

Borstvoeding bij een meerling

In deze folder staat informatie over het geven van borstvoeding aan een meerling. Heb je na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kun je deze stellen aan de lactatiekundige. Ook andere folders kunnen helpen om je/jullie goed voor te bereiden.

Met je bedoelen we in deze folder moeder en eventuele partner.

Voor algemene informatie zijn dit de folders [Borstvoeding](#) en [Kolven](#). Omdat het risico op vroeggeboorte bij een meerling groter is, kunnen ook deze folders nuttig zijn: [Borstvoeding aan de randprematuur of dysmature baby](#) en [Borstvoeding aan de prematuur geboren baby](#).

Voorlichting tijdens de zwangerschap

Als je borstvoeding wilt geven is het belangrijk om je tijdens de zwangerschap al goed voor te bereiden. Wij raden je aan om een voorlichtingsbijeenkomst te volgen. Borstvoeding aan de meerling wordt ook behandeld. Je kunt je aanmelden voor onze maandelijkse voorlichting op zgt.nl/verloskunde. Heb je meer en speciale vragen die niet tijdens de voorlichtingsavond zijn beantwoord? Dan kun je een afspraak maken met onze lactatiekundige via de polikliniek verloskunde. De lactatiekundige bespreekt met je de verschillende mogelijkheden over het voeden van een meerling.

Melkproductie

De productie van moedermelk is een kwestie van vraag en aanbod. Hoe meer je je kinderen aanlegt, hoe meer moedermelk je aanmaakt. Daarom is het voor de meeste meerlingmoeders geen probleem om voldoende melk te produceren.

Direct na de bevalling

Net als bij een eenling, is het belangrijk om de baby's na de geboorte zo snel mogelijk huid-op-huid te leggen. Als dit niet lukt bij moeder, kan dit ook bij de partner.

Als alles goed gaat met moeder en de baby's, starten we het liefst in het eerste uur na de geboorte met de borstvoeding. De verpleegkundige helpt je hierbij.

Tegelijk of apart voeden

Er zijn verschillende mogelijkheden met voeden. Wat bij jou past, hangt af van jullie persoonlijke situatie. De bevalling en de leeftijd van de meerling hebben invloed op de start.

Apart voeden

Het is mogelijk om steeds één baby aan te leggen, zodat je je kunt concentreren op de voedingshouding, het aanleggen en het zuigen van de baby.

Het is verstandig om steeds de baby's per voeding van borst te wisselen, want vaak drinkt de ene baby actiever dan de andere.

Tegelijkertijd voeden

Het tegelijkertijd aanleggen zal veel tijd besparen. Dit betekent wel dat je soms de andere baby wakker moet maken, omdat het broertje of zusje om voeding vraagt. Tip: Leg de baby dat het makkelijkst de borst pakt als tweede aan.

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 voeden.

Houdingen

Een voedingskussen kan bij een meerling een prettig hulpmiddel zijn. Er zijn speciale meerlingsvoedingskussen maar een standaard kussen kan ook.

Rugby houding

Bij deze houding liggen de baby's met de benen onder de arm en met het hoofd in de handpalm of op een kussen.

Kruishouding

De kruishouding is prima voor baby's die al goed kunnen drinken. De eerste baby leg je aan in de madonnahouding (horizontaal op je). De tweede baby ligt kruislings over het lichaam 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 hoofd en schouders. De baby's liggen in je armen en op de buik met de benen naar elkaar toe (in een V-vorm). Bij elke houding is het belangrijk dat je comfortabel zit of ligt met voldoende steun van kussens. Ook de baby's moeten goed ondersteund worden, zodat ze met de neus ter hoogte van de tepel liggen.

Is borstvoeding geven aan een tweeling extra vermoeiend?

Het geven van borstvoeding kan zorgen voor een rustmoment in het drukke bestaan met een meerling. Op het moment dat je borstvoeding geeft, komen er hormonen vrij die zorgen voor ontspanning. Een moment om juist van te genieten.

Het is fijn als je hulp krijgt bij het huishouden. Als je hulp krijgt bij taken zoals boodschappen doen, koken en andere huishoudelijke taken, lukt het beter om te focussen op het voeden. Ook is er dan meer tijd voor je eigen herstel en rustmomenten. Wanneer mensen aanbieden om te helpen, grijp deze kans met beide handen aan!

