

PATIËNTEN
INFORMATIE

Borstvoeding bij een tweeling

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



In deze folder vindt u informatie over borstvoeding geven aan een tweeling. Een tweeling voeden aan de borst is in veel opzichten hetzelfde als wanneer je één kind aan de borst voedt. Het is immers een vraag en aanbod reactie.

Denk positief

Het belangrijkste advies bij borstvoeding aan een tweeling, is positief denken. Weet dat het echt mogelijk is en meer vrouwen u voor zijn gegaan.

Of u nu 1, 2 of meer baby's krijgt, het is een goed idee om u zoveel mogelijk in te lezen over borstvoeding. Bij tweelingen is dat nog belangrijker. Leren hoe u kunt zorgen voor een tweeling en hoe ze te voeden geeft u een voorsprong.

Wees lief voor uzelf en houd voor ogen dat het een leerproces is. De eerste periode is vaak het lastigst, maar het wordt makkelijker.

Voor de algemene borstvoedingsinformatie verwijzen wij u naar de folder 'Borstvoeding' van het Maasstad Ziekenhuis.

Een meerlingzwangerschap brengt de kans op vroeggeboorte met zich mee. Bevindt u zich in die situatie lees dan de folder 'Borstvoeding geven aan uw te vroeg geboren baby'.



Bekijk de folders door de QR-code hiernaast te scannen.

Voordelen van borstvoeding

Het geven van borstvoeding heeft talloze belangrijke gezondheidsvoordelen.

- Het werkt beschermend voor baby's en moeders.
- Wat nog meer voor een meerling geldt dan voor één baby is dat het veel kosten bespaard op het kopen van kunstvoeding, flesjes en het verwarmen en reinigen van de materialen. Dit kan zomaar oplopen tot 2000 euro.
- Het bespaart u tijd wanneer u de tweeling tegelijk aan de borst legt.
- U kunt zich mogelijk ook de positieve impact van borstvoeding versus kunstvoeding op het milieu voorstellen.
- Ook ervaren veel moeders het als prettig de voeding voor hun baby's altijd bij zich te hebben, voldoende, op de juiste temperatuur en precies afgestemd op de behoefte van uw baby's.

Soms is het in het begin nodig om naast de borstvoeding ook bijvoeding te geven. Dit wordt alleen gegeven op medische indicatie.

De arts of verpleegkundige overlegt dit met u. Het is goed om dan te gaan kolven zodat uw baby's zo snel mogelijk volledig moedermelk kunnen krijgen en vraag en aanbod in balans komen. De bescherming van moedermelk is namelijk het grootst wanneer baby's het exclusief krijgen zonder tussenkomst van kunstvoeding.

Genoeg melk

Genoeg melk maken is veelal de grootste zorg van veel nieuwe moeders, zelfs met één baby. Bij het geven van borstvoeding aan een tweeling maakt u genoeg melk voor twee baby's. Uw lichaam is immers ontworpen om dit te doen. Het is een systeem van vraag en aanbod. Dus als u de tweeling vaak genoeg aanlegt (de eerste weken 8-12 keer per dag) ontstaat er genoeg melk.

Is het geven van borstvoeding aan een tweeling extra vermoeiend?

Net als bij één baby is het verzorgen en voeden van een tweeling een leerproces. Waarschijnlijk wel een grotere uitdaging, maar geef uzelf en uw baby's de tijd en ruimte om dit leerproces aan te gaan. Wees niet te streng voor uzelf en vergelijk jullie situatie niet met die van anderen.

Het voeden neemt vooral de eerste weken flink wat tijd in beslag. Veel vrouwen zeggen dat het makkelijker is om dat vanaf het begin te accepteren en de borstvoeding te zien als uw belangrijkste dagtaak. Het kan soms misschien aanvoelen alsof u 'heel de dag niets gedaan hebt', maar u bent bezig met het laten groeien en bloeien van twee kleine mensjes! Alles wat u extra doet is een bonus.

Zorg dat waar u voedt een fijne plek is met fijne spullen om u heen binnen handbereik. Het geven van borstvoeding kan een rust moment creëren in het toch al drukke bestaan met een meerling. Op het moment dat u borstvoeding geeft, komen er hormonen vrij die zorgen dat u zich ontspant. Een moment om juist van te genieten.

Het verzorgen van een tweeling kost veel tijd en energie, ook wanneer u de fles geeft. In sommige situaties kan het wel fijn zijn wanneer iemand anders een keer een fles kan geven aan de tweeling. U kunt dan moedermelk afkolven en dit in een flesje geven (zie folder 'Kolven en bewaren van moedermelk'). Begin hier pas mee nadat uw kinderen zo'n 3 tot 6 weken goed aan de borst drinken.

