

PATIËNTEN
INFORMATIE

Borstvoeding bij een tweeling

MAASSTAD
ZIEKENHUIS



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

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

Een meerling brengt het risico van vroeggeboorte met zich mee. Bevindt u zich in die situatie lees dan de folder 'Borstvoeding geven aan uw te vroeg geboren baby'.

Voordelen van borstvoeding

De voordelen zijn nu ook van toepassing maar dan dubbel op. U kunt dan denken aan de kosten, de gezondheidsvoordelen en tijdsbesparing bij het te gelijk voeden van de kinderen.

Een gezondheidsvoordeel is dat moedermelk een beschermende factor geeft.

Wanneer u ervoor kiest om moedermelk met kunstvoeding te combineren gaan de beschermende eigenschappen van moedermelk sterk achteruit. Toch is het zo dat wanneer uw situatie het niet anders toelaat een combinatie van moedermelk en kunstvoeding beter is dan volledige kunstvoeding.

Genoeg melk

Bij het geven van borstvoeding aan een tweeling maakt u lichaam genoeg melk aan voor twee kinderen. Het is immers 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?

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 al geef je de fles. 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 4-6 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 en de baby de vaardigheid van het aan de borst drinken aanleren. 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.

Ook bij het voeden van een meerling geldt. Zorg eerst dat u zelf een goede, steunende en comfortabele houding heeft. Het gebruik van een borstvoedingskussen kan hierbij helpen.



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 borstvoeding geeft aan een tweeling is het advies om 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.

Tot slot

Ondersteuning vanuit u omgeving is van essentieel belang voor het welslagen van de borstvoeding. Zeker wanneer u borstvoeding geeft aan een tweeling. De investering in de borstvoeding levert u uiteindelijk veel op: een bijdrage aan de gezondheid van u en u tweeling, tijds winst en een trots gevoel!

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.

Vereniging 'Borstvoeding Natuurlijk'
Postbus 119, 3960 BC Wijk bij Duurstede
www.borstvoedingnatuurlijk.nl
Telefoon (0343) 57 66 26

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

Stichting 'Zorg voor borstvoeding'
Postbus 2047, 2930 AA Krimpen aan de Lek
www.zorgvoorborstvoeding.nl
Telefoon (0180) 52 06 33

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

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



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 الهولندي
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة
أو يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11
E: info@maasstadziekenhuis.nl
I: www.maasstadziekenhuis.nl