



## Vrouw-Kind Unit

## **De keuze voor borstvoeding**

Voor veel vrouwen is borstvoeding geven een natuurlijk en logisch vervolg op de zwangerschap en bevalling. Niet iedereen in uw omgeving is vertrouwd met het idee dat je een tweeling ook volledig borstvoeding kunt geven. Misschien twijfelt u daar zelf ook aan. Maar het kan!

Veel vrouwen hebben met veel plezier meer dan één kind tegelijk gevoed. 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 leest u 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 u uw tweeling vaak aanlegt en/of kolft - de eerste weken minimaal 8 -12 keer per 24 uur – wordt er genoeg melk aangemaakt om de tweeling te voeden. Dit vraagt de eerste weken wel een investering van u om de voeding op gang te brengen en op peil te houden. Als doel probeer je een moedermelkproductie van 750-1000cc voor één kind te behalen, en dus 1500-2000 cc voor twee kinderen.

## **Tegelijk voeden**

In het begin is het goed om steeds één baby aan te leggen, zodat u zich kunt concentreren op de voedingshouding, het aanleggen en het zuigen van de baby. Het is verstandig om de baby's per voeding van borst te wisselen want vaak drinkt de ene baby actiever dan het andere. Ook is de melkproductie niet altijd gelijk per borst. Tevens voorkom je een voorkeurshouding/voorkeur voor 1 borst als de tweeling steeds van borst gewisseld wordt. Als u de eerste dagen in het ziekenhuis ligt, zal de verpleegkundige u assisteren bij het aanleggen, en kan de tweeling tegelijkertijd aan de borst.

Als u en de tweeling het goed onder de knie hebben, kunt u proberen om de baby's tegelijk aan te leggen. Dat zal 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 af en toe de kinderen toch apart te voeden om ze individuele aandacht te geven.

## Aanleggen van een tweeling

U kunt uw tweeling op verschillende manieren aanleggen. Het is handig dat er in het begin iemand in de buurt is om u bij het aanleggen te assisteren.

Het is fijn om, zeker in het begin, te voeden met behulp van kussens of een voedingskussen, bijvoorbeeld het voedingskussen speciaal voor tweelingen "My brest friend".

U zult zelf ondervinden welke manier voor u en uw baby's het beste is. In de praktijk worden verschillende houdingen toegepast om twee baby's tegelijk aan te leggen. Hieronder ziet u enkele voorbeelden.



### Rugbyhouding



### Madonnahouding



### Parallelhouding



### Kruishouding nurtering

### Kruishouding

### Kruishouding

### Biological

## Rugby/baker houding

U kunt 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 en in de eerste periode wanneer u nog ervaring moet opdoen en direct na een keizersnede. Later als alles soepel verloopt, kunt u 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 lichaampje van de eerste.

## **Parallelhouding**

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

## **Liggend voeden**

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

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

## **Is borstvoeding geven aan een tweeling 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. Maar, of u nu de borst of de fles geeft, het verzorgen van een tweeling kost veel tijd en energie. Het is dan ook fijn als u hulp krijgt bij het huishouden. Wanneer mensen zich aanbieden om te helpen, grijp deze kans met beide handen aan! Dan kunt u zich concentreren op het voeden.

## **Borstvoeding en fles geven combineren**

U vindt het misschien ook fijn als iemand anders af en toe een fles kan geven aan een van de kinderen. U kunt hiervoor melk afkolven en die in een flesje laten geven. Terwijl u de ene baby de borst geeft, kan de ander de tweede baby de fles geven. Hierbij is het belangrijk dat u niet telkens dezelfde baby bij u neemt. Zorg ervoor dat de baby die bij de eerste voeding de borst krijgt, bij de volgende voeding de fles krijgt en zo verder.

Rond de zes weken is het in ieder geval een geschikte moment om te gaan oefenen met drinken uit een fles. Het advies is om dit dan vanaf zes weken 2-3x per week te blijven doen, zodat de baby's goed de techniek blijven beheersen om uit een fles te drinken.

