Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Gesundheit
Institut für Hebammen

Masterarbeit im MAS Hebammenkompetenzen[plus]

Geburtsvorbereitung für Mehrlingseltern

Themen und Informationen, die Mehrlingseltern in einem Geburtsvorbereitungskurs als wichtig erachten

---

Christina Diebold

Matrikel-Nr. 15-546-419

Departement:	**Gesundheit**
Institut:	**Institut für Hebammen**
Eingereicht am:	**10.12.2016**
Mentorin:	**Karin Brendel**

Christina Diebold
Oberdorfstrasse 6
CH-6042 Dietwil
christina.diebold@bluewin.ch

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis 2

Abstract 5

1. Einleitung 6

1.1 Theoretischer Hintergrund und Problemstellung 6

1.2 Begründung der Themenwahl und deren Berufsrelevanz 9

1.3 Fragestellung 10

1.4 Zielsetzung 10

1.5 Literaturrecherche 10

1.6 Stand der Forschung 11

2. Methode 15

2.1 Studiendesign 15

2.2 Aufbau und Inhalt des Fragebogens 15

2.3 Ein- und Ausschlusskriterien 17

2.4 Durchführung der Befragung und Datensammlung 17

2.5 Datenbearbeitung und Analyse 18

3. Ergebnisse 19

3.1 Soziodemographische Daten 19

3.2 Fragen rund um die Schwangerschaft 21

3.3 Fragen rund um die Geburt 25

3.4 Fragen rund um die ersten Wochen zuhause 28

3.5 Fragen rund um einen Geburtsvorbereitungskurs für Mehrlingseltern 33

4. Diskussion 35

4.1 Schwangerschaftsbeschwerden und Ängste 35

4.2 Informationen und Kontakte 36

4.3 Individualität der Kinder fördern 37

4.4 Rund um die Geburt 39

4.5 Besuch einer Neonatologie 41

4.6 Die Rolle des Vaters 43
4.7 Hilfe im Alltag in den ersten Wochen zuhause 44
4.8 Geburtsvorbereitung für Drillingseltern.....45
4.9 Postnatale Depressionen bei Müttern von Mehrlingen 46
5. Diskussion der Methode und Reflexion auf den Prozess.....48
6. Theorie-Praxis-Transfer 50
7. Schlussfolgerung und Ausblick 51
8. Literaturverzeichnis.....53
9. Abbildungsverzeichnis 57
10. Eigenständigkeitserklärung 58
11. Danksagung.....59
12. Anhang 61
12.1 Zuständigkeitsabklärung 61
12.2 Begleitschreiben zum Fragebogen 62
12.3 Reminder.....63
12.4. Fragebogen «Geburtsvorbereitung für Mehrlingseltern».....64

Abstract

Einleitung

Eltern von Mehrlingen zu werden, bedeutet meist grosses Glück, aber auch eine enorme Lebensumstellung. Mehrlingsschwangerschaften verlaufen oft komplikationsreicher, und die erste Zeit mit den Mehrlingen ist für viele Eltern eine physische und psychische Herausforderung. Ziel dieser Arbeit war, die Themen und Informationen zu erfassen, die Mehrlingseltern in einem Geburtsvorbereitungskurs als wichtig erachten, damit sie auf die Schwangerschaft, die Geburt und die erste Zeit danach ihren Bedürfnissen entsprechend vorbereitet sind.

Methode

Mittels eines standardisierten Fragebogens wurden Zwillings- und Drillingseltern befragt, welche Themen und Informationen sie in einem Geburtsvorbereitungskurs für Mehrlingseltern als wichtig erachten.

Ergebnisse

Mehrlingseltern möchten in einem Geburtsvorbereitungskurs Informationen zu Schwangerschaftskomplikationen erhalten und wünschen, über Ängste sprechen zu können, die eine solche Schwangerschaft auslöst. Des Weiteren hätten sie gerne Informationen zur Sectio und der Zeit direkt danach, aber auch über die vaginale Mehrlingsgeburt. Themen wie Frühgeburt, Stillen und Schlafmangel werden ebenfalls als wichtig angesehen. Den Kontakt zu erfahrenen Mehrlingseltern vor und nach der Geburt schätzen sie als sehr hilfreich ein. Mehrlingseltern möchten wissen, wie sie die Individualität ihrer Kinder fördern können, wie sich die Beziehung in der Partnerschaft durch die Mehrlinge verändert und wo sie Hilfe beziehen können. Als leitende Person in einem Geburtsvorbereitungskurs wünschen sie sich eine Hebamme in Zusammenarbeit mit anderen Fachpersonen und erfahrenen Mehrlingseltern.

Diskussion

Mehrlingseltern finden einen auf sie zugeschnittenen Geburtsvorbereitungskurs wichtig, weil ihre Bedürfnisse zum Teil andere sind als diejenigen von Einlingseltern. Dies ist den medizinischen Fachpersonen wie den Hebammen zu wenig bewusst; aus diesem Grund fehlt es an Angeboten.

1. Einleitung

Eltern zu werden bedeutet meist grosses Glück, aber auch eine einschneidende Umstellung. Der Alltag und die Paarbeziehung verändern sich. Die meisten Eltern bereiten sich auf die Ankunft ihres Kindes vor, sei es durch Bücher, elektronische Medien, im Austausch mit anderen Eltern oder in einem Geburtsvorbereitungskurs. Ziel einer Geburtsvorbereitung ist die Begleitung durch die Schwangerschaft, die Vorbereitung auf die Geburt und das Leben mit dem Neugeborenen (Stiefel, Geist & Harder, 2013, S.204).

Erwarten Eltern nicht nur eines, sondern gleich mehrere Kinder ist die Umstellung auf das Elternsein noch grösser, denn Mehrlingsschwangerschaften sind für die werdenden Eltern mit Veränderungen im physischen, psychischen, sozialen und finanziellen Bereich verknüpft (Schröder, 2001, S.148). Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett verlaufen oft komplikationsreicher (Lüthi, 2006).

Um zu erfahren, was Mehrlingseltern an Geburtsvorbereitung brauchen, führte die Autorin eine Umfrage bei Zwillings- und Drillingseltern durch, deren Ziel es war festzustellen, welche Themen und Informationen sich Mehrlingseltern aus der Retrospektive in einem Geburtsvorbereitungskurs gewünscht hätten.

1.1 Theoretischer Hintergrund und Problemstellung

Hellin berechnete 1895 die Wahrscheinlichkeit spontane Zwillinge zu bekommen mit 1:85, Drillinge $1:85^2$ und Vierlinge 1.85^3 (Hellin-Regel). Als Mehrlinge bezeichnet man das zeitgleiche Heranreifen von zwei oder mehr Kindern in derselben Schwangerschaft (Viamedici).

Seit 1980 hat die Wahrscheinlichkeit, Mehrlinge zu bekommen, zugenommen. Das liegt am höheren Alter der Mütter bei der Geburt und vor allem an den zunehmenden Sterilitätsbehandlungen (Dudenhausen & Maier, 2010). Die Zahl der Mehrlingsgeburten ist in den USA und in anderen westlichen Ländern dramatisch gestiegen (Wenze, Battle, & Tezanos, 2015). Allein in der Schweiz haben sich laut Bundesamt für Statistik (BFS) von 1980 - 2015 die Mehrlingsgeburten von 748 auf 1606 mehr als verdoppelt.

Durch den steigenden FSH-Spiegel[1] und den darauffolgenden verursachten Polyovulationen[2] bei Frauen über 35 Jahren, steigt die Prävalenz Mehrlinge zu bekommen (Krüssel, Hess, & Bielfeld, 2008). Während in der Schweiz 1980 9,1% der Mütter bei der Geburt über 34 Jahre alt waren, sind es 2015 bereits 31,2% (BFS).

Laut Lüthi (2006) hängt der Anstieg der Mehrlingsschwangerschaften eng mit der Einführung der In-vitro-Fertilisation im Jahre 1978 zusammen und korreliert mit der Zahl der transferierten Embryonen. Lüthi (2006) schreibt weiter, trage auch die herkömmliche Hormonbehandlung zur Ovulationsauslösung in beträchtlichem Ausmass zum Mehrlingsschwangerschaftsrisiko bei.

Mehrlingsschwangerschaften sind Risikoschwangerschaften (Deutinger, 2009). Eine Zwillingsschwangerschaft dauert durchschnittlich nur 36 und eine Drillingsschwangerschaft 32 Schwangerschaftswochen. Dabei ist nicht nur das Risiko einer Frühgeburt erhöht, sondern auch die einer Morbidität und eines intrauterinen Todes (Dudenhausen & Maier, 2010).

Mehrlingsschwangere haben ein sechsfach höheres Risiko an einer Präeklampsie, einem HELLP-Syndrom oder einem Diabetes zu erkranken sowie von vorzeitigen Wehen oder einem vorzeitigen Blasensprung betroffen zu sein (Deutinger, 2009). Die meisten Mehrlingsschwangeren werden durch eine Sectio entbunden (Schröder 2001, S.110). Dies kann zu einer verlängerten Rekonvaleszenz führen (Kealy, Small, & Liamputtong, 2010)

Sind die Eltern mit ihren Mehrlingen zuhause angekommen, stehen sie vor neuen Herausforderungen. Das Versorgen von Zwillingen oder Drillingen in den ersten Monaten geht an die Grenze der psychischen und physischen Belastbarkeit der Eltern, für die Partnerschaft bleibt kaum noch Zeit (Reinheckel, Köppe, Hinz & Weise, 2000). Garel, Charlemaine und Blondel (2006) stellten fest, dass Mehrlingsmütter oft unter grosser Müdigkeit leiden, deshalb sei es wichtig bereits bei Zwillingen und nicht

[1] follikelstimulierendes Hormon
[2] Mehrere Eisprünge im gleichen Monatszyklus

erst ab höhergradigen[3] Mehrlingen für Unterstützung nach der Geburt zu sorgen. Eine Unterstützung soll laut Garel et al. verhindern, dass sie nicht in eine Erschöpfung und einer daraus resultierenden Depression gelangen.

Die durchschnittliche Schlafdauer von Drillings-und Vierlingsmüttern lag in einer Studie von Bortz, Jäger und Grützer (1998) in 98% unter sechs Stunden pro Tag. Zwillingsmütter kamen laut Damato und Burant (2008) auf 6,9 und Zwillingsvätern auf 5,7 Stunden, wobei die Mütter signifikant häufiger in ihrem Schlaf unterbrochen wurden. Eine gestörte und zu kurze Schlafdauer erhöht bei Müttern das Risiko depressiv zu werden (Goyal, Gay, & Lee, 2007, zit. nach Damato & Burant, 2008). In einem Review von Wenze et al. (2015), litten Zwillingseltern - und noch häufiger Eltern von höhergradigen Mehrlingen -, öfters unter einer psychischen Belastung, grosser Ängstlichkeit oder Depressionen als Einlingseltern.

Aus Daten der Volkszählung der USA von 1980 stellten Jena, Goldman, & Joyce, (2011) fest, dass die Scheidungsrate von Zwillingseltern gegen über Einlingseltern erhöht war, vor allem wenn die Kinder älter als acht Jahre alt waren und die Mütter keinen Collegeabschluss hatten.

Bereits 1990 forderte Hay, Gleeson, Davis, Lorden, Mitchell und Paton, Mehrlingseltern müssten besser auf die Schwangerschaft, die Geburt und die Zeit danach vorbereitet werden. Und Bryan (2002) schreibt, Familien mit Mehrlingen bräuchten fachkundige Beratung und Unterstützung von denen, die sie betreuen, und viele von ihnen hätten zusätzlich praktische und finanzielle Unterstützung nötig.

Eine der ersten Organisation in Europa, die sich dieser Themen annimmt, ist die Twins and Multiple Birth Association (TAMPA). Sie bietet in Grossbritannien Kurse für werdende Mehrlingseltern an, die nach einem einheitlichen Konzept gestaltet werden. Solche Kurse sind in Deutschland, der Schweiz oder in Österreich nicht bekannt. Hier werden die wenigen Geburtsvorbereitungskurse für Mehrlingseltern privat geführt und von jeder kursleitenden Person individuell gestaltet.

[3] Drillinge, Vierlinge und mehr

Geburtsvorbereitungskurse haben einen wichtigen präventiven Effekt, wie Ickovics et al. (2007) in einer RCT festgestellten, denn Frauen, die einen Geburtsvorbereitungskurs besuchten, erlitten weniger Frühgeburten, waren umfassender über die Schwangerschaft informiert, fühlten sich besser auf die Geburt vorbereitet und stillten häufiger.

Geburtsvorbereitung gehört zur Aufgabe der Hebammen, denen nach Carrick-Sen, Steen und Robson (2014) eine Schlüsselrolle in der Vorbereitung von Zwillingsmüttern auf ihre Elternschaft zukommt. Um dieser gerecht zu werden, müssen die Hebammen wissen, welche Bedürfnisse Mehrlingseltern an einen Geburtsvorbereitungskurs haben. Allerdings ist kaum bekannt, welche Themen und Inhalte Mehrlingseltern in einem Geburtsvorbereitungskurs vermittelt haben möchten. Hier sieht die Autorin eine Forschungslücke.

1.2 Begründung der Themenwahl und deren Berufsrelevanz

Die Autorin ist selber Zwillingsmutter und begleitet seit vielen Jahren werdende Zwillings- und auch Drillingseltern in der Gebärabteilung. Dabei ist ihr aufgefallen, wie wenig sich Mehrlingseltern gezielt auf die neue Aufgabe vorbereiten, obwohl die Geburt von Mehrlingen eine besondere Herausforderung bedeutet.

Seit Anfang 2016 bietet die Klinik, an der die Autorin als Hebamme arbeitet, einen Geburtsvorbereitungskurs für werdende Mehrlingseltern an. Initiiert wurde er von einer Psychologin, die selber Drillingsmutter ist, und einer erfahrenen Hebamme. Das Interesse an diesem Kurs ist gross, und einige Eltern nehmen weite Wege auf sich, um daran teilzunehmen.

Die Autorin durfte als zusätzliche Fachperson an einem solchen Kurs teilnehmen, um die andere Hebamme bei ihrer Abwesenheit zu vertreten. Dabei entstand das Interesse zu erfahren, welche Informationen und Inhalte sich Mehrlingseltern wünschen, um ihren Bedürfnissen entsprechend auf die Schwangerschaft, die Geburt und erste Zeit danach vorbereitet zu sein.

Geburtsvorbereitung ist ein wichtiger Teil der Hebammenarbeit. Im Berufsbild der Hebamme (2007) steht: Die Hebamme hat eine wichtige Aufgabe in der Gesundheitsberatung und Gesundheitsförderung, nicht nur für Frauen, auch innerhalb der Familie und der Gesellschaft. Diese Arbeit sollte vor der Geburt beginnen, die Vorbereitung auf die Elternschaft integrieren, wie auch Hinweise zur Gesundheit, Sexualität und zur Entwicklung des Kindes beinhalten.

Eine Geburtsvorbereitung durch eine Hebamme dürfen auch Mehrlingseltern beanspruchen, gerade auch weil ihre Bedürfnisse vielleicht andere sind als die von Einlingseltern. Dass der Berufsstand der Hebammen Mehrlingseltern qualifiziert auf die Schwangerschaft, die Geburt und die erste Zeit danach vorbereiten kann, ist der Autorin ein grosses Anliegen.

1.3 Fragestellung

Welche Themen und Inhalte müssen aus Sicht von Mehrlingseltern in einem Geburtsvorbereitungskurs vermittelt werden, damit sie bedürfnisorientiert auf die Schwangerschaft, die Geburt und die ersten Wochen zuhause vorbereitet sind?

1.4 Zielsetzung

Ziel dieser Arbeit ist es, die Themen und Inhalte zu eruieren, die Mehrlingseltern in einem Geburtsvorbereitungskurs vermittelt haben möchten, damit sie auf die Schwangerschaft, die Geburt und die ersten Wochen zuhause ihren Bedürfnissen entsprechend vorbereitet werden können.

1.5 Literaturrecherche

Eine umfangreiche Literaturrecherche fand in den Datenbanken von PubMed, Cochrane Library, Cinahl und Midirs statt.
Folgende Keywords wurden eingegeben: twins, triplets, multiple birth, parenthood, parenthood classes, parentcraft classes, antenatal classes, antenatal education, prenatal education, midwife.

Durch die Literaturangaben von ausgewählten Studien zum Thema Mehrlingseltern und Geburtsvorbereitung fand die Autorin weitere Literatur.
Sieben Studien wurden zur Erarbeitung der Fragestellung verwendet und daraus den Inhalt des Fragebogens entwickelt. Diese Studien werden im nachfolgenden Kapitel «Stand der Forschung» vorgestellt.

1.6 Stand der Forschung

Mehrlinge, wegen ihres identischen Erbgutes primär die eineiigen Zwillinge, dienen der psychologischen und medizinischen Forschung häufig als Testpersonen.
Seit die Zahl der Mehrlingsgeburten durch Sterilitätsbehandlungen markant steigen, werden die Auswirkungen, vor allem die psychischen, auf die Eltern und ihre Familien häufiger untersucht. Der Geburtsvorbereitung für Mehrlingseltern als Teil der Vorsorge wurde bis jetzt wenig Beachtung geschenkt.

Die folgenden Studien beleuchten das Thema Mehrlingseltern von verschiedenen Seiten und haben direkt oder indirekt einen Zusammenhang mit dem Thema Geburtsvorbereitung für Mehrlingseltern.

What information should the multiple birth family receive before, during and after the birth?

1990 untersuchten Haydn et al., welche Informationen Mehrlingseltern vor, während und nach der Geburt erhalten sollten. Die wichtigsten Erkenntnisse waren, dass Mehrlingseltern vor der Geburt ungenügend auf die Zeit zuhause vorbereitet werden. Eltern, Geschwister und die Mehrlinge selbst würden von einer guten Vorbereitung profitieren. Leider sehen die werdenden Mehrlingseltern oft keinen Bedarf, da sie den Einfluss von Mehrlingen auf Familien unterschätzen. Und auch wenn die Eltern die Informationen erhalten hätten, nähmen sie oft nur auf, was sie hören wollen. Es gehe nicht darum, den Eltern die Freude auf ihre Kinder zu nehmen, aber um genau dies zu erleben, müssten ihnen die Herausforderungen bewusstgemacht werden, damit sie dementsprechend vorausplanen können.

Psychische, physische und sozioökonomische Folgen für Familien nach der Geburt höhergradiger Mehrlinge

Winkler (2005) befragte Eltern über die Folgen von höhergradigen Mehrlingsgeburten. Es zeigte sich, dass die finanziellen Bedürfnisse der Familien stark anstiegen. 98,4% benötigten personelle Unterstützung zur Versorgung der Kinder und der Organisation des Haushaltes, wobei 40% Probleme mit der ständigen Anwesenheit von anderen Leuten hatten. Das Leben mit Mehrlingen bedeutete für die Eltern eine physische und psychische Belastung. 43,6% der Mütter bezeichneten ihre psychische Verfassung schlechter als vor der Geburt. Waren älteren Geschwistern vorhanden, kam es in 52;4% zu Problemen wie Vernachlässigung, Eifersucht und Aggressionen.

