



Jaargang 6, nr. 2, september 2013  
Laatst gewijzigd: december 2020

## Borstvoeding voor een tweeling

*Lidwine Schoonhoff, preverbaal logopedist | borstvoedingsdeskundige*

*Het krijgen van een tweeling geeft vaak veel vreugde, maar tegelijkertijd dienen zich ook heel veel vragen aan. Veel praktische zaken zullen geregeld moeten worden. Je zal je bovendien afvragen hoe het gaat wanneer je van plan bent borstvoeding te gaan geven. Lukt dat wel met een tweeling? Heb je het daar niet vreselijk druk mee? Op deze en andere vragen zal ik proberen een zo goed mogelijk antwoord te geven.*

### **Kan ik genoeg melk produceren voor twee kinderen?**

Ja, dat is heel goed mogelijk. Moeder natuur heeft ons niet voor niets uitgerust met twee borsten. De melkproductie is een systeem van vraag en aanbod. Hoe meer er nodig is, des te meer zal er worden aangemaakt. De meeste tweelingmoeders kunnen voldoende melk produceren, als hun baby's maar vaak genoeg worden aangelegd. In de eerste week is dat minimaal zeven à acht keer per etmaal. Meer mag ook! In de eerste dagen geeft het dubbelop drinken aan de borst de stimulans die nodig is voor voldoende melkproductie. Als je aan het einde van de dag of met regeldagen het gevoel hebt te weinig melk te hebben, dan kun je je kindjes vaker aanleggen. Je gaat dan vanzelf meer melk produceren. Het tegelijkertijd aanleggen kan ook helpen, omdat daarmee de toeschietreflex wordt bevorderd.

### **Borstvoeding geven aan een tweeling, is dat niet vreselijk 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? Of je nou de borst of de fles geeft, het verzorgen van een tweeling kost erg veel tijd en energie. Het is dan fijn als je hulp krijgt bij het huishouden. Als mensen

zich aanbieden om te helpen; grijp deze kans! Dan hoef jij je alleen maar bezig te houden met het voeden en verzorgen van je kindjes. En zorg je dat je ook tijd overhoudt om gewoon te genieten van je prachtige kindjes.

## Moet ik extra veel eten en drinken?

Ja, je zult merken dat je vanzelf meer honger krijgt! Reken op duizend calorieën extra per dag en bij iedere voeding twee glazen extra drinken. Let er ook op dat je gezond en gevarieerd eet. Soms heb je in alle drukte echter geen tijd om rustig te gaan zitten voor een extra maaltijd of wat te drinken. Zorg dat je op een rustig moment een stapel boterhammen smeert en fruit klaar maakt. Gezonde koeken, krentenbollen of plakken peperkoek zijn altijd handig om op voorraad te hebben. Dan heb je wat te eten op het moment dat je aan het voeden bent. Hetzelfde kun je doen met drinken. Zet een fles mineraalwater klaar op de plek waar je gaat voeden, zodat je wat kunt drinken tijdens het voeden. Controleer de kleur van je urine. Als deze te donker wordt, betekent het dat je te weinig drinkt. Ook als je op pad gaat is het handig om altijd iets extra's te eten en drinken mee te nemen. De mensen waar je op bezoek gaat, houden er soms geen rekening mee dat je voor drie moet eten.

## Wat als mijn tweeling te vroeg geboren wordt?

Tweelingen hebben een grotere kans om te vroeg geboren te worden. Ze zullen dan tijdelijk in een couveuse moeten blijven. Bij te vroeg geboren kindjes produceert de moeder moedermelk, die precies aansluit op de behoefte en ontwikkeling van je kindjes. De melk bevat onder andere meer eiwitten, mineralen, groeifactoren en antistoffen dan na een voldragen zwangerschap. Dit noemen we 'preterme' moedermelk. Deze preterme melk is extra waardevol bij de ontwikkeling en de werking van het nog onrijpe darmstelsel, de nieren, de longen, de hersenen en het afweersysteem. Als je kindjes te klein of te zwak zijn om uit de borst te drinken is het nodig dat je gaat kolven. Op die manier wordt de melkproductie op gang gebracht en kunnen je kindjes toch al profiteren van de preterme moedermelk. De eerste druppeltjes colostrum kun je met de hand uit masseren. Als de rijpe moedermelk op gang is gekomen, kun je ook met een volautomatische kolf de melk afkolven. De afgekolfde melk wordt dan met behulp van een neussonde, een lepeltje, een cupje (bekertje), via vingervoeden of met een flesje aan je kindjes gegeven.



