



Borstvoeding bij een tweeling

In deze folder vind je 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 voedt. Het is immers een vraag en aanbod reactie. Algemene informatie over borstvoeding kun je lezen in de folder 'Borstvoeding geven'.

Het krijgen van een meerling vergroot het risico op een vroeggeboorte. Heb jij te vroeg geboren baby's? Dan vind je in de folder 'Borstvoeding geven aan de premature baby' meer informatie hierover.

Melkproductie

Jouw lichaam als moeder is in staat om voor twee of meer kinderen tegelijkertijd borstvoeding te produceren. De melkproductie is een systeem van vraag en aanbod. Dus als jij je tweeling vaak aanlegt - de eerste weken minimaal 8 keer per 24 uur – kun je voldoende melk produceren. Dit vraagt de eerste weken wel een investering van je om de voeding op gang te brengen en op peil te houden.

Tegelijk voeden

In het begin is het goed om steeds één baby aan te leggen, zodat jij je kunt concentreren op de voedingshouding, het aanleggen en het zuigen van de baby. Het is verstandig om de eerste dagen de baby's per voeding van borst te wisselen, want vaak drinkt de ene baby actiever dan het andere. Als jij en de tweeling het goed onder de knie hebben, kun je proberen om de baby's tegelijk aan te leggen en daarbij per voeding of per dag van borst te wisselen. Dat zal veel tijd besparen. Dit betekent wel dat je soms de andere baby wakker moet maken, omdat het broertje of zusje om voeding vraagt.

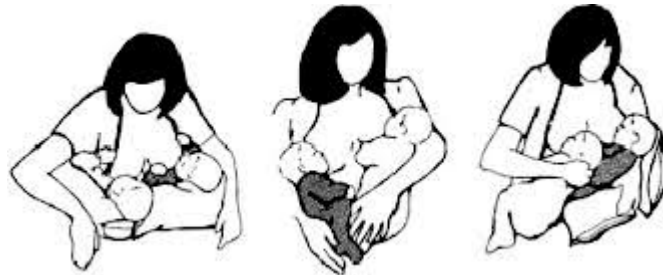
Misschien vind je het prettig af en toe de kinderen toch apart te voeden om ze individuele aandacht te geven. Je kunt met een tweeling volledig of deels op verzoek voeden. Als de eerste baby wakker wordt en wil drinken, dan kun je ook gelijk de tweede baby te voeden. Dit voorkomt mogelijk dat je de hele dag aan het voeden bent.

Aanleggen van een tweeling

Er zijn verschillende manieren om je tweeling tegelijk aan te leggen. Het is handig dat er in het begin iemand in de buurt is om je bij het aanleggen te helpen. Het is fijn om, zeker in het begin, te voeden met behulp van kussens of eventueel een voedingskussen. Je zult zelf ondervinden welke manier voor jou en jouw baby's het beste is. In de praktijk worden verschillende houdingen toegepast om twee baby's te gelijk aan te leggen.



Hieronder zie je enkele voorbeelden van aanleggen van een tweeling:



Rugby/baker houding

Je zou kunnen beginnen de tweeling in de 'rugby houding' aan te leggen. Bij deze houding liggen de baby's met de beentjes onder de arm en met het hoofdje in de handpalm of op een kussen. De rugbyhouding is geschikt voor kleine baby's, in de eerste periode wanneer je nog ervaring moet opdoen en direct na een keizersnede. Later als alles soepel verloopt, kun je ook andere houdingen uitproberen.

Kruishouding

De kruishouding is prima voor baby's die al goed kunnen drinken. De eerste baby leg je aan in de madonnahouding. De tweede baby ligt kruislings over het lichaampje van de eerste.

Parallelhouding

De ene baby leg je aan in de madonnahouding en de tweede baby in rugbyhouding.

Liggend voeden

Je ligt gesteund met kussens onder jouw hoofd en schouders. De baby's liggen in jouw armen en op jouw buik met de beentjes naar elkaar toe (in een V-vorm). Bij elke houding is het van belang dat jij comfortabel zit of ligt met voldoende steun van kussens. Ook jouw baby's moeten goed ondersteund worden, zodat ze met de neus ter hoogte van jouw tepels liggen.