Einheitliche Programme zur Unterstützung dieser Familien seien dringend notwendig, um die Belastungen der betroffenen Familien zu mindern. Ein auf höhergradige Mehrlingsfamilien zugeschnittenes Programm sollte bereits bei der Diagnose einer Mehrlingsschwangerschaft in die Wege geleitet werden.

Psychological consequences of multiple births

Garel et al (2006) stellten fest, die Mehrlingsschwangerschaft sei meist mit physischen Beschwerden und medizinischen Komplikationen bei Mutter und Kindern verbunden. Diese Komplikationen seien dann wiederum Auslöser psychischer Probleme. Als Beispiel werden die Hospitalisation während der Schwangerschaft und die Angst vor einer Frühgeburt erwähnt. Nach der Geburt erzeuge die Arbeitsüberlastung eine körperliche Erschöpfung. Dadurch steige das Risiko an einer Depression zu erkranken. Garel et al. betonen, wie wichtig es sei, das Gesundheitspersonal über die psychischen Konsequenzen einer Mehrlingsgeburt aufzuklären.

Preparation for parenting multiple birth childern

Leonard und Denton (2006) empfehlen dem Gesundheitspersonal, den Mehrlingseltern Informationen zu Themen wie Mehrlingsschwangerschaft, Mehrlingsgeburt, Ernährung und Schlaf der Kinder, gestörte Nachtruhe der Eltern, Veränderungen in der Familie und in der Paarbeziehung, Entwicklung der Mehrlinge,

elterlicher Stress, finanzielle Auswirkungen und zusätzliche Informationenquellen und Unterstützungsangebote, abzugeben.

Zwillings- und Mehrlingseltern hätten besondere Bedürfnisse, die von Gesundheitsfachpersonen noch nicht verstanden oder ausreichend berücksichtigt werden. Ein gut trainiertes multidisziplinäres Team, das spezifische Pflege, Geburtsvorbereitung und Unterstützung anbiete, sei die Basis für ein besseres Outcome von Mehrlingsfamilien.

Twin parenthood: the midwifes role – a randomised controlled trial

Carrick-Sen at al. (2014) untersuchten, ob eine spezifische Vorbereitung von werdenden Zwillingseltern die Ängstlichkeit und Depressionsrate bei Zwillingsmüttern postpartum senken kann. Die Interventionsgruppe wurde von einer für die Betreuung von Mehrlingseltern geschulten Hebamme in einem Kurs auf die Geburt und die erste Zeit danach vorbereitet. Ziel des Kurses war es, Eltern besser und realistischer auf die Geburt und das Zwillingselternsein vorzubereiten. Neben dem Geburtsvorbereitungskurs besuchte die Hebamme die Eltern einmal vor und nach der Geburt zu Hause. Die Interventionsgruppe traf sich nochmals 6-8 Wochen postpartum.

Die Kontrollgruppe erhielt die Standarduntersuchungen und die üblichen klinikinternen Informationen.

Es zeigte sich, dass nicht weniger Zwillingsmütter der Interventionsgruppe unter Ängstlichkeit, Stress und Depressionen litten als in der Kontrollgruppe, aber die Mehrheit fühlte sich besser auf die Mutterschaft vorbereitet.

Exploratory study on meeting the health and social care needs of mothers with twins

Harvey, Athi und Denny (2014) führten mit sieben Zwillingsmütter mit Kinder bis zu fünf Jahren Interviews über ihre gesundheitlichen und sozialen Bedürfnisse. Die Mütter erzählten, sie hätten unterschätzt, welche Veränderungen das Leben mit Zwillinge mit sich bringt. Alle interviewten Mütter empfanden das erste Jahr als das schwierigste.

Sie machten sich Sorgen über die finanziellen Ausgaben, wie sie ihre Kinder in ihrer Individualität fördern können und wie die Langzeitentwicklung von frühgeborenen

Kindern verläuft, aber auch, ob sie den Bedürfnissen des Partners und der älteren Geschwister gerecht werden.

Um das erste Jahr zu überstehen, hätten die Mütter eine Portion Humor, die Unterstützung der Familie und die Fähigkeit zu organisieren benötigt. Alle Mütter erwähnten, sie hätten es ohne die Mithilfe des Partners nicht geschafft, beschreiben aber fehlende institutionelle Unterstützung.

Die Mütter hätten sich im Vorfeld Beratung, Anleitung, Unterstützung und Tipps zu allen Themen rund um die Kinderbetreuung, insbesondere der Pflege von Frühgeborenen, gewünscht.

Harvey et al. betonen, den Bedürfnissen von Zwillingseltern gerecht zu werden sei zunehmend wichtiger, da ihre Anzahl weiter zunehme. Sie nicht zu befriedigen gefährde unter Umständen auf lange Zeit die Gesundheit und das Wohlergehen der Kinder, der Eltern und der ganzen Familie. Schliesslich könne die gestörte Lebensqualität negative Folgen für die familiäre Integrität und die Gesundheitskosten haben.

Raising multiples: mental health of mothers and fathers in early parenthood

Kuhnly, Juliano und McLarney, (2015) evaluierten einen neuangebotenen Geburtsvorbereitungskurs für Mehrlingseltern in den USA. Er bestand aus drei Blöcken. Im ersten ging es um die Geburt, den Kaiserschnitt und die erste Zeit danach. Im zweiten Teil wurden die Eltern in Säuglingspflege unterrichtet und durch die Gebärabteilung begleitet. Im dritten besuchten die werdenden Mehrlingseltern eine Neonatologie und setzten sich dem Erfahrungsbericht eines betroffenen Paares auseinander.

Die Evaluation zeigte, dass solche Kurse sehr gewünscht werden. Die Eltern schätzten es, nicht einen Geburtsvorbereitungskurs mit Einlingseltern besuchen zu müssen, sie wollten sich mit anderen Mehrlingseltern austauschen können.

2. Methode

2.1 Studiendesign

Zur Beantwortung der Fragstellung wurde ein quantitativer Ansatz in Form einer schriftlichen Online-Umfrage gewählt. Durch Primär- und Sekundärstudien zum Thema Mehrlingseltern gibt es genug Vorwissen, um, wie Flick (2009, S.113) schreibt, «eine ausreichende Anzahl von Fragen eindeutig zu formulieren und eine grosse Zahl von Untersuchungsteilnehmer einzubeziehen». «Fragebogenstudien zielen darauf ab, vergleichbare Antworten von allen Befragten zu erhalten, weshalb sowohl die Fragen als auch die Befragungssituationen und die Antwortmöglichkeiten für alle Teilnehmer identisch sind» (Flick, 2009, S.105).

Zur Datenerhebung wurde ein standardisierter Fragebogen eingesetzt. Ein Fragebogen kann in der Regel einfach und schnell, zeit- und ortsunabhängig ausgefüllt werden. Da Mehrlingseltern durch die Betreuung mehrerer Kleinkinder in jeder Hinsicht stark beansprucht sind, waren diese Kriterien bei der Auswahl der Erhebungsmethode wesentlich, um möglichst viele Teilnehmer/innen zu gewinnen.

Es wurde eine Zuständigkeitsabklärung an die Kantonale Ethikkommission Zürich eingereicht. Die Umfrage fällt nicht unter das Humanforschungsgesetzt und die Durchführung wurde am 04.07.2016 als ethisch unbedenklich eingestuft (Anhang).

2.2 Aufbau und Inhalt des Fragebogens

Ein Fragebogen zum gleichen oder einem ähnlichen Thema konnte nicht gefunden werden, weshalb eigens für diese Umfrage ein standardisierter Fragebogen (Anhang) entwickelte wurde.

Dieser ist in sechs Themenbereiche aufgeteilt: «Schwangerschaft», «Rund um die Geburt», «Die ersten Wochen zuhause», «Partnerschaft und Familienleben», «Unterstützung im Alltag», «Geburtsvorbereitungskurs für Mehrlingseltern» und «Persönliche Angaben».

Jeder Themenbereich umfasst drei bis fünf Items. Die Items werden mit einem kurzen Satz eingeleitet. Danach folgt eine geschlossene Frage, die mit vier vorgegebenen verbalen Antwortmöglichkeiten ihrer Wichtigkeit nach bewertet

werden kann. Diese reichen von «sehr wichtig», «eher wichtig», «eher nicht wichtig» bis «nicht wichtig». Bei einer Frage wird «wichtig», dem Inhalt entsprechend, durch «interessiert» ersetzt.

Es wurde bewusst eine gerade Anzahl Antwortmöglichkeiten gewählt, um die «Tendenz zur Mitte» zu verhindern. Moosbrugger und Kelava (2012, S.60-61) schreiben: «Als Tendenz zur Mitte» wird die bewusste oder unbewusste Bevorzugung der mittleren (neutralen) Antwortkategorie verstanden (…) und wenn Probanden dazu neigen, ihre Entscheidungen auf die mittleren Kategorien zu beschränken, führt dies zu einer verringerten Itemvarianz und zu Verzerrungen.»

Am Ende jedes Items konnten die Eltern in einem Textfeld Kommentare und Ergänzungen anbringen.

Demographische und personenbezogene Fragen wurden an den Schluss des Fragebogens gestellt, da es sich teilweise um sensible Fragen handelt. Pratzner (2001) schreibt, dass «Fragen zu Sexualität, Drogen, zum Einkommen und selbst schon zur Hygiene zu den schwierigen und sensiblen Fragen gehören.» Pratzner schreibt weiter, es «finde sich in Teilen der Literatur die Empfehlung, solche Fragen an das Ende einer Befragung zu stellen, um einen vorzeitigen Abbruch zu verhindern.»

Die demographischen und personenbezogenen Fragen dienten der Autorin Teilgruppen mit Variablen zu vergleichen.

Die Antwortoptionen wurden als Pflichtfelder eingerichtet, um vollständig ausgefüllte Fragebogen zu erhalten. Nur bei zwei sensiblen Fragen war die Beantwortung fakultativ. Es handelt sich um die persönlichen Fragen, ob ihre Kinder spontan oder durch medizinische Unterstützung entstanden sind, und ob sie mit dem Vater/ der Mutter ihrer Kinder zusammenleben.

Aus den im Kapitel «Stand der Forschung» zitierten Studien, wurden wichtige Themen für Mehrlingseltern herausgearbeitet und dienten dem Fragebogen als inhaltliches Gerüst. Der Fragebogen wurde mit der Checkliste von Bortz und Döring (2006, zit. nach Flick, 2014, S.107) auf Aufbau und Inhalt überprüft.

2.3 Ein- und Ausschlusskriterien

Eingeschlossen wurden Mehrlingseltern aus der Schweiz, Deutschland und Österreich, deren Mehrlinge zwischen sechs Monaten und fünf Jahren alt waren, unabhängig davon, ob die Schwangerschaft spontan oder durch eine Sterilitätsbehandlung entstanden war, die Mehrlinge eineiig oder mehreiig sind und die Eltern schon ältere Kinder hatten.

Die Alterseinschränkung war nach oben limitiert, damit die Eltern Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit zuhause noch präsent hatten. Nach dieser Zeit wird davon ausgegangen, dass sich die Interessen und Fragen der Eltern verlagern, unter anderem Richtung Einschulung der Mehrlinge. Sind die Kinder jünger als sechs Monate, haben die Eltern zu geringen Abstand zur ersten Zeit zu Hause mit den Mehrlingen, um zu reflektieren, was sie als Geburtsvorbereitung gebraucht hätten. Einige Herausforderungen, wie zum Beispiel Schlafmangel, Partnerschaftsprobleme oder postnatale Depressionen, zeigen sich zudem oft erst einige Monate oder Jahre nach der Geburt.

2.4 Durchführung der Befragung und Datensammlung

Der Fragebogen wurde auf Google Formular erstellt, online verschickt und musste von den Teilnehmern schriftlich beantwortet werden. Nach dem Ausfüllen konnte er online und anonym an die Autorin zurückgesandt werden.

Der Link zum Fragebogen wurde bei Bitly (URL Verkürzungsdienst) angemeldet und «http://bit.ly/umfrage-mehrlingseltern» benannt.

Der Fragebogen wurde in einem Pretest mit zwei Zwillingsmütter und einer Drillingsmutter aus dem persönlichen Umfeld geprüft und im Anschluss auf ihr Anraten mit wenigen Fragen ergänzt.

Anfangs August wurde ein Begleitschreiben (Anhang) mit dem Link zum Fragebogen per E-Mail an 18 Zwillings- und Mehrlingsvereine der Schweiz, Deutschlands und Österreichs verschickt, mit der Bitte, das Begleitschreiben an ihre Mitglieder weiterzusenden. 14 von den 18 angeschriebenen Vereinen haben darauf reagiert. Sie sandten das Begleitschreiben mit dem Link zum Fragebogen an ihre Mitglieder weiter und, falls vorhanden, stellten sie es auf ihre Homepage und Facebook-Seiten.

Am 24.08.16 wurde an alle Vereine, die ihre Zusage gegeben hatten, einen Reminder per E-Mail verschickt. Darin wurde jenen, die schon mitgemacht hatten gedankt, die anderen wurden gebeten, noch mitzumachen.

Da sich der Fragebogen durch das Schneeballsystem verbreiten konnte, kann die Gesamtheit der Personen, welche den Link zum Fragebogen erhalten haben, nicht eruiert werden.

Einsendeschluss war der 31.08.16. Antworten, die bis am 07.09.16 eingingen, wurden noch berücksichtigt. Vom 05.08.16 bis am 07.09.16 gingen 429 Antworten ein. Acht Antworten, die nach dem 07.09.16 eintrafen, wurden gelöscht.

2.5 Datenbearbeitung und Analyse

Alle eingegangenen Antworten wurden auf einer Excel-Tabelle gespeichert.

Nach dem 07.09.16 wurden die Antworten der geschlossenen Fragen codiert. Die Kommentare und Anregungen aus dem Textfeld wurden als qualitative Antworten beibehalten und teilweise als Ergänzungen in die Diskussion eingefügt. Wenn sie sich thematisch gruppieren liessen, z. B verschiedenen Schwangerschaftsbeschwerden, wurden sie den Ergebnissen an entsprechender Stelle angefügt. Viele Antworten in Textfeldern bezogen sich auf andere Themen als dem gefragten.

Häufigkeiten wurden mit dem Microsoft Excel Programm 2016 ausgerechnet, Kreuztabellen mit dem Chi-Quadrat Test im SPSS (statistical package for social sciences). P-Werte < .05 werden als signifikant und p-Werte < .001 als hochsignifikant betrachtet.

Die Resultate von den Chi-Quadrat Tests im Umfang von 130 Seiten sind bei der Autorin einsehbar.

3. Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die 429 beantworteten Fragebogen zum Thema «Geburtsvorbereitung für Mehrlingseltern» ausgewertet.

Durch die Anmeldung bei Bitly konnte verfolgt werden, dass der Fragebogen nicht nur über E-Mail, sondern zu einem grossen Teil über Facebook verteilte wurde.

933 Mal wurde der Link bis am 07.09.16 angeklickt, sogar in den USA.

Zur Verbesserung der Lesbarkeit wird in diesem Kapitel an Stelle von Umfrage-«Teilnehmer/innen» auch das Wort «Mehrlingseltern» verwendet. Dabei handelt es sich nur um Mehrlingseltern, die an der Umfrage teilgenommen haben.

Alle angegebenen p-Werte beziehen sich auf den Chi-Quadrat Test.

3.1 Soziodemographische Daten

Unter den 429 eingegangenen Antworten befinden sich 399 (93%) Mehrlingsmütter und 30 (7%) Mehrlingsväter. Davon haben 389 (90,7%) Zwillinge und 40 (9,3%) Drillinge. Antworten von Eltern mit noch höhergradigen Mehrlingen sind keine eingegangen.

230 (53,6%) wohnten in Deutschland, 130 (30,3%) in der Schweiz und 69 (16,1%) in Österreich.

Bildungsstand der Teilnehmer/innen

Fast 40% der Teilnehmer/innen verfügen über einen Universitätsabschluss. 33,3% einen höheren Fachschulabschluss oder einen Hochschulabschluss und 27% eine Berufsausbildung.

Alter der Teilnehmer/innen bei der Geburt der Mehrlinge

Über 70% der Teilnehmer/innen waren bei der Geburt ihrer Mehrlinge zwischen 30-40 Jahre, 20,5% zwischen 20-30 Jahre und 4,7% (n=20) zwischen 40-45 Jahre alt. 7 Mütter und 2 Väter (2,1%) waren bei der Geburt ihrer Mehrlinge über 45 Jahre alt.

Elterliche Situation

12 Zwillingseltern, aber keine Drillingseltern, gaben an, getrennt von der Mutter oder dem Vater der Mehrlinge zu leben. Bei 10 der getrenntlebenden Eltern waren die Mehrlinge zur Zeit der Umfrage im Alter zwischen 2 und 5 Jahren.

2 Personen haben die Frage, ob sie zusammen oder getrennt vom Vater oder von der Mutter ihrer Mehrlinge leben, nicht beantwortet.

Alter der Mehrlinge zur Zeit der Umfrage

Die Mehrlinge waren zum Zeitpunkt der Umfrage in 20% der Fälle zwischen 6 Monaten und 1 Jahr alt, 23,5% von ihnen waren zwischen 1-2 Jahre und 56,4% zwischen 2-5 Jahre alt.

Schwangerschaftswoche bei der Geburt

Die Schwangerschaften endeten in fast 60% vor der 37. Schwangerschaftswoche.

4,4% (n=19) wurden zwischen der 24.-30. Schwangerschaftswoche geboren, davon neunmal Drillinge und zehnmal Zwillinge.

Entstehung der Mehrlinge

Fast zwei Drittel (59,6%) aller Mehrlinge sind auf natürliche Weise entstanden. Beiden den Drillingen sind es allerdings nur 42,5%.

Eine Person hat diese Frage nicht beantwortet.

Geburtsmodus

73% der Mehrlinge wurden per Sectio entbunden, 26,1% (n=112) durch eine vaginale Geburt. Eine Zwillingsgeburt war eine beabsichtigte Hausgeburt. Bei 0,9% (n=4) der Geburten wurde das erste Kind spontan und das zweite per Sectio geboren.

Unterstützung im Alltag

47,8% aller Mehrlingseltern hatten in der ersten Zeit nach der Geburt regelmässige Hilfe im Alltag. 32,9% erhielten unregelmässige Hilfe, während 19,3% keine Hilfe

hatten. Betrachtet man nur die Drillingseltern, so konnten 45% auf regelmässige Hilfe zählen,17,5% mussten ganz ohne Unterstützung im Alltag auskommen.

Von den getrenntlebenden Mehrlingseltern erhielten 2 von 12 regelmässige Hilfe.

Stillen

Fast drei Viertel (72,7%) der Mehrlinge wurden voll oder teilweise gestillt.

Ältere Geschwister

Bei den meisten Teilnehmern/innen (71,1%) waren die Mehrlinge die Erstgeborenen.

3.2 Fragen rund um die Schwangerschaft

Über welche Schwangerschaftsbeschwerden hätten Sie in einem Geburtsvorbereitungskurs für Mehrlingseltern informiert werden wollen?