Als je kindjes te vroeg zijn geboren, kan het medisch noodzakelijk zijn dat er tijdelijk bijvoeding, zogenoemde 'fortifiers', wordt gegeven. De bijvoeding kan het beste pas na de borstvoeding gegeven worden op de verschillende manieren zoals ik hierboven al genoemd heb. Voor advies over de manier van bijvoeden, die het beste aansluit bij de ontwikkeling van je kindjes, kun je hulp vragen aan de verpleegkundigen of de lactatiekundige van het ziekenhuis.

Geniet van de momenten dat je lijfelijk contact met je kindjes hebt. Probeer ze zoveel

mogelijk bloot, met alleen een luier aan, tegen je bovenlijf aan te houden (kangoeroeën). Tijdens het kangoeroeën kan de baby alvast wat oefenen door te ruiken en te likken aan de borst. Als tijdens dit 'spelen' een sondevoeding wordt gegeven, leert de baby een verband te leggen tussen honger, de borst en een voldaan gevoel.

Ga van tevoren eens op de kraam- of couveuseafdeling in het ziekenhuis kijken en oriënteer je op de mogelijkheden om je kindjes bij je op de kamer te houden. Het is fijn als je niet van je kindjes wordt gescheiden. In een aantal ziekenhuizen in de regio is het zelfs mogelijk dat de partner bij de moeder en de kindjes op de kamer blijft slapen. Ook voor de partner is het belangrijk om bij het gezin te mogen blijven en de kindjes te leren kennen en bovendien hulp te kunnen bieden.

Als je naar huis mag en één van je kindjes nog op de couveuse afdeling moet blijven, dan zal je het best druk krijgen. Naast het gewone verzorgen en voeden van je ene kindje, komt ook nog het reizen en kolven voor je andere kindje. Je kunt het beste je 'thuis' kindje om de twee à drie uur aan één borst laten drinken. De andere borst kolf je af voor je kindje in het ziekenhuis. Door het gelijktijdig drinken en afkolven, ontstaat er wat meer rust en ga je vanzelf meer melk produceren, genoeg voor beide kindjes.



## Moet ik mijn tweeling op schema of op aanvraag voeden?

In het begin voedt je je kindjes eigenlijk meer op schema dan op aanvraag. Je bent dan een soort scheidsrechter. Je houdt de hongersignalen goed in de gaten en voedt je kindjes overdag in ieder geval om de twee à drie uur. Daardoor komt je melkproductie goed op gang en krijgen je kindjes voldoende voeding. Zodra je melkproductie goed op gang is en de kindjes voldoende zijn aangekomen kun je er voor kiezen om op schema of op aanvraag te voeden. Het maakt eigenlijk niet uit, het kan allebei en is afhankelijk van je persoonlijke voorkeur. Sommige moeders voeden



hun kindjes liever op schema, omdat ze dan zelf tussen de voedingen door wat meer tot rust kunnen komen. Zorg ervoor dat je je schema wat losjes aanhoudt en de behoefte van je kindjes goed in de gaten houdt. Als één van de kindjes, bij regeldagen bijvoorbeeld, vraagt om voeding, dan kun je ook je andere kindje aanleggen. Sommige tweelingen gaan niet akkoord met een gelijk schema. Het ene kindje groeit en ontwikkelt zich misschien sneller en heeft dan ook meer voeding nodig dan de ander. Naarmate een kindje ouder wordt, ontwikkelt het een eigen individueel eetpatroon. Je kunt de kindjes dan op verzoek of volgens hun eigen schema voeden.



