

# Mehrlinge stillen

**Lisa Fehrenbach** Mehrlinge stillen? Geht das? Gleichzeitig oder nacheinander? Und wenn gleichzeitig, in welcher Haltung? Stillen von Zwillingen oder auch noch mehr Kindern ist möglich – sowohl nacheinander als auch gleichzeitig. Die WHO empfiehlt auch hier sechs Monate ausschließliches Stillen. Allerdings erfordert das Stillen von mehr als einem Kind vor allem in der Anfangszeit Unterstützung – und Ruhe.

Die gute Nachricht: Zwillinge, Drillinge<sup>1</sup> oder sogar Vierlinge<sup>2</sup> zu stillen ist möglich. Gerade Mehrlinge und Mehrlingsmütter profitieren sehr davon. Zum einen, weil Mehrlinge häufig zu früh geboren werden und deshalb noch mehr als andere Kinder unter den Nachteilen künstlicher Säuglingsnahrung leiden, zum anderen, weil Stillen Müttern und Kindern viel Zeit für Nähe und Körperkontakt und damit für den Aufbau einer sicheren Bindung bietet. Die Mütter sind gelassener und entspannter durch die beim Stillen ausgeschütteten Hormone und gewinnen Zeit.

Stillen erleichtert die Arbeit. Die Milchproduktion lässt sich in den ersten Tagen bis Wochen ausreichend für den Bedarf von zwei oder mehr Kindern aufbauen. Im Frankreich des 17. Jahrhunderts, als das Ammenwesen sehr verbreitet war, gab es eine Verordnung, dass eine Amme bis zu sechs Säuglinge aufnehmen durfte.

## Vorbereitung

Mehrlingsmütter brauchen eine frühzeitige Stillvorbereitung. Sie sollten früh in der Schwangerschaft grundlegendes Wissen über Stillen, Stillhäufigkeit, Milchproduktion, Brustmassage<sup>3</sup> und das Entleeren der Brust von Hand sowie den Alltag mit Mehrlingen erhalten.

## Bonding

Hautkontakt und frühes Anlegen sind bei Mehrlingen, genau wie bei Einlingen, Basis für den Stillerfolg. Das heißt, dass die Kinder gleich nach der Geburt in Hautkontakt mit der Mutter bleiben, bis sie zum ersten Mal an der Brust getrunken haben. Auch nach einer Sectio können die Kinder noch im OP im Hautkontakt mit der Mutter sein. Bei Frühchen gilt es, so früh wie möglich ausführlich und regelmäßig zu känguruen.

## Milchproduktion

Häufiges Stillen, acht bis zwölf Mal in 24 Stunden, und frühzeitiger Stillbeginn gleich nach der Geburt führen zu einer guten Milchproduktion. Die Nachfrage bestimmt das Angebot und Mehrlinge regen eine entsprechend höhere Milchproduktion an.

Können die Babys nicht direkt an der Brust saugen, zum Beispiel weil sie zu früh geboren wurden oder von der Mutter getrennt sind, sollte das Kolostrum in den ersten zwölf Stunden per Hand auf ein Medikamentenschiffchen oder in eine Spritze ausgestrichen und den Kindern gleich gegeben werden. Newman<sup>4</sup> empfiehlt, schon vor der Geburt, ab Beginn der 37. Schwangerschaftswoche Kolostrum auszustreichen, in kleinen Behältnissen, wie Spritzen, zu sammeln und einzufrieren, damit die Kinder nach der Geburt gleich ausreichend versorgt werden können.

Können die Neugeborenen noch nicht genügend direkt gestillt werden, ist es sinnvoll die Mutter zwölf Stunden nach der Geburt zum häufigen und regelmäßigen Pumpen, alle drei Stunden (insgesamt mindestens 100 Minuten pro 24 Stunden), bei verzögertem Aufbau der Milchproduktion alle zwei Stunden, mit einer Nachtpause von maximal sechs Stunden, anzuleiten, um eine ausreichende Milchproduktion aufzubauen. Hier gilt ganz einfach: Je mehr, desto besser. Reicht die mütterliche Milchproduktion (noch) nicht aus, sollte mit einem Brunsternährungsset oder einer Sonde<sup>5</sup> an der Brust zugefüttert werden.<sup>6</sup> Damit wird die Milchproduktion angeregt und das Saugverhalten der Kinder nicht irritiert.

## Gleichzeitig oder nacheinander?

Nicht immer klappt es, zwei Babys parallel zu stillen. Wenn die Mutter experimentierfreudig ist und die Kinder gut andocken, gelingt es häufig, dass zwei Kinder gleichzei-





tig an der Brust trinken. Werden sie nacheinander gestillt, hat die Mutter Gelegenheit, sich intensiv auf jedes Kind einzustellen.

Unabhängig davon, was sich im Alltag als praktikabel herausstellt, sollte die Mutter alle Möglichkeiten kennen und in der Klinik Hilfe zum parallelen Stillen erhalten. Dafür darf das zweite Kind auch geweckt werden, wenn eines Hunger signalisiert. So spart die Mutter Zeit, die Milchproduktion wird durch gleichzeitiges Saugen an beiden Brüsten effektiver angeregt und das kräftigere

Baby löst für das schwächere den Milchspendereflex mit aus.

In den ersten Tagen sollte die Mutter immer eine Hilfsperson an ihrer Seite haben, wenn sie zwei Kinder anlegt. Meist ist es unvorteilhaft, wenn jedes Kind »seine« Brust hat. Besonders, wenn die Kinder unterschiedlich kräftig, groß oder energisch sind, ist es gut, die Brüste abwechselnd anzubieten, damit das kräftigere Kind die Milchproduktion für das kleinere Kind mit anregt.