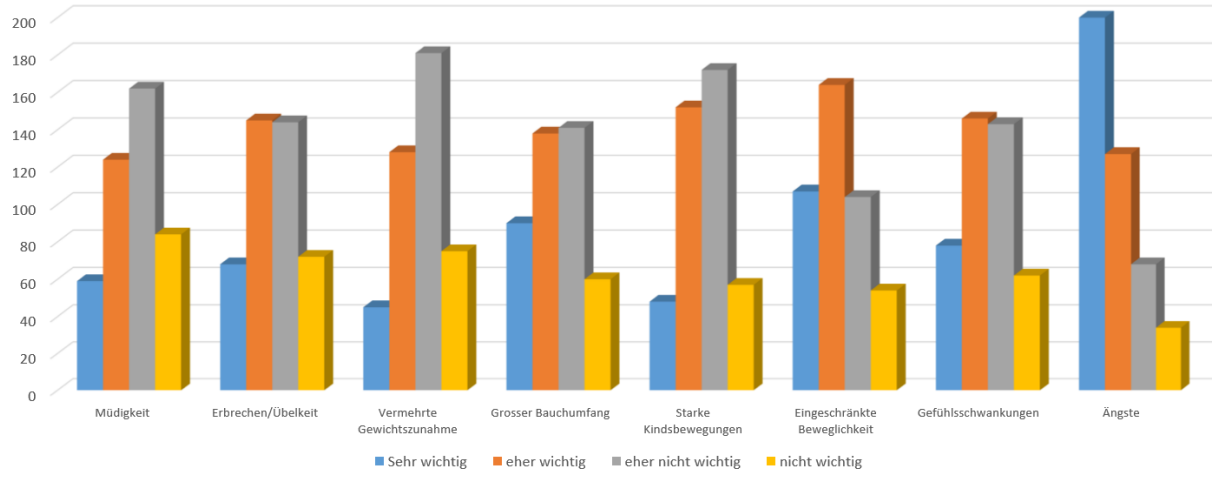

Abbildung 1, Schwangerschaftsbeschwerden

Informationen über grosse Müdigkeit, verstärkte Übelkeit und Erbrechen, grosse Gewichtszunahme und verstärkte Kindsbewegungen stufen Mehrlingseltern mit einer kleinen Mehrheit als «eher nicht wichtig» bis «nicht wichtig» ein. Anders sieht es bei Informationen zum grossen Bauchumfang, der eingeschränkten Beweglichkeit, zu Gefühlschwankung und Ängsten aus. Informationen zu diesen Themen finden Mehrlingseltern «eher wichtig» bis «sehr wichtig».

Insbesondere findet die Mehrheit es «eher wichtig» bis «sehr wichtig» (76%) Ängste in einem Geburtsvorbereitungskurs zu thematisieren. 47% finden dies «sehr

wichtig». Wobei Drillingseltern es signifikant wichtiger finden (p=.011). Keinen signifikanten Unterschied zum Thema Ängste zeigt sich bei Eltern, deren Schwangerschaft mit medizinischer Unterstützung, zu Eltern, deren Schwangerschaft auf natürliche Weise entstanden ist (p=.388), und auch nicht, ob sie schon ältere Kinder hatten oder nicht (p=.234).

Unter «andere Schwangerschaftsbeschwerden» gingen 104 Kommentare und Ergänzungen ein. Die meistgenannten waren Ödeme (n=23), Sodbrennen (n=14), Rückenschmerzen (n=10), Symphysenlockerung (n=8), Schlaflosigkeit, Müdigkeit (n=7) und Atemnot (n=5).

Über welche möglichen Schwangerschaftskomplikationen wären Sie gerne informiert worden?

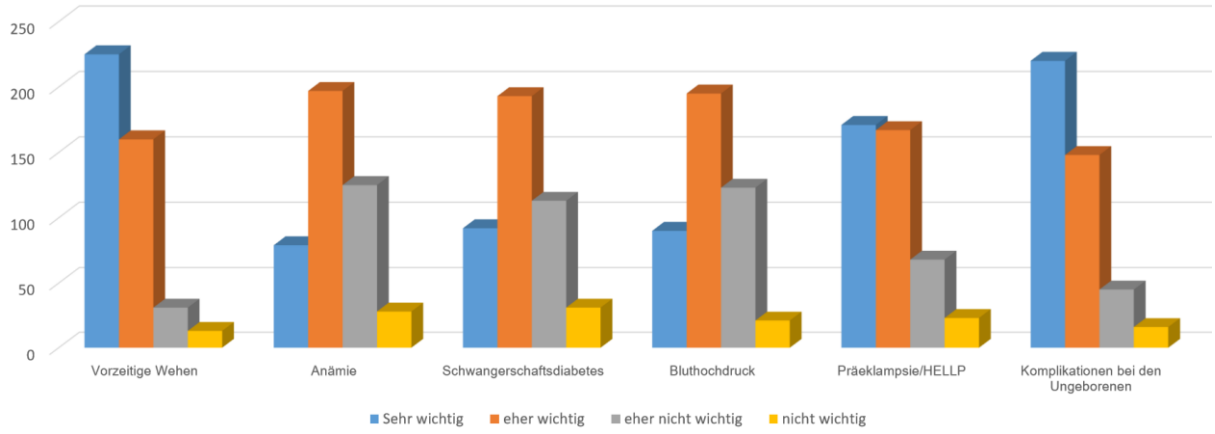

Abbildung 2, Schwangerschaftskomplikationen

Während zwei Drittel Informationen über eine Anämie, einen Schwangerschafts-diabetes oder eine Hypertonie «eher wichtig» bis «sehr wichtig» finden, sind es bezüglich Präeklampsie und HELLP 79%, bei vorzeitigen Wehen 90%. Informationen über vorzeitige Wehen finden 52% sogar «sehr wichtig».

Ebenfalls möchten Mehrlingseltern Informationen über mögliche Komplikationen bei den Ungeborenen erhalten. 86% finden dies «eher wichtig» bis «sehr wichtig». Dabei spielt es keinen Unterschied, ob die Eltern Zwillinge oder Drillinge haben (p=.100) und auch nicht, in welcher Schwangerschaftswoche ihre Kinder geboren wurden (p=.154).

Unter «andere Schwangerschaftskomplikationen» gingen 71 Kommentare und Ergänzungen ein. Die meistgenannten sind das fetofetale Transfusionssyndrom (n=13), die vorzeitige Portioreifung (n=8), Blutungen (n=8) und die Schwangerschaftscholestase (n=4).

Welche Informationen und Kontakte hätte man Ihnen in einem Geburtsvorbereitungskurs vermitteln sollen?

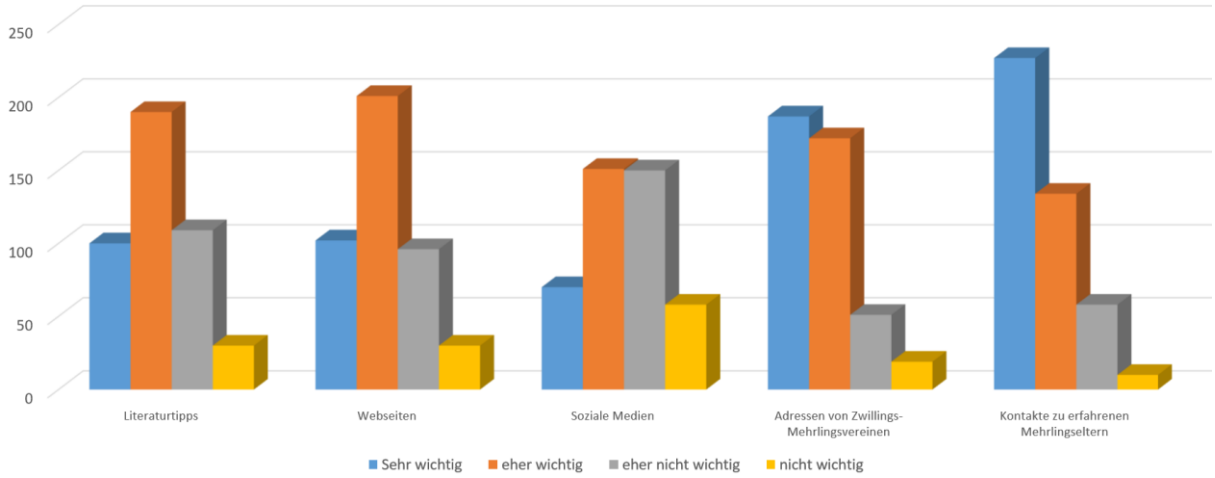

Abbildung 3, Informationen und Kontakte

Literaturtipps und Hinweise zu Webseiten finden die Mehrlingseltern mehrheitlich «eher wichtig», aber nur gegen 24% «sehr wichtig».

Informationen zu sozialen Medien finden gleich viele Mehrlingseltern «eher wichtig wie «eher nicht wichtig». Es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen den verschiedenen Altersstufen bei den Mehrlingseltern zur Einstufung der Wichtigkeit von sozialen Medien (p=.325).

Die Teilnehmer/innen finden den Kontakt zu erfahrenen Mehrlingseltern am wichtigsten. 84% finden dies «eher wichtig» bis «sehr wichtig». Drillingseltern ist dies signifikant wichtiger als Zwillingseltern (p= 001) und Müttern signifikant wichtiger als Vätern (p=.018).

An zweiter Stelle steht die Abgabe von Adressen von Zwillings- und Mehrlingsvereinen. Dies finden 44% «sehr wichtig».

Unter «andere Informations-und Austauschquellen» gingen 31 Kommentare und Ergänzungen ein. 13 Teilnehmer/innen betonen, dass der Kontakt zu anderen Mehrlingseltern über Foren, Treffen oder Clubs am wertvollsten sei.

Was hätte Sie zum Thema Eineiigkeit/Zweieiigkeit interessiert?

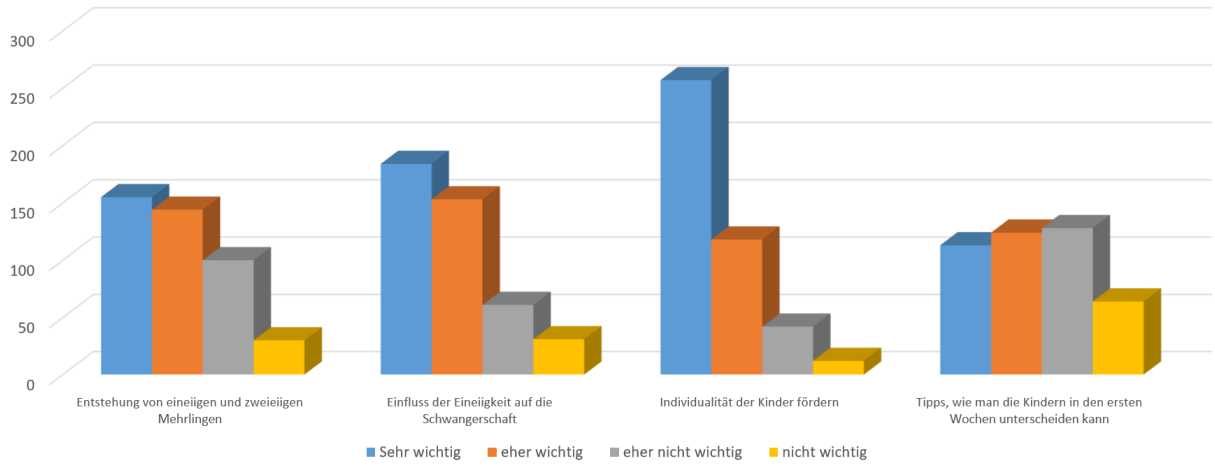

Abbildung 4, Eineiigkeit/ Zweieiigkeit

Über 70% der Teilnehmer/innen hätte interessiert zu erfahren, wie zweieiige und eineiige Mehrlingen entstehen und welchen Einfluss die Eineiigkeit auf die Schwangerschaft haben kann, «eher interessiert» bis «sehr interessiert».

Noch grösser ist das Interesse daran, wie man die Individualität der Kinder fördern kann. Rund 60% hätte dies «sehr interessiert». Zwischen Müttern und Vätern gibt es keinen signifikanten Unterschied (p=.493)

Tipps, wie man Mehrlinge in den ersten Wochen unterscheiden kann, hätte etwas mehr als die Hälfte (55%) der Teilnehmer/innen «eher interessiert» bis «sehr interessiert.

Unter «Sonstiges zum Thema Eineiigkeit/Zweieiigkeit» gingen 26 Kommentare und Ergänzungen ein. 3 Teilnehmer/innen schreiben, dass sie vom Arzt bezüglich Eineiigkeit/ Zweieiigkeit nicht richtig informiert worden waren. 2 hätten Informationen zu einem Gentest gewünscht. 5 hätten noch mehr über die Risiken einer Schwangerschaft mit eineiigen Mehrlingen erfahren wollen. 2 Mehrlingseltern von

zweieiigen Zwillingen meinen, dass sie dieses Thema nicht so interessiert hätte, da ihre Kinder nicht eineiig sind.

3.3 Fragen rund um die Geburt

Welche Informationen rund um die normale Geburt wären Ihnen in einem Geburtsvorbereitungskurs wichtig gewesen?

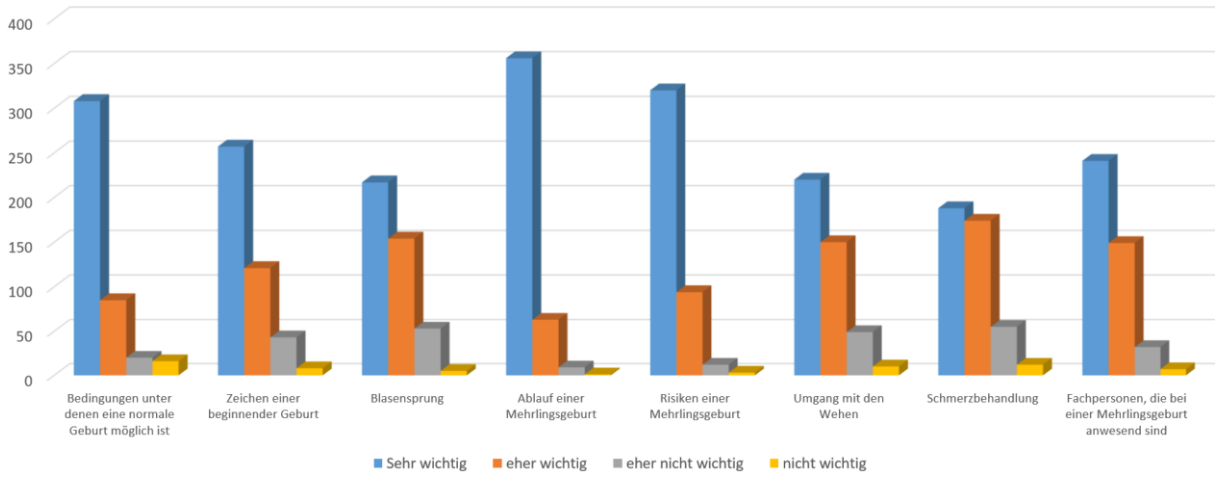

Abbildung 5, Mehrlingsgeburt

Obwohl 74% der Mehrlinge per Sectio entbunden wurden, finden es 92% «eher wichtig» bis «sehr wichtig» zu erfahren, unter welchen Umständen eine normale Geburt bei Mehrlingen möglich ist.

Über 80% möchten in einem Geburtsvorbereitungskurs über Zeichen einer beginnenden Geburt und über einen Blasensprung aufgeklärt werden und wünschen sich Informationen über den Umgang mit den Wehen und Möglichkeiten einer Schmerztherapie.

Über 97% der Mehrlingseltern finden Informationen über den Ablauf einer Mehrlingsgeburt «eher wichtig» bis «sehr wichtig» und möchten über deren Risiken aufgeklärt werden. Keine einzige Person hat beim Thema Risiken mit «nicht wichtig» geantwortet.

Über den Ablauf einer Mehrlingsgeburt informiert zu werden, finden Zwillingseltern signifikant wichtiger als Drillingseltern (p=.001). Keine Rolle spielt der Geburtsmodus. Eltern, deren Kinder durch eine normale Geburt geboren wurden, finden Informationen über den Ablauf einer Geburt nicht signifikant wichtiger als Eltern,

deren Kinder per Sectio entbunden wurden (p=.558). Keinen signifikanten Unterschied gibt es zwischen Zwillings- und Drillingseltern beim Wunsch nach Informationen über die Risiken einer normalen Mehrlingsgeburt (p=.258).

91% finden es «eher wichtig» bis « sehr wichtig» zu erfahren, welche Fachpersonen bei einer Mehrlingsgeburt anwesend sind.

Unter «Andere Informationen zum Thema Mehrlingsgeburt» gingen 37 Kommentare und Ergänzungen ein. 2 Drillingseltern schreiben, dass es für sie keine Möglichkeit als eine Sectio gab, 4 Mehrlingseltern finden es wichtig, aufgeklärt zu werden, in welcher Klinik eine vaginale Zwillingsgeburt möglich ist, 3 möchten über die Vor- und Nachteile einer vaginalen Geburt aufgeklärt werden und 5 Zwillingseltern betonen, dass eine vaginale Geburt auch bei Zwillingen möglich sei und man werdende Zwillingseltern mehr dazu motivieren soll.

Welche Informationen rund um den Kaiserschnitt wären Ihnen wichtig gewesen?

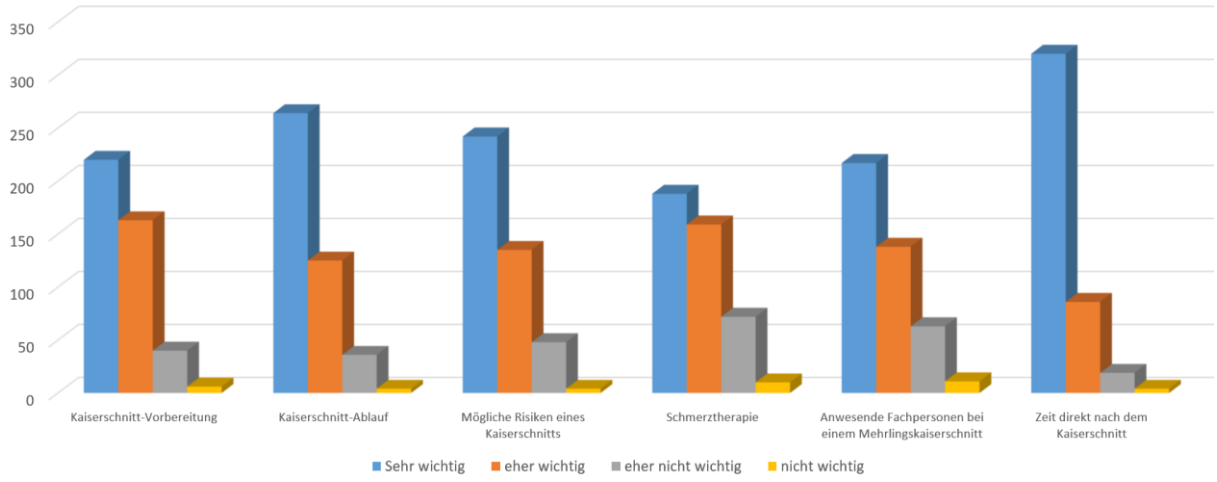

Abbildung 6, Sectio

Zu allen Themen rund um den Kaiserschnitt möchten über 80% der Mehrlingseltern informiert werden. Dazu gehören Informationen über die Kaiserschnitt-Vorbereitung, den Kaiserschnitt-Ablauf, mögliche Risiken eines Kaiserschnitts, und die Schmerztherapie. Auch beim Kaiserschnitt möchten 83% wissen, welche Fachpersonen anwesend sein werden.