## Moet ik mijn kindjes steeds uit dezelfde borst laten drinken?

Veel vrouwen hebben een ongelijke melkproductie in hun borsten. Ook tijdens de voeding varieert de samenstelling van de moedermelk. Wissel dus elke keer van borst als je je kindjes voedt. Of geef elk kindje een eigen borst en wissel dat elke dag om. Zorg er dus voor dat niet steeds hetzelfde kindje aan dezelfde borst drinkt. Ook voor de motorische ontwikkeling van je kindjes is het beter om ze regelmatig van borst te wisselen.

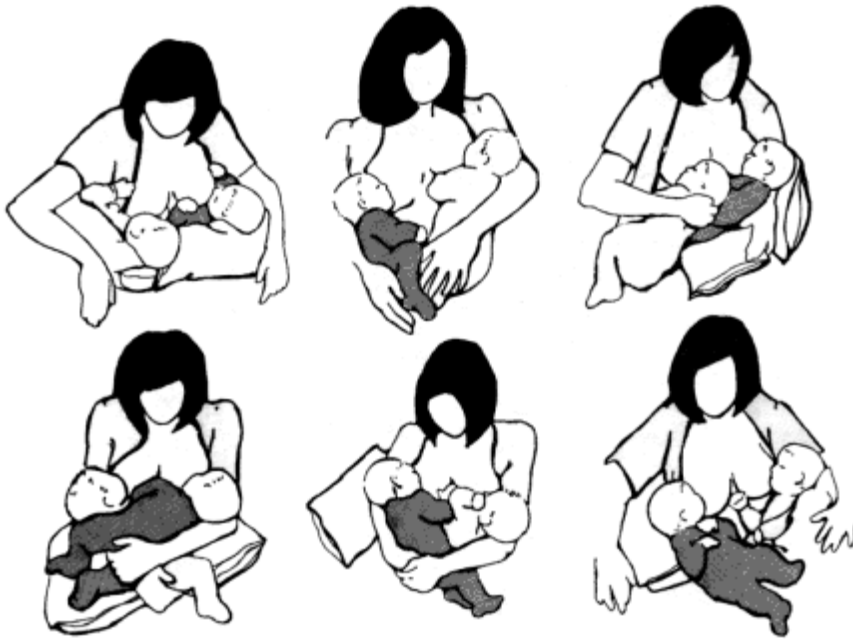
## Moet ik mijn tweeling tegelijk aanleggen?

In het begin is het goed om je kindjes apart te voeden. Je kunt je dan beter concentreren op je houding en het aanleggen. Zo leer je bovendien het individuele drinkgedrag van elk kindje apart beter kennen. Ook na een keizersnede kan het prettiger zijn om je kindjes één voor één aan te leggen. De eerste dagen kan je buik nog erg gevoelig zijn. Door je kindjes apart aan te leggen, kun je eenvoudiger een houding vinden die comfortabel voor je is. Als jij en de tweeling het aanleggen goed onder de knie hebben, kun je proberen om de tweeling tegelijk aan te leggen. Dat zal je veel tijd besparen. Vraagt één kindje om een voeding, terwijl de andere nog slaapt dan kan je proberen het slapertje wakker te maken voor de voeding. Je kunt er ook voor kiezen om het kindje wat nog slaapt pas wakker te maken nadat je de eerste gevoed hebt. Op die manier sluiten de voedingen op elkaar aan en kan je zelf wat meer tot rust komen. Sommige moeders vinden het prettig om af en toe de kinderen toch apart te voeden om ze individuele aandacht te geven. Er zijn ook moeders die beide kindjes overdag op individuele vraag voeden, dus apart, maar 's nachts de kindjes wel samen voeden.

