Borstvoeding bij een tweeling



Geboortecentrum
IJsselland

Inleiding

Het geven van borstvoeding aan een tweeling (of meerling) is op veel manieren hetzelfde als borstvoeding geven aan één kind.
Alle voordelen van borstvoeding en moedermelk zijn van toepassing, maar dan voor twee kinderen. Zeker als uw baby's te vroeg (prematuur) worden geboren, beschermt moedermelk tegen infecties en zorgt het voor een optimale groei.

Het voeden van een tweeling vraagt wel meer voorbereiding, ondersteuning en begeleiding.

Voorbereiding

Als u borstvoeding wilt gaan geven aan uw tweeling, is het aan te raden om dit in de zwangerschap al voor te bereiden. U kunt

- ✓ informatie over borstvoeding en kolven opzoeken.
  Het Geboortecentrum IJsselland heeft verschillende folders en een video over borstvoeding en kolven.
  - *Borstvoeding* > klik hier.
    Of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord GEB.002
  - *Borstvoedingstips* > klik hier.
    Of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord GEB.062
  - *Borstvoeding bij uw te vroeg geboren baby* > klik hier.
    Of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord KIN.033
  - *Kolven in de zwangerschap* > klik hier.
    Of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord GEB.019
  - *Borstvoeding afkolven en bewaren van moedermelk* > klik hier.
    Of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord KIN.012
  - *Video Borstvoeding* > klik hier.
    Of kijk op www.ysl.nl/geboortecentrumijsselland > voorlichtingsfilms > Tips over het geven van borstvoeding.
- ✓ in uw *geboorteplan* uw voedingswensen opnemen > klik hier.
  Of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord GEB.080.
- ✓ een afspraak met een lactatiekundige maken.
- ✓ de folder *Meerlingen* van borstvoedingsorganisatie La Leche League bestellen. Klik hier.

- ✓ bij uw kraamzorg aangeven wat uw wensen en plannen zijn ten aanzien van de voedingen van de baby's.
- ✓ bij uw zorgverzekering nagaan wat de eventuele vergoedingen zijn voor hulp bij de borstvoeding en/of het huren of kopen van een kolfapparaat.

Afspraak met een lactatiekundige

De verloskundige of gynaecoloog kan u verwijzen naar de lactatiekundige van het IJsselland Ziekenhuis voor een afspraak in de zwangerschap. Tijdens de afspraak krijgt u informatie over borstvoeding geven aan een tweeling, kunt u uw vragen stellen en krijgt u tips en adviezen op maat.

De lactatiekundige komt na de bevalling bij u langs op de afdeling voor begeleiding bij de borstvoeding en kolven.

Als u thuis bent en u heeft problemen of vragen over de borstvoeding, kunt u contact opnemen met een zelfstandig werkende lactatiekundige via de beroepsorganisatie van lactatiekundigen (NVL) > klik hier.
Afhankelijk van uw zorgverzekering, wordt deze zorg vergoed.

Borstvoedingsorganisatie La Leche League (klik hier) geeft ook adviezen en steun aan moeders die een tweeling of meerling borstvoeding geven.
Dit is kosteloos.

Genoeg melk voor een tweeling



Moedermelk wordt gemaakt door het stimuleren en leeg maken van de borsten. Hoe vaker een baby aan de borst drinkt, hoe meer melk wordt gemaakt. De eerste weken drinken baby's gemiddeld 8-12 keer per 24 uur.
Hierdoor wordt genoeg melk aangemaakt, op korte en lange termijn.

Bij een tweeling worden de borsten vaker gestimuleerd en wordt meer moedermelk gemaakt, genoeg voor twee kinderen. Vrouwen zijn op deze manier in staat om meer dan één baby borstvoeding te geven.

Lukt het nog niet om beide baby's (volledige) borstvoeding te geven of wilt u uw melk met een fles geven? Dan kunt u een kolfapparaat gebruiken.

Hiermee zorgt u dat de melkproductie op gang komt en dat voldoende melk wordt gemaakt.