Hoch ist die Anzahl der Mehrlingseltern, die über die Zeit direkt nach der Sectio aufgeklärt werden möchten. 20% finden diesen Punkt «eher wichtig» und 75% sogar «sehr wichtig». Mehrlingseltern, deren Kinder durch eine Sectio entbunden wurden, finden dies hochsignifikant wichtiger (p=.000). Eltern von Frühgeborenen finden diesen Punkt nicht signifikant wichtiger als Eltern, deren Kinder termingerecht geboren wurden (p=.288).

Unter «Andere Informationen zum Kaiserschnitt» gingen 39 Kommentare und Ergänzungen ein. 5 Teilnehmer/innen hätten sich Informationen über die Wundheilung gewünscht. 3 betonen, wie wichtig ihnen Informationen über die Zeit nach dem Kaiserschnitt gewesen wären.

Welche der folgenden Themen rund um die Frühgeburt hätten Sie als wichtig empfunden?

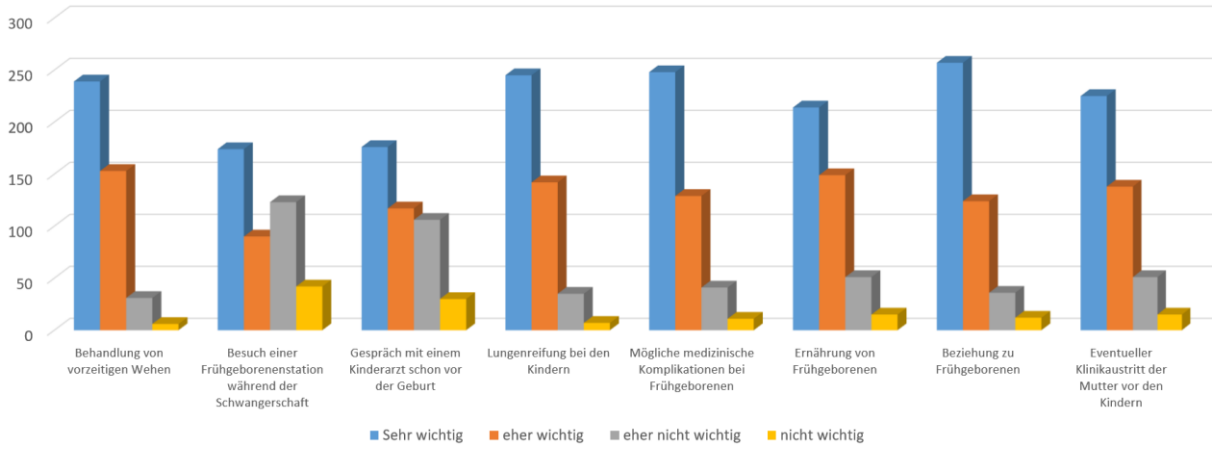

Abbildung 7, Frühgeburt

Informationen über die Behandlung von vorzeitigen Wehen, die Lungenreifung, über mögliche Komplikationen bei Frühgeborenen, die Ernährung von Frühgeborenen, die Beziehung zu Frühgeborenen und zum eventuellen Klinikaustritt der Mutter vor den Kindern, finden 85-91% «eher wichtig» bis «sehr wichtig».

61% finden es «eher wichtig» bis «sehr wichtig» in der Schwangerschaft bereits eine Neonatologie zu besuchen und 68% ein Gespräch mit einem Kinderarzt zu führen. Ob sie einen Besuch der Neonatologie und ein Gespräch mit einem Kinderarzt schon

vor der Geburt als wichtig einschätzen, hängt hochsignifikant davon ab, in welcher Schwangerschaftswoche ihre Mehrlinge geboren wurden. Bei beiden gilt p=.000.

Unter «Anderes zum Thema Frühgeburt» gingen 47 Kommentare und Anregungen ein. Unter ihnen betonen 14 Mehrlingseltern, dass ihnen Informationen während der Schwangerschaft über Frühgeburten und ein Besuch auf der Neonatologie Angst gemacht hätten, während Eltern, die von einer Frühgeburt betroffen waren, dies als wichtig beschreiben. 5 Eltern von Frühgeborenen schreiben, sie hätten mehr psychologische Unterstützung benötigt.

3.4 Fragen rund um die ersten Wochen zuhause

Welche Informationen rund um die Ernährung der Kinder hätten Sie in einem Geburtsvorbereitungskurs für Mehrlingseltern als wichtig empfunden?

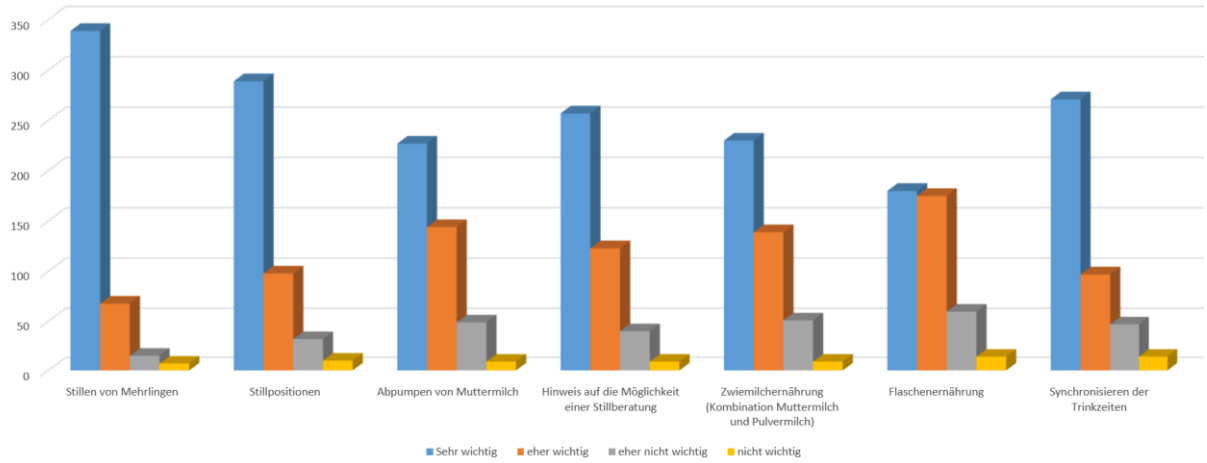

Abbildung 8, Ernährung der Mehrlinge

95% finden Informationen zum Stillen von Mehrlingen «eher wichtig» bis «sehr wichtig», 79% sogar als «sehr wichtig». Auch Themen wie Stillpositionen, Abpumpen von Muttermilch, den Hinweis auf eine Stillberaterin, auf Zwiemilchernährung und das Synchronisieren der Trinkzeiten stufen sie in 86-90% als «eher wichtig» bis «sehr wichtig» ein. Eltern, deren Kinder nicht gestillt wurden, finden das Synchronisieren der Trinkzeiten nicht signifikant wichtiger, als Eltern, deren Kinder gestillt wurden (p=.130).

Als etwas weniger wichtiger mit 83% «eher wichtig» bis «sehr wichtig» stufen die Teilnehmer/innen Information über die Flaschenernährung ein.

Unter «Andere Informationen zum Thema Ernährung der Kinder» gingen 45 Kommentare und Ergänzungen ein. 6 Teilnehmer/innen machen darauf aufmerksam, man solle die Mütter nicht zum Stillen drängen, sondern einschätzen, wann sich das Stillen von Mehrlingen lohne. 6 hätten gerne mehr Informationen zum Stillen von Frühgeborenen gehabt.

Welche Informationen rund um den Schlaf der Kinder hätten Sie als wichtig empfunden?

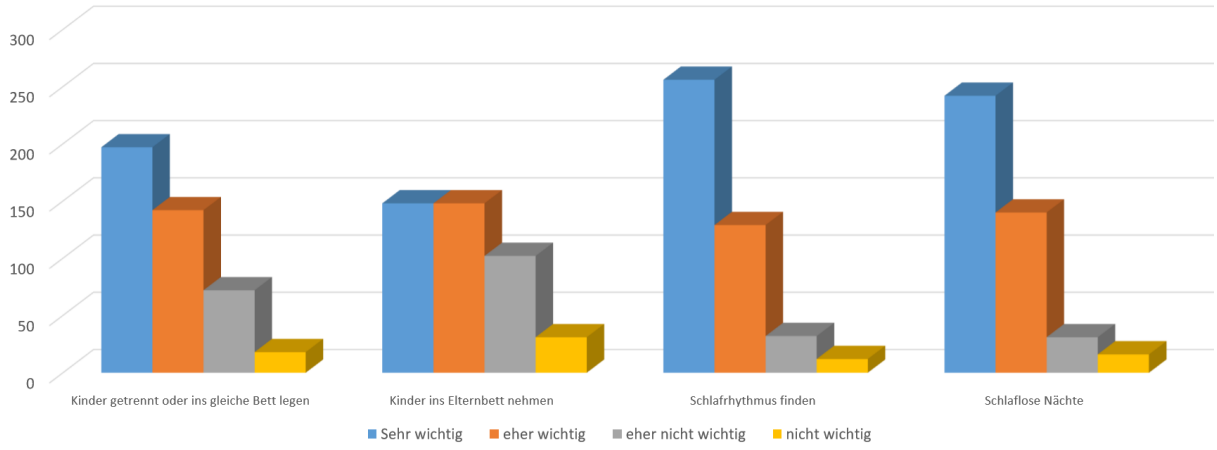

Abbildung 9, Schlaf der Mehrlinge

Ob die Kinder in getrennte oder ins gleiche Bett gelegt werden sollen und ob Kinder ins Elternbett mitgenommen werden dürfen, wird mit 79% und 68% als «eher wichtig» bzw. « sehr wichtig» beurteilt. Noch wichtiger finden Mehrlingseltern Informationen zum Thema «Schlafrhythmus finden» und zu «Schlaflose Nächte». Diese zwei Themen in einem Geburtsvorbereitungskurs zu besprechen, finden 90% der Mehrlingseltern «eher wichtig» und «sehr wichtig». Dabei zeigt sich kein signifikanter Unterschied, zwischen Zwillings- oder Drillingseltern. (Schlafrhythmus: p=.834, Schlaflose Nächte: p=.148)

Unter «Andere Informationen zum Thema Schlaf» gingen 37 Kommentare und Ergänzungen ein. 6 Mehrlingseltern schreiben von schlaflosen Nächten, Erschöpfung

und vom fehlenden Schlafrhythmus. 4 betonen, dass sie das Synchronisieren der Schlafzeiten der Kinder sehr wichtig finden.

Welche Tipps haben oder hätten Ihnen die erste Zeit mit den Mehrlingen zuhause erleichtert?

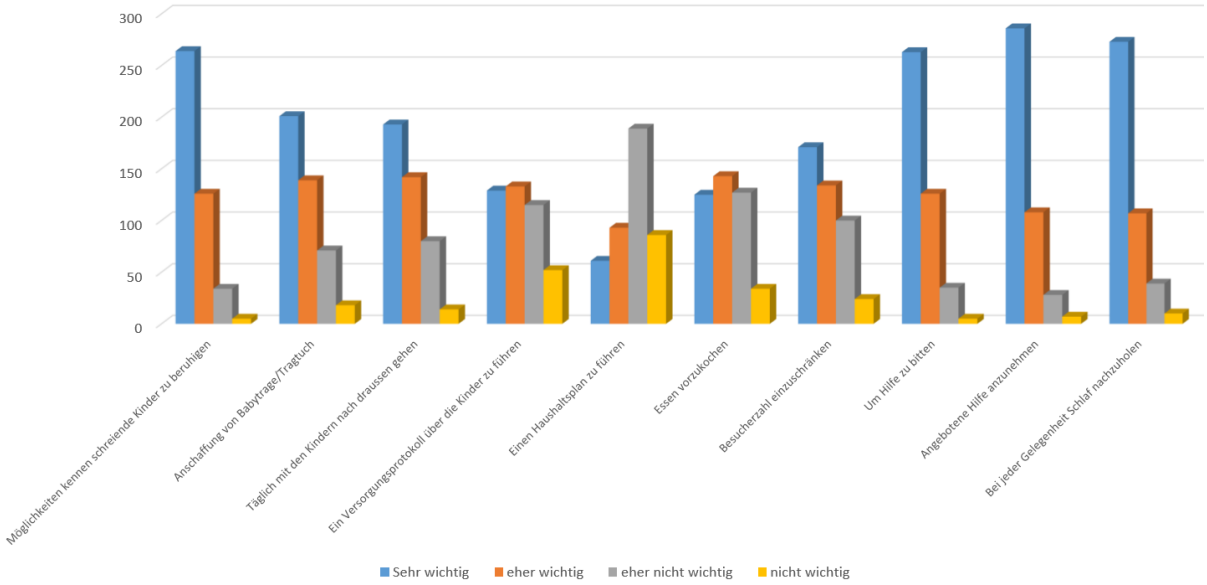

Abbildung 10, Tipps für den Alltag

«sehr wichtig» finden 89-91% der Mehrlingseltern Tipps wie «Kennen von Möglichkeiten, schreiende Kinder zu beruhigen», «Um Hilfe zu bitten», «Angebotene Hilfe anzunehmen» und «Bei jeder Gelegenheit Schlaf nachzuholen».

Je regelmässiger die Teilnehmer/innen in den ersten Wochen nach der Geburt Hilfe im Alltag bekamen, desto wichtiger schätzen sie den Tipp «Um Hilfe zu bitten» ein. Dieser Zusammenhang ist mit p=.000 hochsignifikant. Auch den Tipp «Angebotene Hilfe anzunehmen» finden diejenigen Teilnehmer/innen signifikant wichtiger, die viel Hilfe in der ersten Zeit zuhause erhielten, als jene, die keine Hilfe bekamen (p=.013.).

Tipps, wie «Anschaffung von Babytragen», «Täglich mit den Kindern nach draussen gehen» und «Besucherzahl einschränken» finden 71-79% «eher wichtig» und «sehr wichtig».

«Essen vorzukochen» und «einen Versorgungsplan über die Kinder zu führen» finden noch über 60% «eher wichtig» und «sehr wichtig» aber mit einer deutlich weniger hohen Zustimmung.

Einen Haushaltsplan zu führen, ist der einzige Tipp, den die Mehrlingseltern mit 64% als «eher nicht wichtig» bis «nicht wichtig» beurteilen.

Einen Versorgungsplan über die Kinder zu führen, finden Drillingseltern hochsignifikant (p=.000) und einen Haushaltsplan signifikant(p=.020) wichtiger als Zwillingseltern.

Welche Informationen rund um die Partnerschaft und das Familienleben hätten Sie in einem Geburtsvorbereitungskurs für Mehrlingseltern wichtig gefunden

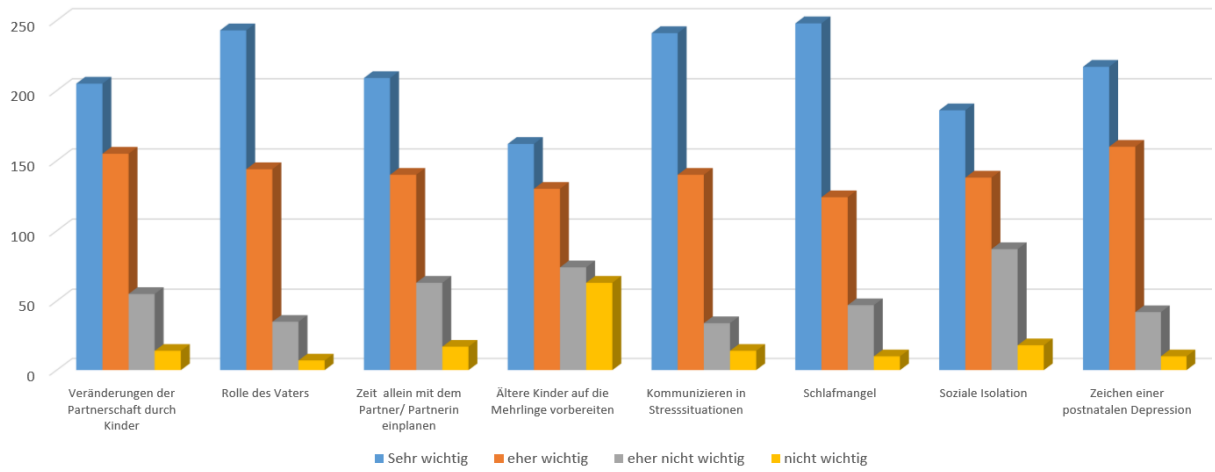

Abbildung 11, Partnerschaft und Familienleben

Alle Informationen rund um das Familienleben und die Partnerschaft finden Mehrlingseltern zwischen 81-90% «eher wichtig» und «sehr wichtig». Sie möchten aufgeklärt werden, was Mehrlinge für einen Einfluss auf die Partnerschaft haben, unabhängig davon, ob sie schon ältere Kinder haben oder nicht (p=. 411). Sie möchten wissen welche Rolle der Vater hat, wobei dies die Mütter hochsignifikant wichtiger finden als die Väter selber (p=.000). Mehrlingseltern möchten wissen wie man gemeinsame Zeit nur mit dem Partner/der Partnerin einplant. Zudem möchten sie in einem Geburtsvorbereitungskurs lernen, wie man in Stresssituationen miteinander kommuniziert. Dies finden Mütter wieder signifikant wichtiger als Väter (p=001). Auch über das Thema Schlafmangel, soziale Isolation und Zeichen einer postnatalen Depression möchten Mehrlingseltern Informationen erhalten.

Beim Bedürfnis nach Information über die soziale Isolation besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Zwillings- und Drillingseltern (p=.475). Dieses Bedürfnis wird auch nicht beeinflusst davon, ob sie in den ersten Wochen regelmässige, unregelmässige oder gar keine Hilfe erhielten (p=.120). Die Einschätzung der Wichtigkeit von Anzeichen einer Depression sind unabhängig davon, ob die Eltern regelmässig Unterstützung erhielten oder nicht (p=.460).

In einem Geburtsvorbereitungskurs für Mehrlingseltern zu erfahren wie man ältere Kinder auf die Mehrlinge vorbereitet, finden 68% «eher wichtig» bzw. «sehr wichtig».

Unter «andere Informationen zum Thema Partnerschaft und Familienleben» gingen 19 Kommentare und Ergänzungen ein. 7 Mehrlingseltern schreiben, wie gross die Umstellung nach der Geburt ihrer Mehrlinge war, und zwar bezüglich Partnerschaftsproblemen, sozialer Isolation und Schlafmangel.