## Hoe leg ik een tweeling aan de borst?

Als je gaat oefenen om beide kindjes tegelijkertijd te voeden is het handig als er iemand in de buurt is om je te helpen bij het aanleggen en boeren. Het is fijn om dit in het begin in bed te doen met behulp van kussens of eventueel een voedingskussen. Leg het kindje dat het meest moeite heeft met aanhappen als eerste aan. Er zijn verschillende manieren om je tweeling aan te leggen. Hieronder zie je voorbeelden van verschillende houdingen. In het begin kun je de tweeling in de 'rugby houding' aanleggen. Dit betekent dat je kindjes ieder aan een kant met de beentjes onder je arm liggen en met het hoofdje in je handpalm. Later als alles soepel verloopt, kun je ook andere houdingen uitproberen.





### **Kan ik fles- en borstvoeding combineren?**

Het is natuurlijk fijn als je af en toe de voeding uit handen kan geven en iemand anders een fles kan geven aan een van de tweeling. Zodra je kindjes goed aan de borst drinken, kun je daar na de kraamweek best mee beginnen. Je kunt melk afkolven en dat met een flesje aanbieden. Afhankelijk van de ontwikkeling en het drinkgedrag van je kindje(s) kies je een fles met speen die daar het beste bij aansluit. Als je kindje(s) moeite hebben met het drinken uit de fles of zich vaak verslikt of verslikken, dan kan het raadzaam zijn om advies in te winnen bij een preverbaal logopedist. Een preverbaal logopedist is opgeleid en heeft ervaring met de begeleiding van (zeer) jonge kindjes met eet-en drinkproblemen. Het is goed om ze in ieder geval rond de vier tot zes weken te laten wennen aan het drinken uit een fles. Wacht daarmee niet te lang. Rond de twee à drie maanden nemen de voedingsreflexen af en ontstaat het bewuste en willekeurige drinken. Voor sommige kindjes kan het dan lastig zijn om te wennen aan een andere manier van drinken uit de fles. De verpakking van mamma vinden ze dan gewoon leuker.

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

Onder normale omstandigheden heeft een gezonde voldragen tweeling geen aanvullende voeding nodig. Als je besluit om moedermelk te combineren met kunstvoeding, dan kan dat. Door het combineren van moedermelk en kunstvoeding kunnen je kindjes weliswaar minder profiteren van de beschermende eigenschappen van de moedermelk. Toch is een combinatie van kunstvoeding en moedermelk altijd nog beter dan volledige kunstvoeding. Je kunt je kindjes afwisselend een borst- of kunstvoeding geven. Of je geeft één kind de hele dag de borst, het andere kind de hele dag kunstvoeding en wisselt dat af. Bespreek de verschillende soorten flesvoeding die verkrijgbaar zijn met je kinderarts of het consultatiebureau om te bepalen welk soort het meest geschikt is voor je kindjes.

## Tot slot

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

De verpleegkundigen van de Kraam- en Kinderafdeling zullen je zo goed mogelijk begeleiden bij de borstvoeding. Voor vragen tijdens je zwangerschap en opname kunt je terecht bij de verpleegkundigen en lactatiekundigen van het ziekenhuis. Als je bij thuiskomst nog vragen hebt over de borstvoeding dan kun je ook bij mij terecht.

## Meer informatie

- Nederlandse Vereniging voor Meerlingen, Postbus 14, 1300 AA Almere, Meerlingentelefoon: 0900 - 633 754 64, Website: [www.nvom.net](http://www.nvom.net)
- Vereniging van Ouders van Couveusekinderen, Postbus 1024, 2260 BA Leidschendam, Tel.: 070 - 386 25 35, Website: [www.couveuseouders.nl](http://www.couveuseouders.nl)

