PATIËNTEN
INFORMATIE

Zwanger van een meerling

MAASSTAD
ZIEKENHUIS
een santeon ziekenhuis

Met deze folder geeft het Maasstad Ziekenhuis u tips en adviezen over de meest gestelde vragen bij een meerlingzwangerschap.

Algemeen

Het zwanger zijn van een meerling kan veel vragen oproepen. Door middel van deze tips en adviezen willen wij uw aandacht vragen een aantal onderwerpen, die van belang kunnen zijn bij een meerlingzwangerschap.

Wij geven u een aantal adressen van organisaties die ondersteuning kunnen bieden, vóór en na uw zwangerschap. Daarnaast vindt u een handige lijst met boektitels, waarin u informatie vindt over meerlingen.

Tips

- Houdt er, als ouders van een meerling, rekening mee, dat u altijd in het ziekenhuis bevalt en dat het mogelijk is dat u een keizersnede krijgt.
- Meerlingen kunnen te vroeg geboren worden. De kans bestaat dat de ziekenhuisopname enige tijd duurt.
- Ga als ouder van een meerling na, of u borst- of flesvoeding wilt gaan geven. Geef dit bij opname in het ziekenhuis gelijk aan.
- Informeer of er een lactatieverpleegkundige op de afdeling aanwezig is. Deze kan u adviseren en begeleiden bij het geven van borstvoeding.
- Maak samen met de verpleegkundige een dagindeling voor als u weer thuis bent (over voeden, baden en werken) zodat de werkzaamheden gelijkmatig over de dag verdeeld zijn.
- Bij het geven van borstvoeding bestaat de mogelijkheid om een dubbel kolfsysteem te huren zodat het kolven niet de hele dag in beslag neemt.
- In Rotterdam bestaat de mogelijkheid om uw kraamtijd door te brengen in het kraamzorghotel. U kunt hier informatie over aanvragen.

Adviezen

- Informeer bij uw ziektekostenverzekering of, en hoelang, u na de bevalling van een meerling, nog recht heeft op kraamzorg.
- Informeer bij uw werkgever hoeveel weken zwangerschapsverlof u volgens de geldende CAO regeling heeft.
- Indien u behoefte heeft aan praktische hulp en ondersteuning dan kunt u gebruik maken van "Home-start". Dit is een organisatie van vrijwilligers die ervaring hebben met het opvoeden van kinderen.
- Maak gebruik van alle hulp die u krijgt aangeboden en schroom niet om zelf hulp te vragen aan familie, vrienden of bezoek.
- U kunt lid worden van de Nederlandse Vereniging Ouders van Meerlingen (NVOM). U ontvangt dan vier keer per jaar het Meerlingen Magazine, waarin u over de ervaringen van meerlingouders kunt lezen.

Tot slot

Mocht u na het lezen van deze tips en adviezen, nog vragen hebben, stel deze dan gerust.

Nuttige adressen

NVOM (Nederlandse Vereniging voor Ouders van Meerlingen)
Postbus 14, 1300 AA Almere
T (036) 531 80 54
www.nvom.nl

Vereniging La Leche Leaque Nederland
Postbus 212, 4300 AE Zierikzee
T (0111) 41 31 89

Kraamzorghotel
Vliegveldweg 59 – 61, 3043 NT Rotterdam
T (010) 282 62 70
www.kraamzorghotel.nl

Humanitas Home – start
Landelijke informatie:
Postbus 71, 1000 AB Amsterdam
T (020) 523 11 00
Omgeving Rotterdam:
Pieter de Hooghweg 108, 3024 BH Rotterdam
T (010) 244 58 88

Boeken om te lezen

- "Het tweelingenboek", Anjo Geluk en Lenny Duijvelaar
- "Tweelingen", Marga Schiet
- "Praktische adviezen voor ouders van tweelingen", Clegg en A. Woollett
- "De tweeling, de drieling en meer", Elizabeth Bryan
- "De Boxtelse vijfling", Ineke Platel
- "Hoera, een vijfling", Joyce van Hoorn
- "Hoera, papa en mama werken", Anjo Geluk

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 يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11
I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasenik.nl (kinderwebsite)
I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

03251-NL, 23 juni 2022