Was hätten Sie sich zum Thema Unterstützung im Alltag für Informationen gewünscht?

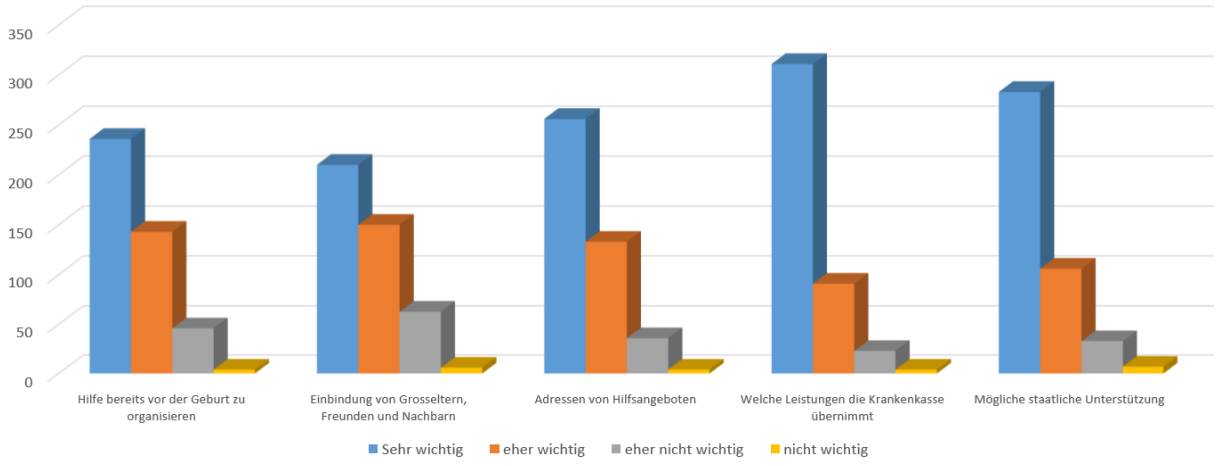

Abbildung 12, Unterstützung im Alltag

In einem Geburtsvorbereitungskurs finden es 91%-94% der Mehrlingseltern «eher wichtig» bis «sehr wichtig» zu erfahren, welche Leistungen die Krankenkasse übernimmt, welche staatliche Unterstützung ihnen zusteht und an wen sie sich wenden können, wenn sie Hilfe brauchen. 84% finden es «eher wichtig» bis «sehr

wichtig» Hilfe bereits vor der Geburt zu organisieren und 88% die Grosseltern, Freunde und Nachbarn miteinzubinden.

Keinen signifikanten Unterschied gibt es zwischen den drei Ländern bezüglich des Bedürfnisses nach Informationen, welche Leistungen die Krankenkasse übernimmt (p=.971) und welche Unterstützung der Staat leistet (p=244).

Welche Informationen rund um das Thema Anschaffungen für Mehrlinge hätten Sie wichtig gefunden?

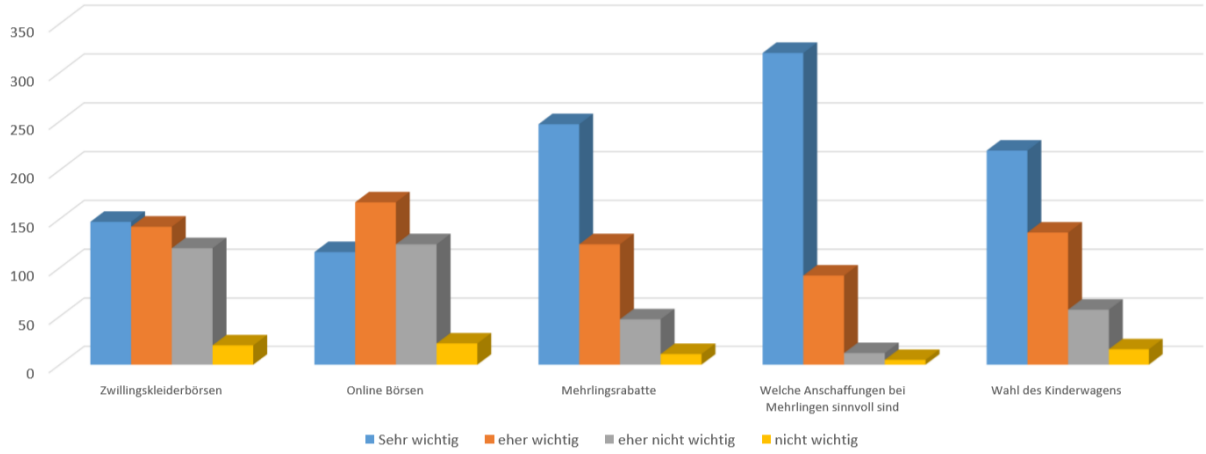

Abbildung 13, Anschaffungen für Mehrlinge

96% der Teilnehmer/innen finden es «eher wichtig» bis «sehr wichtig» aufgeklärt zu werden, welche Anschaffungen für Mehrlinge sinnvoll sind («sehr wichtig» 75%), 86% möchten wissen, wo es Mehrlingsrabatte gibt und 80% wünschen Hilfe bei der Wahl des Kinderwagens. Den Hinweis auf Zwillings- und Onlinebörsen finden 66%-67% «eher wichtig» bis «sehr wichtig».

3.5 Fragen rund um einen Geburtsvorbereitungskurs für Mehrlingseltern

Falls ein Geburtsvorbereitungskurs speziell für Mehrlingseltern angeboten worden wäre, hätten Sie ihn besucht?

Knapp 74% aller Teilnehmer/innen hätten gerne einen Geburtsvorbereitungskurs für Mehrlingseltern besucht. 7 Zwillingsmütter und 1 Zwillingvater (1,9%) haben kein Interesse. Eine Drillings- und 8 Zwillingsmütter (2,1%) finden einen solchen Kurs speziell für Mehrlingseltern nicht nötig.

Unter «Sonstiges» schreiben 16 Teilnehmer/innen, sie hätten einen solchen Kurs besucht. 2 geben an, sie hätten gerne einen besucht, wenn er in ihrer Nähe gewesen wäre und 3 hätten gerne einen besucht, mussten aber schon früh in der Schwangerschaft liegen. 4 Mehrlingseltern fügen an, sie hätten schon ein Kind/Kinder gehabt, aber wäre es die erste Schwangerschaft gewesen, hätten sie einen besucht. Einmal wurde erwähnt, dass ein online Angebot bevorzugt würde.

Wer wäre aus Ihrer Sicht die richtige Fachperson um einen solchen Kurs anzubieten?

Bei dieser Frage konnten Mehrfachantworten gegebenen werden. 94% erachten die Hebamme als die richtige Fachperson zur Leitung eines Geburtsvorbereitungskurses für werdende Mehrlingseltern, gefolgt von erfahrenen Mehrlingseltern (80;4%). Ein/e Gynäkologe/in, ein/e Psychologe/in oder eine Geburtsvorbereiterin als Kurzleiter/innen könnten sich gegen 20% vorstellen.

15 Mehrlingseltern betonen unter «Andere Personen, die einen Mehrlingsgeburtsvorbereitungskurs anbieten könnten», dass sie eine Kombination aus diesen Fachpersonen wichtig fänden.

Wäre es für Sie wichtig gewesen, dass die kursleitende Person selber Mehrlinge hätte?

Über 30% fänden es «sehr wichtig», dass die kursleitende Person selber Mehrlinge hätte. Gegen 60% fänden es schön, aber nicht unbedingt notwendig. 8,2% finden dies nicht wichtig.

Unter «Sonstige» schreiben 3 Mehrlingseltern, dass es ihnen beim Fachpersonal, das den medizinischen Teil unterrichte, nicht wichtig wäre, dass sie selber Mehrlinge hätten, aber bei Personen, die Tipps für den Alltag vermitteln, schon.

Welche Kursform hätten Sie bevorzugt?

Die grosse Mehrheit (92,2%) bevorzugt einen Geburtsvorbereitungskurs in der Gruppe. 16 (3,7%) würden einen Einzelkurs vorziehen. und 12 schrieben Kommentare zu ganz unterschiedlichen Aspekten, die aber nicht thematisch gruppiert werden können.

4. Diskussion

Einige Ergebnisse der Auswertung des Fragebogens zum Thema «Geburtsvorbereitung für Mehrlingseltern» waren zu erwarten, andere sind überraschend. Diejenigen, welche der Autorin am Wichtigsten erscheinen und für die Geburtsvorbereitung für Mehrlingseltern von Bedeutung sind, werden in diesem Kapitel diskutiert.

4.1 Schwangerschaftsbeschwerden und Ängste

Die Frage zur Wichtigkeit von Informationen zu Schwangerschaftsbeschwerden diente als Einstiegsfrage und forderte die Eltern auf, sich an die Zeit der Schwangerschaft zurück zu erinnern.

In einer Umfrage von Züllig (2005) werden die im Fragebogen erwähnten Schwangerschaftsbeschwerden von Zwillingsschwangeren stärker empfunden als von Einlingsschwangeren. Dennoch haben die meisten Mehrlingseltern Informationen über Schwangerschaftsbeschwerden als «eher nicht wichtig» und «nicht wichtig» eingestuft. Eine Ausnahme bildet hier das Thema «Ängste». Dies deckt sich mit den Ergebnissen der Studie von Reinheckel et al. (1998) über die Lebenssituation von Zwillings- und Drillingseltern. Es stellte sich heraus dass die Angst, während der Mehrlingsschwangerschaft und auch später bei der Versorgung der Kinder Fehler zu machen, eines der Hauptprobleme ist. Auch laut Leonard und Denton (2006) beschreiben Eltern ihre Mehrlingsschwangerschaft oft als körperlich und emotional schwierig.

Dass Drillingseltern es signifikanter wichtiger finden, das Thema Ängste in einem Geburtsvorbereitungskurs zu thematisieren, ist in Anbetracht des höheren Risikos einer Drillingsschwangerschaft, nachvollziehbar.

Zum Thema «Ängste» schreibt eine Mehrlingsmutter:

« […] Ich fände es eher kontraproduktiv, wenn betont wird, dass bei Mehrlingsschwangerschaften die Beschwerden stärker sind. Ich empfand die Schwangerschaft als "normal". Aber die Ängste waren da, und werden noch geschürt, wenn man googelt und liest, was alles passieren könnte. […]»

Ein Widerspruch zum Thema Schwangerschaftsbeschwerden ergibt sich darin, dass die Mehrlingseltern es als Thema in einem Geburtsvorbereitungskurs als eher unwichtig einstufen, im Freitext aber eine ganze Reihe von ihnen ausführlich über ihre Schwangerschaftsbeschwerden berichten. Es scheint, als stufen Mehrlingseltern Beschwerden bei Mehrlingsschwangerschaften als normal ein und erachten sie deshalb nicht als grosses Thema für einen Geburtsvorbereitungskurs.

Eine Mehrlingsmutter drückt dies wie folgt aus:
«*Die oben aufgeführten Beschwerden sind für mich normal und darum auch eher unwichtig.*»

Würde die gleiche Frage an hochschwangere Mehrlingsmütter gestellt, ergäbe sich eventuell ein anderes Resultat. Beim Besuch des Geburtsvorbereitungskurses für Mehrlingseltern konnte die Autorin feststellen, dass einige werdende Mehrlingsmütter sichtbar unter Schwangerschaftsbeschwerden litten.

4.2 Informationen und Kontakte

Unerwartete Resultate zeigen sich in der Einstufung der Wichtigkeit sozialer Medien bei der Geburtsvorbereitung. Obwohl sich der Fragebogen grösstenteils über Facebook und andere sozialen Medien, wie Zwillings- und Drillingsforen verteilte, stufen die Mehrlingseltern Tipps zu sozialen Medien als nicht sehr wichtig ein.

Eine Zwillingsmutter schreibt:
«*90% findet man heute im Netz. Das Hilfreichste sind persönliche Kontakte zu anderen in der Umgebung wohnhaften Zwillingseltern.*»

Mehrlingseltern wünschen sich in erster Linie Kontakt zu erfahrenen Mehrlingseltern. Dies können zum Beispiel Zwillings-und Mehrlingsclubs bieten. Den Hinweis auf diese Clubs stufen die Mehrlingseltern ebenfalls als wichtig ein. Dieses Resultat ist aber mit Vorsicht zu interpretieren, da der Fragebogen primär über Zwillings-und Mehrlingsclubs verteilt wurde und dadurch viele Clubmitglieder teilgenommen haben.

Diese Vermutung wird durch folgenden Kommentar verstärkt:

«Mir persönlich hat der Kontakt zu erfahrenen Mehrlingseltern am Meisten gebracht. Ich kannte persönlich Zwillingseltern. Aber auch über den Verein Zwillingsfamily kam ich in Kontakt mit einer Zwillingsmutter.»

Aber auch in der Literatur wird darauf hingewiesen, dass der Kontakt zu erfahrenen Mehrlingseltern wichtig sei. Bryan (2002) schreibt: Mehrlingseltern bräuchten neben den Ratschlägen und der emotionalen Unterstützung von Fachpersonen, Kontakt zu erfahrenen Mehrlingseltern. Und Wood et al. (2004) meint, Hebammen sollte es bewusst sein, dass Frauen mit Hochrisikoschwangerschaften Kontakt zu anderen Frauen brauchen, die Gleiches erleben oder erlebt haben.

Die Art der Verteilung des Fragebogens kann zwar einen Einfluss auf dieses Resultat haben, es deckt sich aber mit den Ergebnissen anderer Studien.

In der vorliegenden Umfrage finden Drillingseltern den Kontakt zu erfahrenen Mehrlingseltern signifikant wichtiger als Zwillingseltern. Drillinge sind ein seltenes Ereignis, daher kann es werdenden Drillingseltern an Kontakt zu erfahrenen Drillingseltern, die Tipps und Erfahrungen weitergeben können, mangeln. Laut Winkler (2005), verlieren Eltern von höhergradigen Mehrlingen durch den Kontakt mit anderen betroffenen Eltern das Gefühl, alleine mit ihren Problemen dazustehen.

In einem Geburtsvorbereitungskurs sollte dem Wunsch nach Kontakt zu erfahrenen Mehrlingseltern, vor allem von Drillingen, Rechnung getragen werden. Sinnvoll wäre, wenn erfahrene Mehrlingseltern anwesend sein könnten.

4.3 Individualität der Kinder fördern

Das Bedürfnis, die Individualität ihrer Kinder zu fördern, scheint den Eltern ein grosses Anliegen zu sein und sie möchten sich bereits in einem Geburtsvorbereitungskurs damit beschäftigen. Dieses Bedürfnis haben angesichts der hohen Prozentzahl von 87% Interessierten, nicht nur die Eltern von eineiigen, sondern auch von mehreiigen Mehrlingen, denn nur 30-40% aller Mehrlinge sind eineiig (Schröder, 2001, S.6).

Dazu folgende Aussage einer Teilnehmerin:

«*Das Wissen über die Entstehung habe ich mir selbst angeeignet, obwohl mein Trio dreieiig war. Das mit der Individualität würde mich jetzt aber noch interessieren*.»

Die Individualität zu fördern beginnt laut Holst und Klonk (2007, S.37) bereits bei der Namenswahl der Kinder. Sie raten den Eltern, nicht ähnliche klingende Namen zu geben, dies erleichtere dem Umfeld, die Mehrlinge als eigenständige Persönlichkeiten wahrzunehmen. Leonard et al. (2006) schreiben, wie wichtig es sei, Mehrlingseltern bereits während der Schwangerschaft darauf hinzuweisen, die Individualität jedes Kindes zu fördern, und auch Grosseltern und Freunde darauf aufmerksam zu machen, die Kinder als Individuen und nicht als Einheit zu betrachten.

Das Unterscheiden der Kinder in den ersten Wochen, hat ebenfalls mit dem Thema Individualität zu tun und ist in erster Linie für Eltern von eineiigen oder sehr ähnlich aussehenden gleichgeschlechtlichen Mehrlingen von Interesse.
Garel et al. (2006, zit. nach Garel et al. 2002) schreibt, ein schwieriger Punkt in den ersten Tagen nach der Geburt sei, dass Mütter ihre eineiigen Zwillinge nicht unterscheiden können. Dies empfinden einige als narzisstische Kränkung, weil es einen Angriff gegen ihre Mutterrolle sei. Weiter schreiben Garel et al. (2006), einige Mütter könnten ihre Kinder nur unterscheiden, wenn sie sie von vorne sehen oder wenn sie beide miteinander vergleichen oder nur, wenn sie schlafen. Solche Unsicherheiten verschwinden mit der Zeit.

Obwohl nur knapp die Hälfte aller Mehrlingseltern in der Umfrage diesen Aspekt interessant fand, kann es aus psychologischer Sicht für Eltern von eineiigen oder zweieiigen gleichgeschlechtlichen Mehrlingen wichtig sein, dies zu thematisieren. Ganz einfache Massnahmen, wie den Kindern verschiedenen Armbändchen anziehen oder jedem Kind eine Farbe bei den Kleidern zu zuordnen, helfen dieses Problem zu lösen.

4.4 Rund um die Geburt

Die Sectiorate ist bei Mehrlingsschwangerschaften hoch. Auch in der vorliegenden Umfrage beträgt sie 73%. Aus diesem Grund erstaunt es nicht, dass sich Mehrlingseltern im Geburtsvorbereitungskurs Informationen über eine Sectio wünschen. Dass es ihnen genauso ein Bedürfnis ist, Themen rund um die vaginale Geburt zu besprechen, wurde von der Autorin nicht in diesem Ausmass erwartet. Dabei ist es durchaus sinnvoll, alle Mehrlingseltern über Zeichen einer beginnenden Geburt und einen Blasensprung aufzuklären, denn auch bei einer geplanten Sectio endet eine Mehrlingsschwangerschaft aus diesem Grund oft unverhofft vor dem geplanten Operationstermin.
Auch aus der Sicht von Kuhnly et al. (2015) sollten Mehrlingseltern über Zeichen einer beginnenden Geburt aufgeklärt werden, obwohl viele durch eine Sectio entbunden werden.

In der Umfrage zeigt sich, dass Drillingseltern signifikant weniger interessiert sind an Informationen über den Ablauf einer Mehrlingsgeburt. Das hat mit grosser Wahrscheinlichkeit damit zu tun, dass Drillingsschwangere in der Schweiz, Deutschland und Österreich per Sectio entbunden werden und ihnen die Möglichkeit einer vaginalen Geburt nicht offensteht.

Anders sieht dies bei den Zwillingseltern aus. Diese sind interessiert an der vaginalen Geburt. Einige fordern im Textfeld sogar, man solle Zwillingseltern mehr für eine normale Geburt motivieren.

Dazu zwei Beispiele:
«*Ich finde es wichtig, dass die Schwangeren zur Spontangeburt ermutigt werden und man nicht einfach von Kaiserschnitt ausgeht*.»

«*Wichtig finde ich, die Frauen zu stärken eine normale Geburt zu wollen und keinen Kaiserschnitt nur, weil es Zwillinge sind.*»

Diese Aussagen unterstützt das Review von Hofmeyr, Barrett & Crowther (2015, übersetzt nach Stahl, 2016). Es gebe keine Evidenz für einen klaren Nutzen einer geplanten Sectio bei Zwillingsschwangerschaften am Termin mit dem ersten Zwilling in Schädellage.