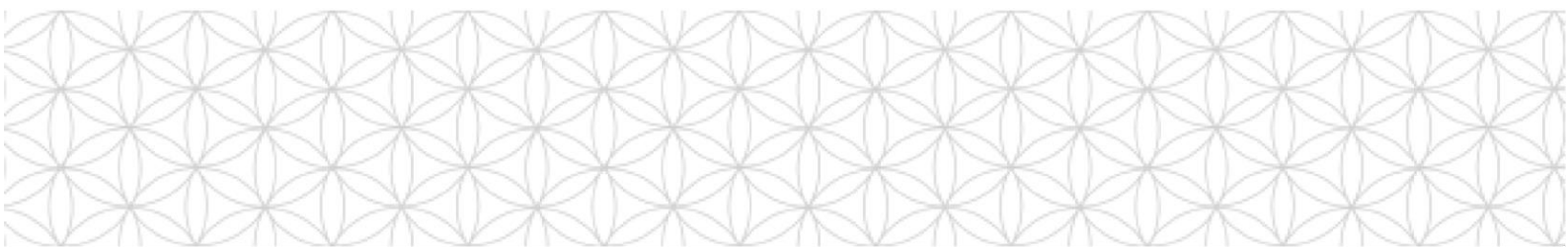
## Hoe doe jij dat? *Trots op mezelf!*

*Maaïke van Kessel*

*Maaïke is samen met haar man Marco, trotse ouder van een tweeling. Tygo en Chloe werden te vroeg geboren in het Amphiaziekenhuis in Breda. Ze hebben in het begin op de neonatologie afdeling gelegen en kregen sondevoeding. Inmiddels zijn ze bijna 6 maanden oud. Maaïke is trots op het feit dat ze haar kindjes volledige borstvoeding kan geven.*

Dit wordt geen jubelverhaal. Iets wat ik veel ben tegen gekomen, tijdens het zoeken naar informatie over borstvoeding. Allemaal moeders die 'zo genieten van de voedingsmomenten'! Ook geen foto's van premature tweelingen die net geboren zijn en toch al allebei tegelijk aan de borst liggen... Die informatie hielp mij niet, want zo gemakkelijk vond en vind ik het niet.

Tygo en Chloe werden na 34 weken zwangerschap geboren. Ik wilde heel graag borstvoeding geven, al was mij in het ziekenhuis al verteld dat dit moeilijk was. Volgens hen lukte volledige borstvoeding aan een tweeling bijna nooit. Daar had ik me dus al een beetje op ingesteld. Na de geboorte konden Tygo en Chloe niet op mijn borst liggen. Ze moesten meteen onderzocht worden en naar de couveuseafdeling. Dat vond ik al heel moeilijk. Ze zeggen altijd dat dat eerste uur heel belangrijk is...



In het begin konden ze nog niet alle melk zelfstandig drinken. Ze kregen regelmatig melk via de sonde. Op tijden dat ik zelf niet voedde, kolfde ik melk af. De afgekolfde melk werd met de sonde of met het flesje gegeven door de verpleegkundigen. Als ik op de neonatologieafdeling was, probeerde ik Tygo de borst te geven. Dit lukte al na een paar dagen. Een hele opluchting. Dan zou Chloe het vast ook onder de knie krijgen! Bij Tygo ging de sonde er na ongeveer een week uit. Hij kon alles zelfstandig drinken. Als ik er was, dronk hij uit de borst en anders uit de fles. Chloe kreeg de eerste week nog veel sondevoeding, omdat zij een stuk zwakker was. Steeds vaker kon zij ook uit het flesje drinken. Meestal gaf mijn man, Marco, de fles of één van de verpleegkundigen. Ook probeerde ik Chloe nog wel



eens aan de borst te laten drinken als ze een beetje alert was, maar het aanhappen aan de borst lukte nog niet echt. Na een week werd mij aangeraden om een tepelhoedje te gebruiken. Met zo'n tepelhoedje ging het wel! Ik was er heel erg blij mee. In eerste instantie dacht ik: 'Prima! Hulpstukje ertussen, geen probleem!'.

