

Borstvoeding geven aan een tweeling

Hoe zit het met borstvoeding als u een tweeling krijgt? In deze folder krijgt u antwoorden op uw vragen. In de folder *Borstvoeding geven* staat algemene informatie over borstvoeding.

Kan ik genoeg melk produceren voor twee kinderen?

Ja, dat is heel goed mogelijk. De melkproductie is een systeem van vraag en aanbod. Dus als u uw tweeling vaak aanlegt (de eerste weken 7 keer per dag) ontstaat er genoeg melk.

Moet ik mijn tweeling allebei tegelijk aanleggen?

In het begin is het goed om steeds één baby aan te leggen, zodat u zich kunt concentreren op uw houding, het aanleggen en het zuigen van de baby. Als u en de tweeling het goed onder de knie hebben, kunt u proberen om de tweeling tegelijk aan te leggen. Dat zal u veel tijd besparen. Dit betekent wel dat u soms de andere baby wakker moet maken, omdat broertje of zusje om voeding vraagt. Misschien vindt u het prettig om af en toe de kinderen toch apart te voeden om ze individuele aandacht te geven. U kunt ervoor kiezen om volgens een schema te voeden. Normaal wordt dit bij borstvoeding afgeraden, maar bij een tweeling voorkomt dit wel dat u de hele dag aan het voeden bent.

Hoe leg ik een tweeling aan de borst?

U kunt uw tweeling op verschillende manieren aanleggen. Het is verstandig als er iemand in de buurt is om u hierbij te assisteren. Het is fijn om dit in het begin in bed te doen met behulp van kussens of eventueel een voedingskussen.

In het begin kunt u de tweeling in de 'rugby houding' aanleggen.

Dit betekent dat uw kind met de beentjes onder uw arm ligt en met het hoofdje in uw handpalm. Later als alles soepel verloopt, kunt u ook andere houdingen uitproberen. Hieronder ziet u voorbeelden van verschillende houdingen.



Borstvoeding geven aan een tweeling, is dat niet vreselijk vermoeiend?

Een moeder die borstvoeding geeft, heeft juist veel rustmomenten. Op het moment dat u borstvoeding geeft, komen er hormonen vrij die zorgen dat u zich ontspant. Geniet dus van deze momenten. Misschien kunt u aansluitend op een voeding een dutje doen? Maar of u de borst of de fles geeft, het verzorgen van een tweeling kost erg veel tijd en energie. Het is dan fijn als u hulp krijgt bij het huishouden. Als mensen zich aanbieden om te helpen; grijp deze kans! Dan kunt u zich concentreren op het voeden.

Kan ik fles- en borstvoeding combineren?

Het is natuurlijk fijn als u iemand anders af en toe een fles kan laten geven aan een van de tweeling. U kunt melk afkolven en dat in een flesje laten geven. Begin daar echter niet te snel mee. Sommige baby's snappen na het uit de fles drinken de borsttechniek niet meer zo goed. Het is goed om rond de zes weken te oefenen met drinken uit een fles. Wacht ook niet langer, anders snappen uw kinderen de techniek om uit de fles te drinken niet.

Kan ik moedermelk en kunstvoeding combineren?

Door het combineren van moedermelk en kunstvoeding gaan de beschermende eigenschappen van de moedermelk (sterk) achteruit. De kans op gezondheidsklachten neemt dan toe. Toch is een combinatie van kunstvoeding en moedermelk beter dan volledige kunstvoeding.

Moet ik extra veel eten en drinken?

Ja, u zult merken dat u vanzelf meer honger krijgt! Reken op duizend calorieën extra per dag en bij iedere voeding twee glazen extra 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.

Wat als mijn tweeling te vroeg geboren wordt?

Tweelingen worden nog weleens te vroeg geboren. In de folder *Uw te vroeg geboren kindje en borstvoeding* kunt u lezen hoe te vroeg geboren kindjes aan de borst gaan. Als uw kindjes te klein of te zwak zijn om uit de borst te drinken is het belangrijk dat u gaat kolven om de melkproductie op gang te krijgen. Hierover kunt u lezen in de folder *Afkolven en bewaren van moedermelk*.

Tot slot

Ondersteuning vanuit de omgeving is van essentieel belang voor het welslagen van de borstvoeding. De investering in de borstvoeding levert u uiteindelijk veel op: de

bijdrage aan de gezondheid van u en uw tweeling, het geeft u tijdswinst en een trots gevoel!

De verpleegkundigen van de GezinSuite zullen u zo goed mogelijk begeleiden bij de borstvoeding. Voor vragen tijdens uw zwangerschap en opname kunt u terecht bij de verpleegkundigen en lactatiekundige van het ziekenhuis.

Wij wensen u een fijne borstvoedingsperiode toe en veel geluk met uw tweeling.

Telefoonnummers

De lactatiekundige is bereikbaar op telefoonnummer (0182) 505278. Indien niet bereikbaar via de GezinSuite, telefoon (0182)505465 of (0182)505445. Of via de mail lactatiekundige@ghz.nl

Borstvoeding Natuurlijk Nederland:
(0343) 576626.

La Leche League:
(0111) 413189.

Meer informatie

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 505050.

U kunt nog meer informatie over borstvoeding vinden op de volgende websites:
www.ghz.nl/verloskunde
www.borstvoeding.nl
www.borstvoeding.com
www.zvb.borstvoeding.nl
www.voedingscentrum.nl
www.borstvoedingnatuurlijk.nl
www.lalecheleague.nl
www.borstvoedingsforum.nl

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis i.s.m. In Zwang
productie : Marketing & Communicatie
januari 2014
08.05.020

 **inzwang**