### Positionen

Die werdende Mehrlingsmutter sollte wissen, wie sie zwei Babys gleichzeitig stillt. Sie sollte die Möglichkeit haben, mit zwei Puppen verschiedene Stillpositionen auszuprobieren. Sie sollte eine realistische Vorstellung davon haben, dass sie die ersten Wochen ausschließlich mit der Versorgung ihrer Kinder verbringen wird. Stillen kann für sie und ihre Kinder eine erholsame Pause darstellen. Mit einer gemütlichen Stillecke, mit Getränken, schnell greifbaren Snacks und Lesestoff kann die Stillzeit Ruhe in einen anstrengenden Alltag bringen.

Beim gleichzeitigen Stillen zweier Babys ist es besonders wichtig darauf zu achten, dass das Kind zur Brust und nicht die Brust zum Kind soll. Immer sollte die Mutter zuerst eine für sie bequeme Position einnehmen und dann die Kinder so hinlegen, dass sie die Brust erreichen können. Das heißt: Der kindliche Körper ist der Mutter ganz zugewandt und gut gestützt. Die Mamille befindet sich zwischen Mund und Nasenspitze und das Kinn des Kindes hat Hautkontakt: Jetzt braucht das Kind, egal in welcher Position, nur noch den Mund weit zu öffnen<sup>7</sup>...

#### Doppelter Rückengriff, Football-Haltung oder Seitenhaltung

Die Mutter sitzt bequem. Beide Babys liegen sozusagen Kopf an Kopf, ihre Körper liegen rechts und links gut gepolstert unter den Armen der Mutter.

#### Parallelposition

Ein Baby liegt in der Wiegenhaltung, das zweite im Rückengriff.

#### In Seitenlage<sup>8</sup>

Die Mutter liegt nach hinten mit einem Kissen gestützt, halb auf der Seite, ein Baby liegt Bauch an Bauch neben ihr, sodass es die untere Mamille erreichen kann. Das zweite liegt quer auf ihr, dass es die obere Mamille erfassen kann. Seine Beine liegen auf dem Kissen hinter ihr, sein Kopf wird von einem kleinen Kissen gestützt. Eine erholsame Ruhelage für alle.

#### In Rückenlage

Die Kinder liegen auf der Mutter, jedes Kind kann eine Brust gut erreichen. Die Mutter ist entweder halbsitzend oder sie stützt die Köpfe der Kinder, damit sie nicht im Busen versinken. Diese Position eignet sich für kleine Babys. Wenn die Kinder etwas größer wer-

den, ist es bequemer, wenn sie neben der Mutter ›hocken‹ oder mit Kissen gestützt neben ihr liegen.

### Prioritäten

Stillende Mehrlingsmütter brauchen Unterstützung und Rückhalt aus ihrer Umgebung. Häufig stoßen Mehrlingsmütter mit ihrem Wunsch zu stillen auf Widerstände, mehr noch als Mütter, die ein einzelnes Kind stillen. Deshalb sollten Familienmitglieder ebenfalls auf die Stillzeit vorbereitet werden und wissen, wie sie die Mutter bei Hausarbeit und Versorgung von Geschwisterkindern entlasten können.

Der Partner kann hier unersetzliche Hilfeleistung bieten. Er sollte schon in der Klinik in die Versorgung der Kinder mit einbezogen werden. Das Angebot von Familienzimmern ist hierfür unerlässlich. Genügend Schlaf für

alle ist wichtig und in den ersten Wochen und Monaten häufig ein Problem. Die Ernährung der stillenden Mutter ist ebenso wichtig und sollte nicht vernachlässigt werden.

Für Mehrlinge gilt wie für Einzelbabys die Stillempfehlung der WHO: sechs Monate ausschließlich stillen und danach mit angemessener Beikost weiterstillen bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus, so lange wie Mutter und Kinder es wünschen. Mit guter Vorbereitung und Begleitung kann die Stillzeit für die ganze Familie eine positive Erfahrung sein.

- 1 Saint L, Maggiore P, Hartmann PE: Yield and nutrient content of milk in eight women breast-feeding twins and one woman breast-feeding triplets. *Br J Nutr* 1986; 56: 49-58
- 2 Mead LJ et al.: Breastfeeding success with preterm quadruplets. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs* 1992; 21: 221-227

- 3 [www.afs-stillen.de/upload/faltblaetter/FB\\_Zwillinge.pdf](http://www.afs-stillen.de/upload/faltblaetter/FB_Zwillinge.pdf)  
[www.bdl-stillen.de/tl\\_files/bdl/files/infoblatt\\_handentleerung.pdf](http://www.bdl-stillen.de/tl_files/bdl/files/infoblatt_handentleerung.pdf)
- 4 Video »Das korrekte Anlegen beim Stillen«: <http://top-babyartikel.de/das-korrekte-anlegen-beim-stillen>
- 5 Sonden, die für's Zufüttern geeignet sind: PZN 2197142 oder PZN 4583607
- 6 [www.ncbi.ca](http://www.ncbi.ca)
- 7 <http://top-babyartikel.de/das-korrekte-anlegen-beim-stillen>
- 8 Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (Hrsg.): *Stillen und Stillprobleme*, 4. Auf. 2010, S. 129 ff.

**Lisa Fehrenbach**, *Beauftragte für Stillen und Ernährung im DHV.*  
Kontakt: [fehrebach@hebammenverband.de](mailto:fehrebach@hebammenverband.de)

Johnson&johnson  
Penaten