Na twee weken mochten de kinderen mee naar huis. Hartstikke fijn! Maar het bleek toch ook wel erg lastig... Het tepelhoedje vond ik al snel een vreselijk ding. Het lekte ontzettend, heel erg onhandig. Ik en Chloe werden helemaal nat. Ik was bang dat ik er misschien mee moest blijven voeden en dat zag ik niet zitten. Een beetje discreet voeden is er dan namelijk niet bij. Je moet zorgen dat dat ding steeds goed schoon blijft en hem altijd bij je hebben als je op stap gaat. Je zit dan bovendien met het probleem dat je steeds zo nat wordt. Geen succes! We moesten ook nog flesjes blijven geven, ook al ging de borstvoeding bij Tygo perfect. De kinderen moesten namelijk met 6 zakjes Breast Milk Fortifier (BMF) per dag bijgevoed worden. BMF is een poeder wat ervoor zorgt dat je melk nog voedzamer is, zodat ze goed groeien. Deze bijvoeding hadden ze nodig tot ze 3,5 kilogram wogen. We waren dus nog een heel aantal weken bezig met: - borstvoeding geven aan Tygo, - borstvoeding zonder tepelhoedje proberen bij Chloe, - borstvoeding met tepelhoedje geven aan Chloe, - flesjes geven met BMF én kolven. Ondertussen constant bedenken hoe vaak de borst (met of zonder tepelhoedje) geprobeerd kan worden, zonder Chloe teveel te vermoeien. Dit terwijl je daar in principe geen verstand van hebt... Heel lastig. Die eerste maand waren er veel angsten en onzekerheden. Een tweeling krijgen en voor het eerst moeder worden is al pittig. Daarbij komt nog alle extra zorg vanwege de premature geboorte. Maar zéker ook de borstvoeding zorgde voor die gevoelens.

Eén dag voor Tygo en Chloe een maand oud werden gebeurde het. 's Avonds legde ik Chloe op mijn ontblote bovenlijf voor wat huid-op-huid-contact. De lactatiekundige van het ziekenhuis had gezegd dat ze op zo'n moment misschien een keer zou gaan zoeken naar mijn tepel. Chloe begon een beetje te wriemelen en ik liet haar haar gang gaan. Zo bewoog ze zichzelf enigszins voort over mijn bovenlijf, vond mijn tepel en toen voelde ik het... Ze begon te drinken! Een enorm gevoel van blijdschap en opluchting overviel me. Ik moest huilen van geluk. Een moment waar ik nog met enige regelmaat aan terugdenk.



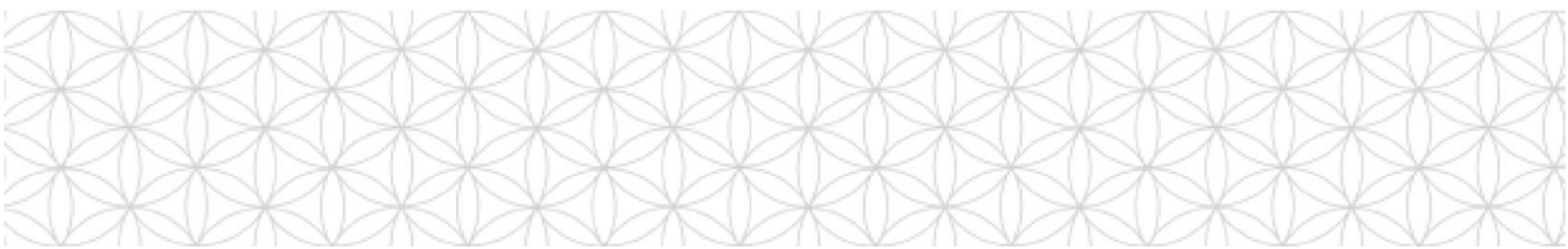
Toen Tygo en Chloe eenmaal 3,5 kilo wogen, ging er ook een last van onze schouders. Geen gezeur meer met kolven, flesjes en BMF... Gewoon alles uit de borst!

Die eerste tijd waren mijn dagen gevuld met eten, drinken, voeden en luiers verschonen. De borstvoeding kost een boel energie, dus je moet ineens extra eten. De eerste maanden had ik last van een gevoel van onlesbare dorst. Op dagen dat ik alleen was met de kinderen was ik zo'n twee uur bezig met de voeding en verzorging van de kinderen (ze moesten beiden ook een tijd rechtop worden gehouden vanwege spugen). Dan was er een uurtje tijd om zelf te eten en te drinken en dan begon het circus weer opnieuw. Gelukkig was onze familie er die eerste tijd voor ons om ons te helpen. En zonder Marco was het me ook zeker niet gelukt.