Garel et al. (2006) erwähnen aber zum Thema Mehrlingsgeburt, wie Mütter die spontane Mehrlingsgeburt als stark medikalisiert erleben und dies in Anwesenheit einer grossen medizinischen Equipe. Die medizinischen Vorgaben seien bei einer Mehrlingsgeburt sehr strikt und lassen nicht viel Raum für die psychologische Dimension einer Geburt (Garel et al., 2006).

Auch Bryan et al. (2002) schreiben, man müsse Mehrlingseltern darauf vorbereiten, dass im Gebärsaal viele Leute anwesend sein werden und die Kinder öfters auf die Neonatologie verlegt werden müssen.

In der Umfrage hat sich im Textfeld niemand darüber geäussert, dass die Geburt zu medikalisiert gewesen wäre oder dass zu viele Leute im Gebärzimmer anwesend gewesen wären. Aber sie wünschen sich informiert zu werden, wie eine Mehrlingsgeburt abläuft und wer vom Fachpersonal anwesend sein wird.

Mehr kritische Äusserungen gab es über die Sectio. Vielleicht werden Zwillingseltern, die sich für eine vaginale Geburt entscheiden, ausführlicher aufgeklärt, weil es heutzutage ein seltenes Ereignis ist. Eine Sectioaufklärung ist im geburtshilflichen Alltag Routine und wird dadurch möglicherweise weniger achtsam gemacht.

Dazu folgender Kommentar:

«Die Info, die man von Ärzten bekommt zum Kaiserschnitt, ist leider etwas dürftig. Aus ihrer Sicht läuft das ja auch ratzfatz ab, aber als Patient ist das schon ganz schön heftig für mich gewesen»

Mehrlingseltern wünschen sich nicht nur Informationen über die Sectio, sondern auch über die Zeit direkt danach. Im Textfeld äussern sich einige Mehrlingsmütter, wie hilflos sie sich nach der Sectio in der Versorgung von zwei Babys gefühlt haben oder wie einsam sie waren, wenn die Kinder auf die Neonatologie verlegt wurden und der Partner zu ihnen ging.

Hier zwei Zitate von Mehrlingsmüttern:

«Die Zeit direkt nach dem Kaiserschnitt halte ich für sehr wichtig, da man ohnehin eingeschränkt ist durch die OP. Bei Zwillingen ist es aber eine wahre Herausforderung, sich nach dem Kaiserschnitt um 2 Babys zu kümmern. […]

«Ich (Mutter) finde den letzten Punkt (Zeit direkt nach der Sectio, Anm. der Autorin) *sehr wichtig, ich fühlte mich total alleingelassen. Mein Mann war bei den beiden Mäusen und ich alleine in einem Zimmer, klar kamen hin und wieder die Hebammen mal herein. Aber die Warterei bis man die Mädels sehen durfte war sehr lang und in meiner Not rief ich meine Eltern an. Sonst wäre ich wohl verrückt geworden. […]»*

Es war der Autorin kaum bewusst, dass das Bedürfnis der Mehrlingseltern, Informationen über die Zeit nach der Sectio zu erhalten, so gross ist. Es scheint wichtig zu sein, die Mehrlingseltern aufzuklären, dass wenn die Kinder verlegt werden, die Mutter oft alleine zurückbleibt, wenn der Partner diese besucht. Dazu könnte im Geburtsvorbereitungskurs den Vorschlag gemacht werden, dass eine Vertrauensperson bei der Mutter bleibt, während der Vater die Kinder besucht.

Für die werdenden Eltern kann es eine Chance sein, den Geburtsmodus nicht nur mit dem Gynäkologen/der Gynäkologin zu besprechen, sondern auch mit einer Hebamme. In einem Geburtsvorbereitungskurs für Mehrlingseltern darf das Thema vaginale Geburt, laut Ergebnissen dieser Umfrage, durchaus seinen Platz haben, auch wenn die Mehrzahl der Teilnehmenden per Sectio entbinden wird.
Ein Geburtsvorbereitungskurs bietet Gelegenheit, vertieft auf die Fragen zu einer Sectio oder einer vaginalen Geburt einzugehen, damit sich Eltern gut vorbereitet fühlen und sich bewusst für einen Geburtsmodus entscheiden können.

4.5 Besuch einer Neonatologie

Ob werdende Mehrlingseltern bereits während der Schwangerschaft im Rahmen eines Geburtsvorbereitungskurses eine Neonatologie besuchen sollen, wird von den Mehrlingseltern in 61% als «eher wichtig» und «sehr wichtig» eingestuft. Im Textfeld äussern sich aber einige vehement dagegen. Eltern termingeborener Kinder finden

einen solchen Besuch nur unnötig beängstigend. Ein Besuch sei nur sinnvoll, wenn es sich zeigt, dass die Kinder vor dem Termin geboren werden.

Zwei Teilnehmerinnen schreiben zu diesem Thema:
« […] Wir hatten eigentlich einen Besuch auf der Neo geplant. Eine der Töchter musste für 2 Tage dorthin […] ganz ehrlich, ich weiss nicht ob mir das nicht eher Angst gemacht hätte, wenn ich es schon während der Schwangerschaft gesehen hätte.»

« […] Ich durfte die Station vorher anschauen, als klar war, dass unsere Kinder früher geholt werden mussten. Das war wirklich sehr hilfreich. Ohne wesentlichen Grund find ich einen Besuch auf der Neonatologie nicht sinnvoll. […]»

Bei Kuhnly et al. (2015) besuchten die Kursteilnehmer/innen eine Neonatologie und konnten sich mit betroffenen Eltern austauschen. Leider steht nicht, wie sie diesen Besuch empfunden haben.
Laut Bryan (2002) könne ein vorgängiger Besuch der Neonatologie die Eltern beruhigen und es ihnen ermöglichen, das Personal kennenzulernen, und auch Wood et al. (2004) meinen, Mehrlingseltern sollten ermuntert werden, bereits in der Schwangerschaft eine Neonatologie zu besuchen. Somit decken sich ihre Aussagen nicht vollständig mit den Resultaten dieser Umfrage, denn Teilnehmer/innen von termingeborenen Mehrlingen stufen diesen Punkt als nicht wichtig ein und meinen, sie hätten ihn eher als Beunruhigung und nicht als Beruhigung erlebt.

Die Herausforderung wird sein, in einem Geburtsvorbereitungskurs die werdenden Mehrlingseltern über Themen rund um die Frühgeburt aufzuklären, aber trotzdem nicht unnötig Angst zu verbreiten. Eine Neonatologie mit allen Teilnehmer/innen zu besuchen, könnte einige überfordern und deshalb nicht angebracht sein. Für Drillingseltern oder Zwillingseltern, bei welchen sich eine Frühgeburt abzeichnet, kann es, mit einer gezielten Vorbereitung, aber richtig und sogar erwünscht sein.

4.6 Die Rolle des Vaters

Die Rolle des Vaters in einem Geburtsvorbereitungskurz zu thematisieren, finden zwar beide Elternteile sehr wichtig, aber Mütter hochsignifikant wichtiger als die Väter selber.

Leonard und Denton (2006) schreiben, Mehrlingsväter seien zwangsläufig mehr in die Säuglingspflege involviert. Das erste Jahr sei für sie aber eine Mehrfachbelastung, da sie einerseits die Balance finden müssen zwischen den emotionalen und praktischen Bedürfnissen ihrer grösser gewordenen Familie und anderseits der Notwendigkeit zusätzliches Einkommen zu generieren. (Leonard & Denton, 2006).

Eine Teilnehmerin schreibt:

«Tipps für den Vater wie er mit dieser Situation umgehen kann. Schliesslich hat er es mit zwei (oder mehr) schreienden Kindern und einer übermüdeten, manchmal überforderten, gereizten Mutter zu tun. […]»

Um das erste Jahr gut zu überstehen, ist für Zwillingsmütter eine gute und stabile Beziehung mit ihrem Partner von zentraler Bedeutung (Leonard & Denton 2006). Dies bestätigt sich auch in der Studie von Hay et al. (1990); denn je weniger Unterstützung sie von ihrem Partner bekamen, desto höher war die Scheidungsrate. Von den getrenntlebenden Teilnehmern/innen dieser Umfragen hatten nur 2 von 12 regelmässige Hilfe. Daraus die Aussage von Hay et al.(1990) zu untermauern, wäre vermessen. Dafür ist die Anzahl zu klein.

Auch bei Harvey et al. (2014) berichten Mütter, sie hätten es ohne die Unterstützung ihrer Partner nicht geschafft.

Eltern von höhergradigen Mehrlingen sind erst recht einer harten Belastungsprobe ausgesetzt (Winkler, 2005). Um diese gut zu überstehen, spiele das Engagement der Väter bei der Betreuung der Mehrlinge eine entscheidende Rolle (Winkler, 2005).

Hier ein Beispiel einer Teilnehmerin ohne Unterstützung des Partners:

« […] Mein Mann arbeitet in der Nacht, bin fast immer allein. […] Unsere Drillinge sind 2.5 Jahre alt, und ich komme momentan an meine körperlichen so wie seelischen Grenzen. […]»

In Anbetracht der Erkenntnisse über die wichtige Rolle des Vaters ist es dringend notwendig diese in einem Geburtsvorbereitungskurs zu thematisieren. Es muss ihnen bewusstgemacht werden, was für einen Einfluss ihre Mithilfe in der Betreuung der Mehrlinge auf die Partnerschaft hat.

4.7 Hilfe im Alltag in den ersten Wochen zuhause

Nicht nur die Unterstützung des Vaters erweist sich als wichtig, sondern auch weitere Hilfe. Über 80% der Teilnehmer/innen konnte in den ersten Wochen zuhause auf zusätzliche Hilfe zählen, und über 80% finden es wichtig, Hilfe bereits vor der Geburt zu organisieren und die Grosseltern, Freunde und Nachbarn miteinzubinden.

Auch in der Umfrage von Züllig (2006) erhielten 88% der Zwillingsmütter Unterstützung, vor allem durch die eigene Mutter oder durch eine Haushaltspflege.

Bryan (2002) schreibt, dass nicht genug betont werden kann, wie wichtig es ist, dass Eltern bereits vor der Geburt Hilfe organisieren. Denn nur wenige Eltern können sich vorstellen, wie anstrengend es ist, sich gleichzeitig um zwei oder mehr Babys zu kümmern. Es sei von Vorteil, wenn die Eltern vor der Geburt in Ruhe überlegen können, welche Unterstützung möglich ist und was ihnen am meisten helfen würde.

Eine Teilnehmerin schreibt dazu:

«Hätte bei den ersten Zwillingen gerne gewußt, dass. […] sich mein Leben so dermassen verändert und alles so unglaublich anstrengend ist. Dass man sich immer für eines entscheiden muss, wenn beide weinen, oder was brauchen - wen hebe ich zuerst auf, wen spreche ich zuerst an, wen küsse ich zuerst, oder umarme ich zuerst - ständige Zerrissenheit - kommt einer zu kurz, ständiges schlechtes Gewissen, wenn mich einer mehr braucht als der andere. Hätte gerne gewusst, dass für den Partner anfangs gar keine Zeit bleibt und auch für mich. Es wäre auch wichtig gewesen zu

wissen, dass sich ausser Zwillingseltern kaum jemand findet der auf beide Zwillinge gleichzeitig aufpassen kann. […]»

Eine Teilnehmerin berichtet:
«Wenn wir Zwillingsschwangere treffen betonen wir immer, dass es wichtig ist, dass sich die Leute anfangs Hilfe suchen und diese auch annehmen […]»

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, fordern auch Garel et al (2006) Unterstützung für Mehrlingsmütter, da sie durch den Schlafmangel anfälliger auf Depressionen sind.

Eine Teilnehmerin schreibt dazu
«Alle (Informationen rund um den Schlaf der Kinder, Anm. der Autorin) *sind sehr wichtig, da man mit Mehrlingen an ein Limit kommt, das man vorher kaum erfühlen kann.»*

Erstaunlicherweise finden Teilnehmer/innen, die viel Unterstützung erhielten, das Thema «Um Hilfe zu bitten» hochsignifikant und auch den Tipp «angebotene Hilfe anzunehmen» signifikant wichtiger als die, die mit wenig oder gar keiner Hilfe auskommen mussten. Das war nicht unbedingt zu erwarten. Es macht den Eindruck, als würden Eltern mit keiner oder wenig Unterstützung auch in der Retrospektive nicht das Fazit ziehen, sie hätten mehr Hilfe gebraucht. Aber es zeigt auch, dass Mehrlingseltern, die viel Unterstützung hatten, diese nach wie vor als wichtig erachten.
Werdende Mehrlingseltern möchten in einem Geburtsvorbereitungskurs darauf hingewiesen werden, dass zusätzliche Hilfe von Wichtigkeit ist, angebotene Hilfe angenommen werden soll und dass man auch um Hilfe bitten darf. Diese Ergebnisse decken sich mit den Empfehlungen der Fachliteratur.

4.8 Geburtsvorbereitung für Drillingseltern

Die Resultate der Umfrage zeigen, dass Drillingseltern einige Themen und Informationen nicht gleich gewichten wie Zwillingseltern.

Bereits erwähnt wurde, dass Drillingseltern den Kontakt zu erfahrenen Mehrlingseltern wichtiger finden als Zwillingseltern.

Drillingseltern werden sich wegen der kürzeren Schwangerschaftsdauer mit dem Thema Frühgeburt auseinander setzten müssen. In der Umfrage erachten Eltern Frühgeborener es signifikant wichtiger, schon vor der Geburt eine Neonatologie zu besuchen und ein Gespräch mit einem Kinderarzt zu führen als Eltern Termingeborener. Dies gilt folglich vor allem auch für Drillingseltern.

Drillingseltern stufen zudem die Wichtigkeit eines Haushaltsplans und eines Versorgungsplans bezüglich der Kinder signifikant grösser ein als Zwillingseltern. Dies zeigt die Notwendigkeit einer guten Organisation im Alltag von Drillingseltern. Nach Winkler (2005) ist der Arbeitsaufwand zur Betreuung von Drillingen von einer Person nicht zu bewältigen. Es wären 197,5 Stunden pro Woche nötig um sich um Drillinge zu kümmern und den Haushalt zu bewältigen, eine Woche hat aber nur 168 Stunden (Australian Multiple Births Association, 1984, zit. nach Winkler, 2005).

In einer Umfrage von Bordt et al. (1998) besassen über 90% der Drillingsmütter nur eine bis keine Stunde «Freizeit» pro Tag. Und laut Jäger (1994, zit. von Winkler 2006) hatten nur 55% der höhergradigen Mehrlingseltern bereits vor der Geburt Hilfe organisiert.
Gemäss Jäger (1994, zit. nach Winkler, 2005), kommt der grosse psychische Einbruch bei den Mehrlingseltern, vor allem bei den Müttern, erst nach dem ersten halben Jahr, bis dahin halten die meisten noch durch.

Es erscheint der Autorin von grosser Wichtigkeit, werdende Drillingseltern auf ihre anspruchsvolle Aufgabe vorzubereiten und sie noch eindringlicher als bei Zwillingseltern zu motivieren, bereits vor der Geburt Hilfe zu organisieren.

4.9 Postnatale Depressionen bei Müttern von Mehrlingen

Laut Wenzel et al. (2015) leiden Mehrlingsmütter häufiger unter postnatalen Depressionen als Einlingsmütter.

Es ist daher nicht verwunderlich, dass 88% der Teilnehmer/innen es in der Umfrage wichtig finden, dass sie über die Anzeichen einer postnatalen Depression aufgeklärt werden.

In der Studie von Carrick-Senn et al. (2014) konnte die Depressionsrate bei Zwillingsmüttern durch die Geburtsvorbereitung durch eine geschulte Hebamme nicht gesenkt werden, doch der Grossteil der Mütter fühlte sich besser auf die Zwillingsmutterschaft vorbereitet.

Um Depressionen bei Mehrlingseltern zu verhindern, scheint ein Geburtsvorbereitungskurs allein nicht auszureichen. Aus der Sicht von Garel et al. (2006) sollte psychologische Hilfe während der Schwangerschaft und nach der Geburt angeboten werden.

Eine Drillingsmutter schreibt:

«Für mich selbst wäre eine psychologische Begleitung sicher sinnvoll gewesen. Bei uns sind die Drillinge spontan entstanden. Oft leide ich unter dem Druck was es bedeutet drei Zwerge auf einmal groß zu ziehen.»

Eine Psychologin/einen Psychologen in den Geburtsvorbereitungskurs miteinzubeziehen, wäre sinnvoll, auch wenn nur 20% der Teilnehmer/innen in der Umfrage dies gewünscht hätten. Als Fachperson könnte sie vertieft auf das Thema postnatale Depressionen eingehen und mit den Paaren präventiv arbeiten, da die Geburt von Mehrlingen mit partnerschaftlichen Herausforderungen verbunden ist. Ihre Anwesenheit könnte zudem Berührungsängste bezüglich der Inanspruchnahme von psychologischer Hilfe abbauen.

Eine Teilnehmerin stellt fest:

«Wir hätten eigentlich dringend Paarberatung gebraucht, und zwar in aufsuchender Form, weil wir ja selber nicht organisiert genug waren, so etwas zu beanspruchen. Aber wir schaufeln jetzt, 5 Jahre danach, noch an den Rissen in unserer Partnerschaft, die um die Geburt unserer Kinder entstanden sind.»

5. Diskussion der Methode und Reflexion auf den Prozess

Obwohl die Autorin keine Fachperson im Erstellen von Umfragen ist, sollte der Fragebogen dank der Unterstützung durch eine Expertin wissenschaftlichen Kriterien zum grössten Teil standhalten.

Im Rückblick stellt die Autorin fest, dass der Fragebogen eher für Mütter konzipiert ist und die Väter eventuell weniger angesprochen werden. Der Pretest hätte auch mit Mehrlingsväter durchgeführt werden sollen, um dies zu beheben und dadurch vielleicht mehr Antworten von Vätern zu erhalten. Allerdings liegt es auch am Thema, bei dem Mütter in vielen Aspekten deutlich mehr betroffen sind als Väter.

.

Von einigen Teilnehmern/innen wurde der Autorin mitgeteilt, dass der Fragbogen zu defizitorientiert formuliert sei. Schwierigkeiten, die durch die Geburt von Mehrlingen auftreten können, stünden zu sehr im Mittelpunkt. Dieser Kritikpunkt zeigt, dass die Autorin mit einem problemorientierten Blickwinkel das Thema angegangen ist.

Da das Bildungsniveau der Teilnehmer/innen hoch ist, der Fragebogen nur auf Deutsch erschienen und in erster Linie über die Zwillings-und Drillingsvereine verteilt worden, haben Nichtdeutschsprechende oder Ausländer/innen kaum an der Umfrage teilgenommen. Diese hätten vielleicht andere Bedürfnisse an einen Geburtsvorbereitungskurs gehabt. Dies hat unter Umständen die Resultate beeinflusst.