Borstvoeding en fles geven combineren

Als je graag moedermelk met de fles wilt combineren, kan dat. Je kunt hiervoor melk afkolven.

Als jouw melkproductie niet voldoende is, kun je de kinderen eventueel om en om voeden aan de borst. Dit kan zowel per voeding, maar ook per dag.

Soms kan het fijn zijn als iemand anders een keer een fles kan geven aan de tweeling. Je kunt dan moedermelk afkolven. Rond de 4 tot 6 weken is een geschikte tijd om te gaan oefenen met drinken uit een fles.

Wil je borstvoeding en kunstvoeding combineren, dat kan ook.

Extra eten en drinken

Je zult merken dat je vanzelf meer honger en dorst krijgt door het voeden van de meerling. Reken op 500 tot 1.000 Kcal extra per dag. Houd de kleur van de 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 regelmatig te vroeg geboren. Dat betekent dat de start van borstvoeding dan misschien anders is dan je verwacht.

Wanneer de baby's te vroeg geboren worden, hebben zij juist de extra bescherming van moedermelk nodig. Wanneer de baby's te klein zijn of te weinig energie hebben om uit de borst te drinken, is het belangrijk dat je gaat kolven om de melkproductie op gang te krijgen.

Door moedermelk bouwen deze kwetsbare baby's een betere immuniteit op.

Hou er rekening mee dat je enige tijd in het ziekenhuis zal verblijven en dat de eerste weken het voeden veel tijd en energie zullen kosten. Het is belangrijk dat een partner daarbij ondersteunt.

Wanneer kolven?

Er zijn meerdere situaties waarin je moet kolven als je borstvoeding wilt geven.

Voor alle situaties geldt: begin snel na de bevalling met kolven. Je kunt hiervoor een elektrische kolf gebruiken. Kolf bij voorkeur elke 3 uur. Het is goed om ook 's nachts te kolven. In de nacht is het hormoon dat zorgt voor de melkproductie tussen 1 en 5 uur het hoogst.

Ondersteuning en begeleiding

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

In het ziekenhuis

Als je problemen hebt met het voeden, kan de lactatiekundige extra begeleiding bieden. De lactatiekundige is niet altijd aanwezig. De verpleegkundige kan een afspraak voor je plannen.

Thuis

Als je (weer) thuis bent en je hebt vragen of problemen rondom de borstvoeding kun je een lactatiekundige inschakelen voor informatie of hulp.

Op nvlborstvoeding.nl vind je een lactatiekundige bij jou in de buurt

NVOM

Vereniging voor ouders van meerlingen

Alle kinderen zijn bijzonder, maar het krijgen van een meerling is toch net weer even anders. Het is druk en soms veeleisend, maar vooral ook bijzonder en leuk. De NVOM weet en begrijpt dat als geen ander. Zij helpen ouders al meer dan 25 jaar bij de extra uitdaging die een meerlinggezin met zich meebrengt, zodat zij vaker tijd en ruimte ervaren om zich gelukkig te prijzen met hun twee-, drie- of zelfs viervoudige geluk.

nvom.nl

Vereniging van ouders van couveusekinderen

info@couveuseouders.nl

Couveuseouders.nl

Contactgegevens

Lactatiekundigen IBCLC ZGT

(IBCLC = International Board Certified Lactation Consultant)

In ZGT zijn drie lactatiekundigen IBCLC werkzaam. Deze zijn (buiten vakantieperiodes om) dagelijks aanwezig.

Telefoonnummer 088 708 55 51.

Voor meer informatie over voeding verwijzen we je naar onze website.

Borstvoedingsorganisatie

LLL is een vrijwilligersorganisatie die werkt aan het vermaatschappelijken van borstvoeding in Nederland. De medewerkers staan door hun (ervarings)deskundigheid en gedegen (bij)scholing dicht bij hun doelgroep. Het basisprincipe van deze organisatie is het moeder tot moeder contact.

La Leche League

Borstvoeding.nl

Nederlandse Vereniging van LactatiekundigenNvlborstvoeding.nl**Tip: Bekijk het dossier van uw kind op MijnZGT**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van het medisch dossier van uw kind inzien. Ook kunt u daar persoonlijke gegevens controleren en vragenlijsten invullen. Via de HiX Patiënt app op uw tablet of telefoon is MijnZGT ook te bekijken. Zie voor meer informatie de folder '[MijnZGT machtiging voor ouders](#)'.