Inmiddels voed ik Tygo en Chloe nog steeds één voor één. De eerste maanden kon dat niet anders, omdat ze tijdens het voeden regelmatig omhoog moesten worden gehouden vanwege verslikken of spugen. Toen dat wat beter ging, heb ik via marktplaats een voedingstafeltje aangeschaft, waar ik ze gelijktijdig op zou kunnen voeden. Het tafeltje heb ik niet meer gebruikt, want eigenlijk gingen de voedingen op dat moment net wat makkelijker, sneller en relaxter. Ik had geen zin meer in het gedoe van weer iets nieuws leren.

Toen Tygo en Chloe aangesterkt waren en ook Marco en ik weer een beetje wat aankonden, wilden we eens een dagje weg. Marco's moeder wilde wel oppassen, prima! De flesjes werden weer eens tevoorschijn gehaald en uitgeprobeerd. Maar dat ging eigenlijk niet meer zo goed... Regelmatig moesten ze heel hard huilen als we de flesjes aanboden en vooral Tygo leek niet meer goed te weten wat hij met dat ding aan moest. Hij draaide maar een beetje rondjes met zijn tong om de speen heen. Alweer iets wat ik erg moeilijk vond. Ergens in mijn achterhoofd had ik ook wel geweten dat we de flesjes hadden moeten blijven aanbieden, zodat ze het niet zouden verliezen, maar ik had dat idee steeds weggedrukt. Ik had geen zin in het gedoe. Maar nu had ik ook een vervelend probleem. Kon ik nu niet meer bij mijn kinderen weg? Wat nou als ik weer zou gaan werken? Ik vond het een heel naar idee, want er zouden dan nog heel wat maanden volgen dat mijn kinderen afhankelijk zouden zijn van mijn aanwezigheid. Toen heb ik een logopedist, die gespecialiseerd is in de preverbale logopedie en borstvoeding, gevraagd of zij langs kon komen. En wat was dat fijn! Ik zat al best een tijdje met dat 'flesprobleem' in mijn maag en zij had het na één keer langskomen opgelost. Al vrij snel tijdens het onderzoek en de behandeling zei ze: 'Oh, maar ze kunnen het wel hoor!'. Dat was al een hele opluchting, want ik dacht echt dat ze het verlerd waren. Ze heeft me advies gegeven welke fles het beste aansluit bij de ontwikkeling van Tygo en Chloe. Daarna heeft ze me geleerd hoe ik de fles het beste kon aanbieden. Tygo en Chloe begonnen meteen goed te drinken. Ik was zo blij! De volgende dag meteen maar nieuwe flessen gekocht en inmiddels drinken ze allebei één keer per dag een hele voeding uit de fles. En dat gaat hartstikke goed!

Doordat Tygo en Chloe sinds ze zo'n vijf maanden oud zijn wat minder last hebben van krampjes, is het leven met een tweeling iets gemakkelijker geworden. Nog steeds heb ik nauwelijks tijd om echt even wat voor mezelf te doen, maar dat heb ik enigszins geaccepteerd. Als ik nu denk aan alle afgelopen maanden van borstvoeding, dan voel





ik vooral een groot gevoel van trots. Het is absoluut niet makkelijk geweest en ik ben vele hindernissen tegengekomen (ik heb hier niet alles beschreven), maar het is me gelukt! Ik geef allebei mijn kinderen volledige borstvoeding en dat gaat hartstikke goed! Binnenkort gaan we beginnen met het introduceren van ander voedsel naast de borstvoeding. Ik hoop dat dat voor mij al wat verlichting gaat geven. Dan wil ik in ieder geval doorgaan met de borstvoeding tot ze het niet meer echt nodig hebben en dan zie ik wel hoe het loopt. Wie weet gaan we dan nog een tijdje door met een lekker slokje melk voor het slapengaan...