Ebenfalls andere Bedürfnisse hätten möglicherweise Eltern von behinderten oder verstorbenen Kindern. Zuerst wollte die Autorin solche ausschliessen. Dieser Ausschluss wurde aber von Seiten der Pretest Probandinnen kritisiert. Sie fanden, diese Eltern hätte schon genug Leid erfahren und einen Ausschluss würde sie zusätzlich hart treffen. Zudem wäre es aufwändig gewesen, Behinderung zu definieren. Anhand eines Kommentares konnte festgestellt werden, dass mindestens eine Person mit behinderten Kindern oder einem behinderten Kind mitgemacht hat.

Die Mehrlingseltern mussten aus der Retrospektive antworten, was die Antworten beeinflussen kann. Die Wahrnehmung auf Vergangenes kann sich mit der Zeit verändern und Erlebtes in ein anderes Licht rücken.

Bei den Teilnehmern/innen handelt es sich nicht um eine Zufallsstichprobe, sondern um Mehrlingseltern, die sich bewusst Zeit für die Umfrage genommen haben und somit Interesse am Thema zeigten. Deshalb muss mit einer Verallgemeinerung der Resultate vorsichtig umgegangen werden.

Die Fragen im Fragebogen sind hypothetisch formuliert, wovon in der Fachliteratur eher abgeraten wird (Atteslander 2003, S.174). Durch diese Formulierung waren die Fragen für einige Teilnehmer/innen schwer verständlich. Es gab Bemerkungen im Textfeld wie: «Wieso steht hier wäre, ich bin doch informiert worden». Im Begleitschreiben wurde zwar darauf hingewiesen, dass es keine Rolle spielt, ob sie einen Geburtsvorbereitungskurs besuchten haben oder nicht, sondern nur darum, was sie an Informationen gebraucht hätten. Die Autorin fand beim Erstellen des Fragebogens keine andere Formulierungsmöglichkeit.

Es muss angenommen werden, dass den grössten Einfluss auf die Antworten das eigene Erleben der Teilnehmer/innen hat. Was sie erlebt haben, stufen sie in der Retrospektive als wichtig ein, obwohl sie in einem Geburtsvorbereitungskurs noch gar nicht gewusst hätten, ob sie dieses Thema betreffen wird. Dies könnte die Resultate beeinflusst haben. Allerdings ergibt sich klar, dass Mehrlingseltern vorbereitet werden sollen im Hinblick auf das, was an Herausforderungen auf sie zukommt.

Trotz diesen Kritikpunkten erachtet die Autorin die Einsetzung eines Fragebogens zur Beantwortung der Forschungsfrage eine angemessene Methode. Die Inhalte und Informationen eines Geburtsvorbereitungskurses müssen für eine Mehrheit der potentiellen Teilnehmer/innen konzipiert werden. Um dies zu erreichen, braucht es eine grosse Stichprobe. Dies wurde mit dieser Umfrage erreicht.

Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl, der vielen Rückmeldungen per E-Mail und der zahlreichen Kommentare und Ergänzungen in den Textfeldern darf angenommen werden, dass die Geburtsvorbereitung für Mehrlingseltern als wichtig eingeschätzt wird.

Der Umstand, dass die Autorin bis drei Monate nach Einsendeschluss noch ausgefüllte Fragbogen erhielt, zeugt davon, dass er in seiner Form und seinem Inhalt für die Mehrlingseltern ansprechend konzipiert war und mit Interesse ausgefüllt wurde.

6. Theorie-Praxis-Transfer

Die Resultate dieser Umfrage ergeben ein detailliertes Bild über die Themen, die Mehrlingseltern in einem Geburtsvorbereitungskurs als wichtig erachten. Die Ergebnisse eignen sich daher bestens als Basis für eine Kurskonzeption.

Mehrlingseltern wünschen sich in über 94% eine Hebamme als Kursleiterin in Zusammenarbeit mit anderen Fachpersonen und erfahrenen Mehrlingseltern. Es fehlt aber an Fachpersonal, in erster Linie Hebammen, die die Dringlichkeit eines solchen Angebots erkannt haben. Es scheint, als habe die Aussage von Reinheckel et al. aus dem Jahre 2000, dass der praktische, finanzielle und emotionale Stress der Mehrlingseltern bei Angehörigen von medizinischen und sozialen Berufsgruppen nur mangelhaft bekannt ist, noch nicht an Aktualität verloren.

An Teilnehmer/innen sollte es in solchen Kursen nicht mangeln, ist doch die Zahl der Mehrlingsschwangeren immer noch steigend, und wie die Umfrage zeigt, wären 74% interessiert gewesen, einen Mehrlingsgeburtsvorbereitungskurs zu besuchen.

92% der Teilnehmer/innen wünschen sich einen Geburtsvorbereitungskurs in der Gruppe, um andere werdende Mehrlingseltern kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen.

Zwei Zwillingsmütter schreiben dazu:

«Das Wichtigste war mir im Kurs mit zukünftigen Zwillingseltern in Kontakt zu kommen»

«Ich hatte das Glück, dass sich mit mir noch 2 weitere werdende Zwillingsmamas im Geburtsvorbereitungskurs angemeldet hatten und die zuständige Hebamme alle Hebel in Bewegung gesetzt hat, dass wir drei im gleichen Kurs sind! Das war wirklich sehr bereichernd und hat mir ein gutes Gefühl gegeben nicht alleine mit meinen Fragen zu sein. Wir und unsere Kinder sind heute noch befreundet»

Sinnvoll wäre ein Geburtsvorbereitungskurs für Mehrlingseltern an einem Zentrumsspital mit Kinderklinik anzubieten. Viele Mehrlingsschwangere werden an solchen Zentren betreut. Dadurch ergäbe sich die Möglichkeiten mit den Örtlichkeiten und dem geburtshilflichen Personal vertraut zu werden und bei Bedarf schon vor der Geburt die Neonatologie zu besuchen. Mehrlingsschwangere, die bereits früh in der Schwangerschaft in der Klinik liegen müssen, hätten die Möglichkeit den Kurs liegend in einem Liegestuhl oder einem Bett besuchen zu können.

In einer RCT von Ickovics et al. (2008) verfügten Einlingsmütter, die einen Gruppengeburtsvorbereitungskurs besucht hatten, über ein vertieftes Wissen über die Schwangerschaft, erlitten weniger Frühgeburten, fühlten sich besser auf die Geburt vorbereitet und stillten häufiger als die Frauen der Kontrollgruppe, die einen zweistündigen Einzelkurs erhielten.
Auf Wunsch oder in speziellen Fällen kann auch ein Einzelpaarkurs für Mehrlingseltern, wenn diese den Gruppenkurs nicht als das Richtige empfinden, sinnvoll sein.

7. Schlussfolgerung und Ausblick

Mit dem Erfassen der Bedürfnisse von Mehrlingseltern an einen Geburtsvorbereitungskurs und den daraus erhaltenen Erkenntnissen, sollte es Hebammen oder anderen Fachpersonen möglich sein, einen solchen Kurs anzubieten

Da keine Vierlings- oder sogar Fünflingseltern an der Umfrage teilgenommen haben, bleibt die Frage offen, ob diese noch eine spezifischere Geburtsvorbereitung bräuchten als Zwillings- und Drillingseltern,

Interessant wäre, den gleichen Fragebogen von werdenden Mehrlingseltern ausfüllen zu lassen, um es mit den Resultaten der erfahrenen Mehrlingseltern zu vergleichen. Dadurch würde sichtbar, ob sich die Einschätzung über die Wichtigkeit einzelner Themen vor und nach der Geburt verändern

Dringend notwendig wäre das Aufklären vom medizinischen, in erster Linie den Hebammen, und sozialen Fachpersonal, die in die Betreuung von Mehrlingseltern involviert sind über die Bedürfnisse von Zwillings- und Drillingseltern an eine Geburtsvorbereitung. Es wäre sinnvoll ein qualifiziertes Schulungsprogramm für interessiertes Fachpersonal zu erarbeiten, sowie TAMPA in Grossbritannien, um die Geburtsvorbereitung für Mehrlingseltern zu optimieren. Dadurch hätten alle werdenden Mehrlingseltern in der Schweiz, Deutschland und Österreich die gleiche Chance auf eine für sie angepasste Geburtsvorbereitung und keine Mehrlingsmutter müsste mehr, wie diese Teilnehmerin, schreiben:

«Ich hätte gerne einen Kurs besucht, bei dem sich nicht der Hauptteil der Fragen rund um die natürliche Geburt dreht. Das Angebot gab es nicht, also besuchte ich gar keinen Kurs und war im Nachhinein zu wenig vorbereitet.»

8. Literaturverzeichnis

Atteslander, P. (2003). *Methoden der empirischen Sozialforschung.* Berlin: Walter de Gruyter.

Australian Multiple Birth Association, (1984). *Proposal submitted to the Federal Government concerning 'Act of Grace' payments for triplet and quadruplet families.*

Berufsbild der Hebamme. Heruntergeladen von www.hebamme.ch/x_data/allgdnld/Berufsdefinition%20der%20Hebamme%20d.pdf 2007 am 06.11.2016

Bordt, J., Jäger, J. & Grützner, H. (1998). Sozioökonomische Probleme in Familien mit vollständig überlebenden höhergradigen Mehrlingen. *Der Gynäkologe*, *31(3),* 283-286.

Bortz, J. & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation für Sozialwissenschaftler*. Berlin: Springer.

Bryan, E. (2002). Educating families, before, during and after a multiple birth. *Seminars in neonatology, 7(3)*, 241-246.

Bundesamt für Statistik. *Geburten und Todesfälle.* Heruntergeladen von www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/01/06/blank/key/02/01.html am 06.11.2016

Carrick-Sen, D. M., Steen, N. & Robson, S. C. (2014). Twin parenthood: the midwife's role–a randomised controlled trial. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, *121(10),* 1302-1310.

Damato, E. G., & Burant, C. (2008). Sleep patterns and fatigue in parents of twins. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, *37(6),* 738-749.

Deutinger, J. (2009). Mehrlingsschwangerschaft-Risikoschwangerschaft. *Frauenheilkunde up2date*, *3(4),* 289-300.

Dudenhausen, J. W. & Maier, R. F. (2010). Perinatale Probleme von Mehrlingen. *Deutsches Ärzteblatt, 38*, 663-669.

Flick, U. (2009). *Sozialforschung–ein Überblick für die BA-Studiengänge*. Reinbek: Rowohlt.

Garel, M., Charlemaine, E. & Blondel, B. (2006). Conséquences psychologiques des naissances multiples. *Gynécologie obstétrique & fertilité*, *34(11),* 1058-1063.

Goyal, D., Gay, C. L., & Lee, K. A. (2007). Patterns of sleep disruption and depressive symptoms in new mothers. *The Journal of perinatal & neonatal nursing*, *21(2),* 123-129.

Harvey, M.E., Athi, R. & Denny, E. (2014). Exploratory study on meeting the health and social care needs of mothers with twins. *Community Practitioner, 87(2),* 28-31.

Hay, D. A., Gleeson, C., Davies, C., Lorden, B., Mitchell, D. & Paton, L. (1990). What Information Should the Multiple Birth Family Receive Before, During and After the Birth?. *Acta geneticae medicae et gemellologiae: twin research*, *39(2),* 259-269.

Hofmeyr, G. J., Barrett, J. F. & Crowther, C. A. (2015). Planned caesarean section for women with a twin pregnancy. Übersetzt von Stahl, K. (2016). Hebammen-Literaturdienst. *Hebamme.ch, 4*, II-III.

Holst, S., & Klonk, S. (2007). Hoppla–Zwillinge. *So kommen Sie gut durch Schwangerschaft und die ersten Lebensjahre.* Stuttgart: Trias.

Ickovics, J. R., Kershaw, T. S., Westdahl, C., Magriples, U., Massey, Z., Reynolds, H. & Schindler Rising, S. (2007). Group prenatal care and perinatal outcomes: A Randomized Controlled Trial. *Obstetrics and gynecology*, *110 (2 Pt 1)*, 330-339.

Jäger, J. (1994). *Psychosoziale, ökonomische und gesundheitliche Aspekte bei Familien mit höhergradigen Mehrlingen.* Dissertation, Medizinische Fakultät zu Frankfurt am Main.

Jena, A. B., Goldman, D. P., & Joyce, G. (2011). Association between the birth of twins and parental divorce. *Obstetrics and gynecology*, *117(4),* 892.

Kealy, M. A., Small, R. E. & Liamputtong, P. (2010). Recovery after caesarean birth: a qualitative study of women's accounts in Victoria, Australia. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *10(1).*

Krüssel, J. S., Hess, A. P., & Bielfeld, P. (2008). Häufigkeit und Entwicklungsformen von Mehrlingsschwangerschaften. *Der Gynäkologe*, *41(10),* 763-771.

Kuhnly, J. E., Juliano, M. & McLarney, P. S. (2015). The Development and Implementation of a Prenatal Education Program for Expectant Parents of Multiples. *The Journal of Perinatal Education*, *24(2),* 110-118.

Leonard, L. G. & Denton, J. (2006). Preparation for parenting multiple birth children. *Early Human Development*, *82(6),* 371-378.

Lüthi, T. (2006). Das Problem der Mehrlingsschwangerschaften. *Schweizerische Ärztezeitung*, *87(21),* 943-947.

Moosbrugger, H. & Kelava, A. (2012). *Testtheorie und Fragebogenkonstruktion*. Berlin: Springer.

Pratzner A. (2001). *Evaluation durch webbasierte Fragebogen aus Sicht erwachsenen-pädagogischer Perspektive.* Heruntergeladen von http://www.fragebogen.de am 16.10.2016

Reinheckel, A., Köppe, I., Hinze, L. & Weise, W. (2000). Lebenssituation von Zwillings-und Drillingseltern: eine qualitative Studie. *Zeitschrift für Geburtshilfe und Neonatologie*, *204(2),* 55-59.

Schröder, W. (2001). *Mehrlingsschwangerschaft und Mehrlingsgeburt. Ein Leitfaden für die Praxis.* Stuttgart: Georg Thieme.

Stiefel, A., Geist, C. & Harder, U. (2013). *Hebammenkunde: Lehrbuch für Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Beruf.* Stuttgart: Hippokrates.

Viamedici, *Definition Mehrlinge*. Heruntergeladen von https://viamedici.thieme.de/lernmodule/anatomie/mehrlinge am 6.11.2016

Wenze, S. J., Battle, C. L. & Tezanos, K. M. (2015). Raising multiples: mental health of mothers and fathers in early parenthood. *Archi Womens Ment Health*, *18(2),* 163-176.

Winkler, D. (2005). *Psychische, physische und sozioökonomische Folgen für Familien nach der Geburt höhergradiger Mehrlinge.* Dissertation, LMU München, Medizinische Fakultät.

Wood, L., Young, D. & Young, D. (2004). Expecting twins and more: support and information. *British Journal of Midwifery, 12(10),* 610-615.

Züllig, T. (2005). *Zwillinge in Zahlen.* Oberglatt: Twinmedia.

9. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1, Schwangerschaftsbeschwerden 21
Abbildung 2, Schwangerschaftskomplikationen 22
Abbildung 3, Informationen und Kontakte 23
Abbildung 4, Eineiigkeit/ Zweieiigkeit 24
Abbildung 5, Mehrlingsgeburt 25
Abbildung 6, Sectio 26
Abbildung 7, Frühgeburt 27
Abbildung 8, Ernährung der Mehrlinge 28
Abbildung 9, Schlaf der Mehrlinge 29
Abbildung 10, Tipps für den Alltag 30
Abbildung 11, Partnerschaft und Familienleben 31
Abbildung 12, Unterstützung im Alltag 32
Abbildung 13, Anschaffungen für Mehrlinge 33

10. Eigenständigkeitserklärung

«Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig, ohne Mithilfe Dritter und unter Benützung der angegebenen Quellen verfasst habe.»

11. Danksagung

Es gibt nichts Schöneres als am Ende einer langen Arbeit all den Leuten zu danken, die einem begleitet und unterstützt haben.

Danken möchte ich meiner Mentorin **Karin Brendel** für das Beantworten der vielen Fragen und für die Unterstützung im ganzen Prozess.

Danken möchte ich **Regula Heller**, die als Fachfrau mit mir den Fragebogen kritisch überprüfte und meine Fragen zum Aufbau, Verschicken etc. beantwortete.

Danken möchte ich **Elian Zürcher**, die mich in der Statistik mit ihrem SPSS Programm unterstützte, obwohl sie mit ihren zweijährigen Drillingsmädchen und mit dem Schreiben ihrer Dissertation eigentlich selber alle Hände voll zu tun gehabt hätte.

Danken möchte ich **Bruno Leutwyler**, der mir mit viel Geduld das Excel-Statistikprogramm erklärte.

Danken möchte ich meinen **Mitstudentinnen**. Es hat sehr viel Freude gemacht, mit ihnen all die Jahre nach Winterthur zu pendeln, gemeinsam zu lernen und sich auszutauschen.

Danken möchte ich meiner Schwester **Julia Diebold**, Unterstützerin der ersten Stunde! Sie hat mich auf dem Weg zur Themenfindung begleitet und mir geholfen, den Fragebogen zu gestalten, auch wenn es halb zwei In der Nacht wurde.

Danken möchte ich meinem Vater **Markus Diebold**, der mir viele Anwendungstricks im Word beibrachte, mir die Masterarbeit korrigierte und sich im Pensionsalter noch mit Themen rund um die Mutterschaft herumschlug.

Danken möchte ich **meiner Familie**, die wochenlang den von mir belagerten Stubentisch nicht benutzen konnte und volles Verständnis für meine ständige geistige Abwesenheit hatte.

Danken möchte ich all den **Zwillings-und Mehrlingsvereinen**, die so ganz unkompliziert mitgemacht haben. Ohne sie hätte ich die hohe Teilnehmerzahl nie erreicht.

Und zu guter Letzt möchte ich all den **Mehrlingseltern** danken, die so zahlreich mitgemacht haben. Es war, als hätte ich mit meiner Umfrage eine Lawine losgetreten… Das Zurücksenden von ausgefüllten Fragebogen wollte nicht mehr enden! Zudem schickten sie mir unzählige Mails, gaben mir Inputs und noch weitere Mailadressen von potentiell Interessierten oder dankten mir ganz einfach, dass ich mich für ein so wichtiges Thema einsetze. Der Dank liegt ganz auf meiner Seite!

Nun hoffe ich sehr, dass meine Arbeit hilfreiche Impulse zur Optimierung der Geburtsvorbereitung für Mehrlingseltern geben kann.

Christina Diebold

12. Anhang

12.1 Zuständigkeitsabklärung

Kanton Zürich
Kantonale Ethikkommission

Prof. Dr. med. Peter Meier-Abt
Präsident

Dr. med. Peter Kleist
Geschäftsführer
Stampfenbachstrasse 121
Postfach
8090 Zürich
Telefon +41 43 259 79 70
Fax +41 43 259 79 72
www.kek.zh.ch

Frau
Christina Diebold
Oberdorfstrasse 6
6042 Dietwil

04. Juli 2016 / ktr
Gesuch BASEC-Nr. Req-2016-00349
Zuständigkeitsabklärung

Studientitel:
Geburtsvorbereitung für Mehrlingseltern

Sehr geehrte Frau Diebold

Wir beziehen uns auf Ihre Einreichung vom 16. Juni 2016.
Die KEK ist nicht zuständig für die Beurteilung Ihres Forschungsprojektes, da es nicht in den Geltungsbereich des Humanforschungsgesetzes fällt. Indessen wird festgestellt, dass die Durchführung dieser Studie aus ethischer Sicht unbedenklich ist.