Is borstvoeding geven aan een tweeling extra vermoeiend?

Het geven van borstvoeding kan een rustmoment creëren in het toch al drukke bestaan met een meerling. Op het moment dat je borstvoeding geeft, komen er hormonen vrij die zorgen dat je je ontspant. Een moment om juist van te genieten. Het verzorgen van een tweeling kost veel tijd en energie. In sommige situaties kan het wel fijn zijn als iemand anders een keer een fles kan geven aan de tweeling. Je kunt dan moedermelk afkolven en dit in een flesje geven (meer informatie hierover staat in de folder 'Kolven'). Rond de 5-6 weken is een geschikte tijd om te gaan oefenen met drinken uit een fles.

Het is ook fijn als je hulp krijgt bij het huishouden. Wanneer mensen zich aanbieden om te helpen, grijp deze kans met beide handen aan! Dan kun jij je concentreren op het voeden.



Borstvoeding en fles geven combineren

Als je graag borstvoeding met de fles wilt combineren, kan dat. Je kunt hiervoor melk afkolven en die in een flesje geven.

Kan ik moedermelk en kunstvoeding combineren?

Je kunt borstvoeding en kunstvoeding combineren. Je kunt daarmee beginnen als de borstvoeding goed op gang is gekomen. Heb je voldoende voeding dan kun je bijvoorbeeld één kindje de borst geven en het andere kindje kunstvoeding (laten) geven en de andere keer andersom.

Extra eten en drinken

Je zult merken dat je vanzelf meer honger en dorst krijgt door het voeden van jouw tweeling. Reken op 500-1.000 Kcal extra per dag en bij iedere voeding van de tweeling twee glazen drinken. Houd de kleur van jouw urine in de gaten. Als deze te donker wordt, betekent het dat je te weinig drinkt. Eet gezond en gevarieerd. Als je niet regelmatig vis eet en/of melkproducten gebruikt, is het verstandig om 10 microgram vitamine D per dag te slikken.

Vroeggeboorte en borstvoeding geven

Tweelingen worden nog weleens te vroeg geboren. Dat houdt in dat de start van borstvoeding dan mogelijk anders is dan je verwacht. Wanneer de baby's te vroeg geboren worden, hebben zij juist de extra bescherming van moedermelk nodig. Als jouw baby's te klein of te zwak zijn om uit de borst te drinken, is het belangrijk dat je gaat kolven om de melkproductie op gang te krijgen (zie de folder 'Kolven'). In de folder 'Borstvoeding geven aan de premature baby' kun je lezen hoe je te vroeg geboren baby's borstvoeding geeft.

Ondersteuning en begeleiding

Ondersteuning vanuit je omgeving is van essentieel belang voor het slagen van de borstvoeding. Zeker wanneer je borstvoeding geeft aan een tweeling. De investering in de borstvoeding levert uiteindelijk veel op: een bijdrage aan de gezondheid van jou en jouw tweeling, tijdswinst en een trots gevoel! Vraag de lactatiekundige eventueel al in de zwangerschap voor begeleiding, informatie of tips bij het geven van borstvoeding aan een tweeling. Je kunt bij de verpleegkundige of gynaecoloog aangeven wanneer je behoefte hebt aan een lactatiekundige, zij zullen de lactatiekundige informeren.

Meer informatie

Er zijn in Nederland verschillende borstvoedingsorganisaties actief. Je kunt bij hen terecht voor meer informatie, het bestellen van een folder (borstvoeding bij meerlingen) of het volgen van een cursus. Online kun je veel informatie vinden, bijvoorbeeld via: www.borstvoeding.com en via:



'La Leche League'

www.lalecheleague.nl

Telefoon (0111) 41 31 89

Nederlandse Vereniging voor ouder van meerlingen (NVOM)

www.nvom.nl

Telefoon (036) 531 80 54

Mocht je, eenmaal thuis, behoefte hebben aan een lactatiekundige, dan kun je op de site van de Nederlandse vereniging Lactatiekundigen NVL kijken voor een lactatiekundige bij jou in de buurt: www.nvlborstvoeding.nl