Aanleggen

De eerste tijd is het goed om de kinderen apart aan de borst te leggen. Op deze manier kunt u de vaardigheid van aanleggen leren. Later kunt u houdingen met twee kinderen tegelijk gaan toepassen. Dit bespaart u tijd. Een ander voordeel is dat wanneer het ene kind fanatiek drinkt dan bij de andere borst de melk ook toeschiet. Hier heeft het kindje wat misschien minder kracht heeft om te drinken profijt van. Het is goed om hulp te vragen bij het aanleren van deze houdingen.

Sommige vrouwen vinden het juist prettiger om telkens één baby te voeden. Het gevoel met elke baby wat tijd alleen te hebben, meer af kunnen gaan op hongersignalen en een hand vrij houden kan fijn zijn. Andere voeden hun baby's liever tegelijkertijd. Het is maar net wat u en uw baby's willen.

Het is heel belangrijk dat u tijdens het voeden lekker zit en uw rug wordt ondersteund. Het gebruik van een voedingskussen kan u hierbij helpen, maar is geen vereiste om borstvoeding te kunnen geven.

Tweelingkussen



Voedingshoudingen met een tweeling

Rugbyhouding



Zorg voor goede ondersteuning. Leg de baby's naast u op hun zij. Hoofd en rug kunnen met uw armen en hand ondersteund worden.

Parallelhouding



De ene baby ligt in de madonna-houding. De andere baby ligt aan in de rugbyhouding.

Kruishouding

De eerste baby gaat op zijn zij met zijn hoofdje leunend op uw onderarm. Zijn arm kunt u onder uw arm door schuiven. Leg de tweede baby kruislings over de eerste heen. Steun hun rug en trek ze stevig tegen u aan door de handen op hun billetjes te houden. Deze houding is meer geschikt voor als het drinken al goed gaat.



Extra eten en drinken

Voor een moeder die volledig borstvoeding geeft aan een tweeling is het advies om zo'n 1000 calorieën extra per dag in te nemen en bij iedere voeding twee glazen extra te drinken. Controleer de kleur van uw urine. Als deze te donker wordt, betekent het dat u te weinig drinkt. Let er ook op dat u *gezond* en gevarieerd eet. Als u niet regelmatig vis eet en/of melkproducten gebruikt, is het verstandig om 10

microgram vitamine D per dag te slikken. Ook is het goed om Omega supplementen te gebruiken wanneer u nooit vis eet. Volg hiervoor de richtlijnen van het voedingscentrum.

Steun vanuit de omgeving

Wanneer u tegen problemen aanloopt is deskundig advies heel belangrijk. Zorg dat u iemand vindt met de juiste kwalificaties en beschikt over ervaring met het ondersteunen van borstvoeding bij een tweeling. Schenk niet te veel aandacht aan het goedbedoelde advies van omstanders zonder professionele ervaring. Waar familie en vrienden u wel mogelijk bij kunnen helpen, is het verlichten van de huishoudelijke taken.

Voor het delen van ervaringen of praktische adviezen bij de dagelijkse gang, vinden veel ouders steun bij andere meerling-ouders. Met name via social media als Facebook zijn veel borstvoeding- en of tweelinggroepen te vinden.

Voor vragen tijdens uw zwangerschap en opname kunt u terecht bij de verpleegkundigen en lactatiekundigen van het Maasstad Ziekenhuis.

Meer informatie

Wilt u meer weten over borstvoeding geven aan een tweeling kijk dan op www.borstvoeding.com. Hier kunt u ervaringsverhalen lezen van moeders die ook borstvoeding hebben gegeven aan een tweeling.

Borstvoedingsorganisaties

Verder zijn er in Nederland verschillende borstvoedingsorganisaties actief. U kunt bij hen terecht voor meer informatie, het bestellen van een folder (borstvoeding bij meerlingen) of het volgen van een cursus. Er worden ontmoetingsavonden georganiseerd zodat u met andere moeders ervaring kunt uitwisselen.

La Leche League
Postbus 212, 4300 AE Zierikzee
www.lalecheleague.nl
Telefoon (0111) 41 31 89

Nederlandse Vereniging voor ouder van meerlingen (NVOM)
www.nvom.nl
Telefoon (036) 531 80 54

NVL Borstvoeding
www.nvlborstvoeding.nl/ouders/

Boeken

Onderstaande boeken geven informatie over tweelingen en borstvoeding

- Het grote tweelingen boek van Coks Feenstra
- Het tweelingen boek van Lenny Duyvelaar en Anjo Geluk
- Het nieuwe Borstvoedingsboek van Stefan kleintjes en Gonneke van Veldhuizen-Staas

Notities





De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