Wir erlauben uns, für die Erteilung dieser Zuständigkeitsabklärung den Betrag von CHF 100.- in Rechnung zu stellen.

Freundliche Grüsse

Peter Kleist

Zuständigkeitsabklärung/Unbedenklichkeitsabklärung/Version_15.02.2016

12.2 Begleitschreiben zum Fragebogen

Liebe Mehrlingseltern

Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit zuhause mit den Kindern haben Sie geschafft! Waren Sie gut vorbereitet? Oder hätten Sie sich mehr Informationen gewünscht? Was wäre Ihnen als Geburtsvorbereitung nützlich gewesen?

Eine spezifische Geburtsvorbereitung für Mehrlingseltern gibt es noch kaum und es ist wenig bekannt, welche Bedürfnisse werdende Mehrlingseltern an einen Geburtsvorbereitungskurs haben. Aus diesem Grund widme ich meine Masterarbeit dem Thema «Geburtsvorbereitung für Mehrlingseltern». Ich bin Zwillingsmutter und Hebamme und schliesse im Dezember 2016 mein Masterstudium “Hebammenkompetenzen plus” an der ZHAW (Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften) ab.

Nun bin ich auf Ihre Erfahrung angewiesen und lade deshalb alle Eltern von Mehrlingen im Alter zwischen **6 Monaten und 5 Jahren** herzlich ein, an meiner Umfrage “Geburtsvorbereitung für Mehrlingseltern” teilzunehmen, unabhängig davon, ob Sie einen Geburtsvorbereitungskurs besucht haben oder nicht.

Pro Person ist je ein Fragebogen auszufüllen. Es ist wichtig, dass nicht nur die Mütter, sondern auch viele Väter an der Umfrage teilnehmen. Nur so können die Bedürfnisse beider Eltern erfasst werden.

Den Fragebogen auszufüllen dauert circa 15 Minuten. Die Teilnahme ist freiwillig und selbstverständlich werden alle Angaben anonym behandelt. Die Resultate werden im Rahmen meiner Masterarbeit veröffentlicht. **Rücksendeschluss ist der 31. August 2016.**

Hier geht es zum Fragebogen: http://bit.ly/umfrage-mehrlingseltern

Mit Ihrer Teilnahme leisten Sie einen wichtigen Beitrag, die Geburtsvorbereitung für zukünftige Mehrlingseltern zu verbessern. Ich danke herzlich für Ihre Teilnahme.

Christina Diebold

Bei Fragen oder Anregungen können Sie mich unter christina.diebold@bluewin.ch kontaktieren.

12.3 Reminder

Liebe Mehrlingseltern

Herzlichen Dank für die zahlreiche Teilnahme an meiner Umfrage zum Thema **«Geburtsvorbereitung für Mehrlingseltern»**. Danke auch für die vielen persönlichen Kommentare, die zu den einzelnen Themen angefügt wurden. Diese machen die Umfrage noch aussagekräftiger.

All diejenigen, die noch nicht geantwortet haben aber noch gerne mitmachen möchten, können dies bis zum **31. August 2016** nachholen. Den Fragebogen auszufüllen dauert circa 15 Minuten. Es würde mich natürlich freuen, wenn sich noch einige melden. Vor allem fehlen mir noch Antworten von **Vätern**!

Hier geht es zum Fragebogen: http://bit.ly/umfrage-mehrlingseltern

Mitmachen können Eltern von Mehrlingen im Alter zwischen **6 Monaten und 5 Jahren** unabhängig davon, ob Sie einen Geburtsvorbereitungskurs besucht haben oder nicht. Die Resultate werden im Rahmen meiner Masterarbeit veröffentlicht.

Mit freundlichen Grüssen

Christina Diebold

Bei Fragen oder Anregungen können Sie mich unter christina.diebold@bluewin.ch kontaktieren.

12.4. Fragebogen «Geburtsvorbereitung für Mehrlingseltern»

Geburtsvorbereitung für Mehrlingseltern

Das Ausfüllen des Fragebogens dauert circa 15 Minuten. Sie können die Fragen einfach ankreuzen. Sie haben aber auch die Möglichkeit, Ihre Antworten zu ergänzen oder zu kommentieren. Selbstverständlich werden alle Angaben anonym behandelt.

Die Resultate werden im Rahmen meiner Masterarbeit veröffentlicht.

Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme!

Christina Diebold

* Erforderlich

Schwangerschaft

Schwangerschaftsbeschwerden

Oft leiden Mehrlingsschwangere stärker unter Schwangerschaftsbeschwerden.

1. **Über welche Schwangerschaftsbeschwerden hätten Sie in einem Geburtsvorbereitungskurs für Mehrlingseltern informiert werden wollen?** *
   Markieren Sie nur ein Oval pro Zeile.

	Sehr wichtig	Eher wichtig	Eher nicht wichtig	Nicht wichtig
Grosse Müdigkeit				
Starke Übelkeit/Erbrechen				
Vermehrte Gewichtzunahme				
Grosser Bauchumfang				
Starke Kindsbewegungen				
Eingeschränkte Beweglichkeit				
Gefühlsschwankungen				
Ängste				

2. **Andere Schwangerschaftsbeschwerden:**

.....

.....

.....

.....

Schwangerschaftskomplikationen

Schwangerschaftskomplikationen treten bei Mehrlingsschwangeren häufiger auf.

3. **Über welche möglichen Schwangerschaftskomplikationen wären Sie gerne informiert worden?** *

Markieren Sie nur ein Oval pro Zeile.

	Sehr wichtig	Eher wichtig	Eher nicht wichtig	Nicht wichtig
Vorzeitige Wehen				
Anämie (Blutarmut)				
Schwangerschaftsdiabetes				
Bluthochdruck				
Präklampsie / HELLP (Schwangerschaftsvergiftung)				
Komplikationen bei den Ungeborenen				

4. **Andere Schwangerschaftskomplikationen:**

.....

.....

.....

Informationen und Kontakte

Mit dem Eintreten einer Mehrlingsschwangerschaft wächst bei den meisten Eltern auch das Bedürfnis nach Informationen.

5. **Welche Informationen und Kontakte hätte man Ihnen in einem Geburtsvorbereitungskurs vermitteln sollen?** *

Markieren Sie nur ein Oval pro Zeile.

	Sehr wichtig	Eher wichtig	Eher nicht wichtig	Nicht wichtig
Literaturtipps				
Webseiten				
Soziale Medien				
Adressen von Zwillings-Mehrlingsvereinen				
Kontakt zu erfahrenen Mehrlingseltern				

6. **Andere Informations- und Austauschquellen:**

.....

.....

.....

Eineiigkeit oder Zweieiigkeit der Kinder

Die Eineiigkeit oder Zweieiigkeit kann einen Einfluss auf die Schwangerschaft und auf die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder haben.

7. **Was hätte Sie zum Thema Eineiigkeit/Zweieiigkeit interessiert?** *
Markieren Sie nur ein Oval pro Zeile.

	Sehr interessiert	Eher interessiert	Eher nicht interessiert	Nicht interessiert
Entstehung von eineiigen und zweieiigen Mehrlingen				
Einfluss der Eineiigkeit auf die Schwangerschaft				
Wie man die Individualität der Kinder fördern kann				
Tipps, wie man die Kinder in den ersten Wochen unterscheiden kann				

8. **Sonstiges zum Thema Eineiigkeit/Zweieiigkeit**

.....

.....

.....

Rund um die Geburt

Natürliche Geburt und Kaiserschnitt

Die meisten Mehrlinge kommen durch einen Kaiserschnitt auf die Welt. Bei komplikationslosen Zwillingsschwangerschaften ist auch eine normale Geburt möglich.

9. **Welche Informationen rund um die normale Geburt wären Ihnen in einem Geburtsvorbereitungskurs wichtig gewesen?** *
Markieren Sie nur ein Oval pro Zeile.

	Sehr wichtig	Eher wichtig	Eher nicht wichtig	Nicht wichtig
Unter welchen Bedingungen eine normale Geburt möglich ist				
Zeichen einer beginnenden Geburt				
Blasensprung				
Ablauf einer Mehrlingsgeburt				
Risiken einer Mehrlingsgeburt				
Umgang mit den Wehen				
Schmerzbehandlung				
Fachpersonen, die bei einer Mehrlingsgeburt anwesend sind				

10. **Andere Informationen zur Mehrlingsgeburt:**

.....

.....

.....

.....

11. **Welche Informationen rund um den Kaiserschnitt wären Ihnen wichtig gewesen?** *
Markieren Sie nur ein Oval pro Zeile.

	Sehr wichtig	Eher wichtig	Eher nicht wichtig	Überhaupt nicht wichtig
Kaiserschnitt-Vorbereitung				
Kaiserschnitt-Ablauf				
Mögliche Risiken eines Kaiserschnitts				
Schmerztherapie				
Anwesende Fachpersonen bei einem Mehrlingskaiserschnitt				
Zeit direkt nach dem Kaiserschnitt				

12. **Andere Informationen zum Kaiserschnitt**

.....

.....

.....

Frühgeburt

Viele Mehrlinge werden mehr als drei Wochen vor dem errechneten Geburtstermin geboren und gelten deshalb als Frühgeburten.

13. **Welche der folgenden Themen rund um die Frühgeburt hätten Sie als wichtig empfunden?** *

Markieren Sie nur ein Oval pro Zeile.

	Sehr wichtig	Eher wichtig	Eher nicht wichtig	Überhaupt nicht wichtig
Behandlung von vorzeitigen Wehen				
Besuch einer Frühgeborenenstation während der Schwangerschaft				
Gespräch mit einem Kinderarzt schon vor der Geburt				
Lungenreifung bei den Kindern				
Mögliche medizinische Komplikationen bei Frühgeborenen				
Ernährung von Frühgeborenen				
Beziehung zu Frühgeborenen				
Eventueller Klinikaustritt der Mutter vor den Kindern				

14. **Anderes zum Thema Frühgeburt:**

.....

.....

.....

.....

Die ersten Wochen zuhause

.

Ernährung der Kinder

Die Ernährung der Kinder nimmt in den ersten Monaten viel Aufmerksamkeit und Zeit in Anspruch.

15. **Welche Informationen rund um die Ernährung der Kinder hätten Sie in einem Geburtsvorbereitungskurs für Mehrlingseltern als wichtig empfunden?** *

Markieren Sie nur ein Oval pro Zeile.

	Sehr wichtig	Eher wichtig	Eher nicht wichtig	Überhaupt nicht wichtig
Stillen von Mehrlingen				
Stillpositionen				
Abpumpen von Muttermilch				
Hinweis auf die Möglichkeit einer Stillberatung				
Kombination Muttermilch und Pulvermilch (Zwiemilchernährung)				
Flaschenernährung				
Synchronisieren der Trinkzeiten				

16. **Andere Informationen zum Thema Ernährung der Kinder:**

.....

.....

.....

.....

Schlaf der Kinder

Neben der Ernährung ist das Schlafen der Kinder ebenfalls ein wichtiges Thema.

17. **Welche Informationen rund um den Schlaf der Kinder hätten Sie als wichtig empfunden?** *
Markieren Sie nur ein Oval pro Zeile.

	Sehr wichtig	Eher wichtig	Eher nicht wichtig	Nicht wichtig
Kinder getrennt oder ins gleiche Bett legen				
Kinder ins Elternbett nehmen				
Schlafrhythmus finden				
Schlaflose Nächte				

18. **Andere Informationen zum Thema Schlaf:**

.....

.....

.....

.....

Alltag

Die ersten Wochen zuhause mit neugeborenen Mehrlingen sind meist sehr intensiv und eine grosse Umstellung.

19. **Welche Tipps haben oder hätten Ihnen die erste Zeit mit den Mehrlingen zuhause erleichtert?** *

Markieren Sie nur ein Oval pro Zeile.

	Sehr wichtig	Eher wichtig	Eher nicht wichtig	Nicht wichtig
Kennen von Möglichkeiten schreiende Kinder zu beruhigen				
Anschaffung von Babytrage/Tragtuch				
Täglich mit den Kindern nach draussen gehen				
Ein Versorgungsprotokoll über die Kinder zu führen				
Einen Haushaltsplan zu führen				
Essen vorzukochen				
Besucherzahl einzuschränken				
Um Hilfe zu bitten				
Angebotene Hilfe anzunehmen				
Bei jeder Gelegenheit Schlaf nachzuholen				

20. **Andere Tipps für den Alltag:**

.....

.....

.....

Partnerschaft und Familienleben

Die Geburt von Mehrlingen hat einen grossen Einfluss auf die Partnerschaft und das Familienleben.

21. **Welche Informationen rund um die Partnerschaft und das Familienleben hätten Sie in einem Geburtsvorbereitungskurs für Mehrlingseltern wichtig gefunden?** *

Markieren Sie nur ein Oval pro Zeile.

	Sehr wichtig	Eher wichtig	Eher nicht wichtig	Nicht wichtig
Veränderungen der Partnerschaft durch Kinder				
Rolle des Vaters				
Zeit allein mit dem Partner/ Partnerin einplanen				
Ältere Kinder auf die Mehrlinge vorbereiten				
Kommunizieren in Stresssituationen				
Schlafmangel				
Soziale Isolation				
Zeichen einer postnatalen Depression				

22. **Andere Informationen zum Thema Partnerschaft/Familienleben:**

.....

.....

.....

.....

Unterstützung im Alltag

Die meisten Mehrlingseltern brauchen im Alltag Unterstützung.

23. **Was hätten Sie sich zum Thema Unterstützung im Alltag für Informationen gewünscht?** *

Markieren Sie nur ein Oval pro Zeile.

	Sehr wichtig	Eher wichtig	Eher nicht wichtig	Nicht wichtig
Hilfe bereits vor der Geburt zu organisieren				
Einbindung von Grosseltern, Freunden und Nachbarn				
Adressen von Hilfsangeboten				
Welche Leistungen die Krankenkasse übernimmt				
Mögliche staatliche Unterstützung				

24. **Anderes zum Thema Unterstützung:**

.....

.....

.....

.....

Finanzielles

Anschaffungen für Mehrlinge können eine finanzielle Belastung sein.

25. **Welche Informationen rund um das Thema Anschaffungen für Mehrlinge hätten Sie wichtig gefunden?** *

Markieren Sie nur ein Oval pro Zeile.

	Sehr wichtig	Eher wichtig	Eher nicht wichtig	Nicht wichtig
Zwillingskleiderbörsen				
Online Börsen				
Mehrlingsrabatte				
Welche Anschaffungen bei Mehrlingen sinnvoll sind				
Wahl des Kinderwagens				

26. **Anderes zum Thema Anschaffungen:**

.....

.....

.....

.....

Geburtsvorbereitungskurs für Mehrlingseltern

27. **Falls ein Geburtsvorbereitungskurs speziell für Mehrlingseltern angeboten worden wäre, hätten Sie ihn besucht?** *

Markieren Sie nur ein Oval.

- ( ) Ja, sicher
- ( ) Vielleicht
- ( ) Nein, kein Interesse
- ( ) Es braucht keinen speziellen Geburtsvorbereitungskurs für Mehrlingseltern
- ( ) Sonstiges:

28. **Wer wäre aus Ihrer Sicht die richtige Fachperson um einen solchen Kurs anzubieten? (Mehrfachnennung möglich)**

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

- [ ] Hebamme
- [ ] Gynäkologe/in
- [ ] Psychologe/in
- [ ] Geburtsvorbereiter/in
- [ ] Erfahrene Mehrlingseltern

29. **Andere Personen, die einen Mehrlingsgeburtsvorbereitungskurs anbieten könnten:**

.....

.....

.....

30. **Wäre es für Sie wichtig gewesen, dass die kursleitende Person selber Mehrlinge hätte?**

Markieren Sie nur ein Oval.

- ( ) Ja, das wäre sehr wichtig
- ( ) Das wäre schön, aber nicht unbedingt notwendig
- ( ) Nein, das ist nicht wichtig
- ( ) Sonstiges:

31. **Welche Kursform hätten Sie bevorzugt?** *
Markieren Sie nur ein Oval.

- In einer Gruppe mit anderen werdenden Mehrlingseltern
- Einzelkurs
- Sonstiges: .....

Persönliche Angaben

32. **Ich bin** *
Markieren Sie nur ein Oval.

- Mutter von Mehrlingen
- Vater von Mehrlingen

33. **Ich habe** *
Markieren Sie nur ein Oval.

- Zwillinge
- Drillinge
- Vierlinge oder mehr

34. **Die Mehrlinge sind zwischen** *
Markieren Sie nur ein Oval.

- 6 Monaten und 1 Jahr alt
- 1-2 Jahre alt
- 2-5 Jahre alt

35. **Die Kinder sind in folgender Schwangerschaftswoche (SSW) geboren:** *
Markieren Sie nur ein Oval.

- 24.-30. SSW
- 30.-34. SSW
- 34.-37. SSW
- nach der 37. SSW

36. **Die Mehrlinge sind durch** *
Markieren Sie nur ein Oval.

- einen Kaiserschnitt geboren
- eine normale Geburt geboren
- eine normale Geburt und einen Kaiserschnitt geboren

37. **Ich hatte in den ersten Wochen nach der Geburt der Mehrlinge** *
Markieren Sie nur ein Oval.

- keine Hilfe im Alltag
- Unregelmässige Hilfe im Alltag
- Regelmässige Hilfe im Alltag

38. **Ich (oder für die Väter: Die Mutter) konnte die Mehrlinge**
Markieren Sie nur ein Oval.

- stillen (voll oder teilweise)
- nicht stillen

39. **Ich war bei der Geburt der Mehrlinge** *
Markieren Sie nur ein Oval.

- 20-30 Jahre alt
- 30-40 Jahre alt
- 40-45 Jahre alt
- über 45 Jahre alt

40. **Die Mehrlinge sind**
Markieren Sie nur ein Oval.

- auf natürliche Weise gezeugt worden
- durch medizinische Unterstützung enstanden

41. **Ich hatte bei der Geburt der Mehrlinge** *
Markieren Sie nur ein Oval.

- keine weiteren Kinder
- noch ein älteres Kind /ältere Kinder

42. **Ich lebe**
Markieren Sie nur ein Oval.

- zusammen mit dem Vater/Mutter der Mehrlinge
- getrennt vom Vater/Mutter der Mehrlinge

43. **Meine höchste Ausbildung ist** *
Markieren Sie nur ein Oval.

- keine abgeschlossene Berufsausbildung
- eine Berufsausbildung
- ein höherer Fachschulabschluss
- ein Hochschulabschluss
- ein Universitätsabschluss

44. **Ich lebe in** *
Markieren Sie nur ein Oval.

- der Schweiz
- Deutschland
- Österreich

Bereitgestellt von
Google Forms