächsten Ausgabe »rundezeit«  
die am 3. März 2017 erscheint,  
finden Sie folgende Themen:

Ein kleiner  
Mensch entsteht

Baby- und Kinderfotografie

Schwangerschafts-  
mode

#### Impressum

##### Herausgeber

Prof. Dr. med. Kai J. Bühling (V.i.S.d.P.)  
Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe,  
SP Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin,  
SP Spezielle Geburtsmedizin und Perinataldiagnostik,  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Klinik und  
Poliklinik für Gynäkologie, Martinistr. 52, 20246 Hamburg

##### Vertrieb und Abonnement

akademos Wissenschaftsverlag GmbH  
Frau Swantje Wulff, Telefon +49 (0) 40 88 94 19 73  
E-Mail: info@akademos.de

##### Anzeigen

akademos Wissenschaftsverlag GmbH  
Dipl.-Kff. Kerstin Reineke  
Leeswig 117c, D-21635 Jork  
Telefon +49 (0) 40 76 89 97 35  
Telefax +49 (0) 40 76 89 97 36  
E-Mail: anzeigen@akademos.de  
Es gilt Anzeigenpreisliste Nr. 5, Juni 2015  
»rundezeit« erscheint viermal jährlich.



Druckauflage 100.000 (IVW III/2016)

##### Rechtliches

###### Copyright

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Veröffentlichung sowie der Speicherung und Verarbeitung durch Datenverarbeitungsanlagen bleiben vorbehalten. Sie bedürfen des schriftlichen Einverständnisses des Verlages. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

###### Warenzeichen

In diesem Buch sind die Stichwörter, die zugleich eingetragene Warenzeichen darstellen, als solche nicht besonders kenntlich gemacht. Es demnach aus der Bezeichnung der Ware mit dem für diese eingetragenen Warenzeichen nicht geschlossen werden, dass die Bezeichnung ein freier Warenname ist.

###### Haftungsausschluss

Für etwaige inhaltliche Unrichtigkeiten des Buches übernehmen Herausgeber und Verlag keinerlei Verantwortung oder Haftung. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Dieser Ratgeber kann und soll das ärztliche Gespräch nicht ersetzen, sondern nur eine Ergänzung darstellen.

##### Redaktion

Stephanie Rosbiegal, Prof. Dr. med. Kai J. Bühling

##### Gestaltung und Satz

bb gestaltung, Berlin und Hamburg

##### Verlag

© akademos Wissenschaftsverlag GmbH, Hamburg 2010–2016  
www.akademos.de

ISSN 2193-7001