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

Door het combineren van moedermelk en kunstvoeding gaan de beschermende eigenschappen van moedermelk achteruit. Toch is een combinatie van moedermelk en kunstvoeding beter dan volledige kunstvoeding. Zorg wel dat de borstvoeding goed op gang is gekomen door aan te leggen en/of te kolven. Afhankelijk van de hoeveelheid borstvoeding kunt u de benodigde hoeveelheid voeding aanvullen met kunstvoeding en geef dit afwisselend.

### **Extra eten en drinken**

U zult merken dat u vanzelf meer honger en dorst krijgt door het voeden van uw tweeling. Reken op 500-1000 Kcal extra per dag en drink bij iedere voeding van de tweeling twee glazen drinken. Houd de kleur van uw urine in de gaten. Als deze te donker wordt, betekent het dat u te weinig drinkt. Let er ook op dat u gezond en gevarieerd eet.

Voor meer informatie zie [www.voedingcentrum.nl](http://www.voedingcentrum.nl)

### **Vroeggeboorte en borstvoeding geven**

Tweelingen worden regelmatig te vroeg geboren. Dat houdt in dat de start van borstvoeding dan mogelijk anders is dan u verwacht. Wanneer de baby's nog niet direct aan de borst kunnen, hebben zij vaak juist de extra bescherming van moedermelk nodig. Als uw baby's 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 en te onderhouden. Je lichaam weet dat je te vroeg bevallen bent dus die maakt speciaal voor de te vroeg geboren baby's aangepaste moedermelk aan. Deze moedermelk bevat meer antistoffen om infecties tegen te gaan en onder andere meer vetzuren voor de hersenontwikkeling. Moedermelk is dan het belangrijkste wat de baby's nodig hebben!

De te vroeg geboren baby's (prematuren) krijgen de afgekolfde moedermelk dan per fles en/of sonde. Dit alles is afhankelijk van de termijn van de zwangerschap waarin ze geboren worden.

### **Tot slot**

Ondersteuning vanuit uw 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 uiteindelijk veel op: een bijdrage aan de gezondheid van u en uw tweeling, tijdwinst en een trots gevoel!

## **Nuttige adressen, websites en telefoonnummers**

### **Zaans Medisch Centrum – Lactatiekundigen Vrouw-Kind Unit**

Aanwezig op dinsdag : [lactatiekundigen@zaansmc.nl](mailto:lactatiekundigen@zaansmc.nl)

### **www.borstvoeding.com**

Een handige site met ontzettend veel informatie over borstvoeding geven.

### **La Leche League**

[www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl)

La leche League geeft diverse folders uit, waaronder ook folders en informatie over het geven van borstvoeding aan een tweeling. Ook kunnen zij door middel van telefonisch contact ondersteuning geven bij vragen over borstvoeding in uw situatie. Bij La Leche League zijn vrijwilligers aangesloten die ervaringsdeskundigen zijn op het gebied van borstvoeding en daarbij extra geschoold worden. Aan het telefonisch contact zijn geen kosten verbonden.

### **Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen**

[www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)

Voor professionele hulp en begeleiding bij borstvoeding aan huis door een IBCLC Lactatiekundige. Check bij je zorgverzekeraar of je verzekerd bent voor lactatiekundige hulp of hulpmiddelen!

### **Consultatiebureau Zaanstreek - Centrum Jong voor Jeugd en Gezin**

[www.centrumjong.nl](http://www.centrumjong.nl)

Het consultatiebureau bij u in de buurt kan u ook informatie geven op het gebied van borstvoeding en u handige tips en tricks geven. Zij hebben lactatiekundigen en een borstvoedingscoach in dienst. Ook op de website is uitgebreid informatie over borstvoeding te vinden.

### **Huren van een kolfapparaat**

Voor het huren of kopen van hulpmiddelen bij borstvoeding, kunt u terecht bij:

Zaanapotheek Zaandam

Koningin Julianaplein 42, 1502 DV Zaandam, 075 650 26 05

24 uur per dag geopend

Thuiszorgwinkel Medipoint/Evean Zaandam

Bristolroodstraat 164, 1503 NZ Zaandam, 088-1020100

maandag t/m vrijdag: 8.30 - 17.00 uur