



## **Borstvoeding bij een tweeling**

Borstvoeding geven aan een tweeling is goed mogelijk.

Zeker in het begin is het van belang om beide baby's aan de borst te voeden om de melkproductie op peil te krijgen en om aanlegproblemen te voorkomen.

In deze folder lees je informatie over borstvoeding geven aan een tweeling, voedingshoudingen en het combineren van voeding.

### **Melkproductie**

Het lichaam van een 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 je je tweeling vaak aanlegt – de eerste weken 8 tot 12 keer per 24 uur – ontstaat er genoeg melk. 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 je je kunt concentreren op je voedingshouding, het aanleggen en het zuigen van de baby. Het is verstandig om de eerste tijd de baby's per voeding of per dag van borst te wisselen, want vaak drinkt het ene kindjes actiever dan het andere. Als jij en de tweeling het goed onder de knie hebben, kun je proberen om de kindjes tegelijk aan te leggen. Dat zal je veel tijd besparen. Dit betekent wel dat je soms de andere baby wakker moet maken, omdat 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 ervoor kiezen om te voeden op verzoek op regelmatige tijdstippen. Normaal wordt dit bij borstvoeding afgeraden, maar bij een tweeling voorkom je zo dat je de hele dag aan het voeden bent.

### **Aanleggen van een tweeling**

Je kunt je tweeling op verschillende manieren aanleggen. Het is handig dat er iemand in de buurt is om je bij het aanleggen te assisteren. Het is fijn in het begin in bed te voeden met behulp van kussens of eventueel een voedingskussen. Je zult zelf ondervinden welke manier voor jou en je 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.



*Rugbyhouding*



*Madonnahouding*



*Parallelhouding*



*Kruishouding*



*Kruishouding*



*Kruishouding*

### ***Rugby/baker houding***

Je kunt beginnen de tweeling in de 'rugby houding' aan te leggen. Bij deze houding liggen je kindjes met de beentjes onder je arm en met het hoofdje in je handpalm of op een kussen.

De rugbyhouding is geschikt voor kleine baby's en 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 wordt in de madonnahouding aangelegd. De tweede baby ligt kruislings over het lichaamje van de eerste.

### ***Parallelhouding***

De ene baby wordt aangelegd in de madonnahouding, de tweede baby in rugbyhouding.

### ***Liggend voeden***

Je ligt gesteund met kussens onder je hoofd en schouders. De baby's liggen in je armen en op je buik met de beentjes naar elkaar toe (in een V-vorm).

Bij elke houding is het van belang dat je comfortabel zit of ligt met voldoende steun van kussens. Ook je baby's moeten goed ondersteund worden, zodat ze met de neus ter hoogte van je tepels liggen.

## **Is borstvoeding geven aan een tweeling vermoeiend?**

Een moeder, die borstvoeding geeft, heeft juist veel rustmomenten. Op het moment dat je borstvoeding geeft, komen er hormonen vrij die zorgen dat je je ontspant. Geniet dus van deze momenten. Misschien kun je aansluitend op een voeding een dutje doen? Maar, of je de borst of de fles geeft, het verzorgen van een tweeling kost veel tijd en energie.

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

## **Borstvoeding en fles geven combineren**

Het is natuurlijk fijn als iemand anders af en toe een fles kan geven aan een van de kinderen. Je kunt hiervoor melk afkolven en die in een flesje laten geven. Informatie over kolven van borstvoeding vindt je in de folder 'Kolven'. Heb je deze niet ontvangen, vraag er dan naar.

Begin echter niet te snel met voeding in een fles geven. Sommige baby's snappen na het uit de fles drinken de borsttechniek niet meer zo goed. Rond de zes weken is een geschikte tijd om te oefenen met drinken uit een fles. Wacht ook niet langer, anders snappen je kindjes de techniek om uit de fles te drinken niet.

## **Kan ik moedermelk en kunstvoeding combineren?**

Ja, dat is mogelijk, maar je moet wel eerst zorgen dat de borstvoeding goed op gang is gekomen door aan te leggen en/of te kolven. 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 uw tweeling. Hou de kleur van je urine in de gaten. Als deze te donker wordt, betekent het dat je te weinig drinkt. Let er ook op dat je gezond en gevarieerd eet. Als je niet regelmatig vis eet en/of melkproducten gebruikt, is het verstandig om 10 microgram vitamine D per dag te slikken. Voor meer informatie zie [www.voedingcentrum.nl](http://www.voedingcentrum.nl).

## **Vroeggeboorte en borstvoeding geven**

Tweelingen worden nog weleens te vroeg geboren. In de Laurentius folder 'Borstvoeding premature baby' kun je lezen hoe te vroeg geboren kindjes aan de borst gaan. Als je kindjes 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. Hierover kun je lezen in de folder 'Kolven'.

## **Tot slot**

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

Consulteer de **lactatiekundige** eventueel al in de zwangerschap voor begeleiding, informatie of tips bij het geven van borstvoeding aan je meerling.

## Nuttige adressen en telefoonnummers

- In het Laurentius Ziekenhuis werken twee door het IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) erkende lactatiekundigen, Miriam Heijkers en Gioia van de Ven.  
Bereikbaar via telefoonnummer: 06-50559826.  
Via mail: [miriam.heijkers@lzt.nl](mailto:miriam.heijkers@lzt.nl) of [gioia.vandeven@lzt.nl](mailto:gioia.vandeven@lzt.nl).
- La Leche League  
Telefoonnummer 0111-413189  
[www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl)
- Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen  
[www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)
- Voor het huren of kopen van hulpmiddelen bij borstvoeding, kunt u terecht bij Medipoint of Groene Kruis winkel (Groene Kruis startpunt bij u in de buurt).  
Voor info: [www.dezorggroep.nl](http://www.dezorggroep.nl)
- Met vragen over o.a. borstvoeding is de verpleegkundige van de GGD Noord Limburg bereikbaar via [www.ggdlimburgnoord.nl](http://www.ggdlimburgnoord.nl)
- Zie verder Informatiebrief Sociale kaart



Laurentius Ziekenhuis  
Mgr. Driessenstraat 6  
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)  
6043 CV Roermond  
[www.lzt.nl](http://www.lzt.nl)

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34277180 - Verloskunde/Borstvoeding - maart 2024