Sommige vrouwen starten met kolven met de hand in de laatste weken van de zwangerschap met als doel de borsten alvast te stimuleren.
Eventuele eerste moedermelk (colostrum) wordt opgevangen en bewaard (ingevroren) om na de geboorte aan de baby's te geven.

Wilt u hier meer over weten? Bespreek dit met uw verloskundige of gynaecoloog.

Vroeggeboorte

Een tweeling wordt vaak te vroeg en met een keizersnede geboren.
De start van de borstvoeding kan hierdoor anders verlopen.



- ✓ De baby's hebben meer tijd nodig om te leren drinken.
- ✓ De baby's hebben een bepaalde hoeveelheid voeding nodig vanwege hun gewicht en leeftijd bij geboorte.
- ✓ Een keizersnede kan invloed hebben op het op gang komen van de melkproductie.
- ✓ Nog niet elke voedingshouding is in de eerste dagen na een keizersnede comfortabel voor de moeder.

Opname ziekenhuis



Het gewicht, de conditie en het leren drinken van één of beide kinderen kunnen een reden zijn om langer in het ziekenhuis te blijven.
U blijft bij ons samen met uw kinderen op één kamer. Door dicht bij uw baby's te zijn en de baby's zo vaak mogelijk bloot op uw borst te hebben (huid op huidcontact), stimuleert u het drinkgedrag en de melkproductie.

Kolven

Als de baby's nog niet (alle) voedingen zelf uit de borst kunnen drinken, is het advies om zo snel mogelijk na de geboorte te starten met kolven.

In ieder geval binnen zes uur. Door ongeveer elke 3 uur te kolven, bouwt u uw melkproductie op. De afgekolfde melk wordt aan de baby's gegeven. Op de afdeling zijn kolfapparaten aanwezig.



Tegelijk of apart aan de borst

Een tweeling bestaat uit twee baby's die beiden moeten leren drinken. Het is daarom goed om in de eerste periode elke baby apart aan de borst te leggen, zodat alle aandacht gaat naar het goed aan de borst leren drinken van één baby tegelijk.

Als beide kinderen goed aan de borst drinken, kan het prettig zijn om ze tegelijk te voeden. Dit kost minder tijd en stimuleert de melkproductie. Als één baby wat gemakkelijker aan de borst drinkt, helpt tegelijk voeden de baby die nog wat moeite heeft met uit de borst drinken. De melk komt door de actieve baby al naar buiten, waardoor de andere baby wordt gestimuleerd om te gaan drinken.

In het begin is het handig als er iemand in de buurt is om te helpen met het aanleggen van de baby's.

Aanleggen aan de borst

Ook bij twee baby's is het belangrijk dat u zich prettig voelt tijdens het voeden. Een stevig (tweeling) voedingskussen kan hierbij helpen.

Houdingen

In het begin liggen de meeste baby's in rugbyhouding aan de borst (houding 1). Als het aanleggen gemakkelijk gaat, zijn allerlei houdingen mogelijk.

Houding 1



Veelgestelde vragen

Is borstvoeding geven aan een tweeling extra vermoeiend?

Het verzorgen van een tweeling, ongeacht de manier van voeden, kost extra tijd en energie. Het is handig en prettig om de verzorging te delen. En ook de voedingen (soms) uit handen te kunnen geven. Veel moeders van een tweeling geven om die reden ook wel eens een fles met afgekolfde melk en/of kunstvoeding.

Als de borstvoeding goed verloopt, zijn de voedingen vaak rustmomenten voor de moeder. Er komen hormonen vrij die ontspanning geven.

Moet ik extra eten en drinken voor de borstvoeding bij een tweeling?

U kunt meer dorst en honger krijgen tijdens de borstvoeding van uw tweeling. Het advies is om extra te eten en te drinken. Daarnaast wordt geadviseerd om 10 microgram vitamine D per dag te gebruiken.

Kan ik borstvoeding en de fles combineren?

Ja, dat kan. Veel moeders van een tweeling combineren borst- en flesvoeding. Soms is dat ook nodig als een baby nog niet alles uit de borst kan drinken en ook een deel van de voeding met de fles moet krijgen.

Dit kan afgekolfde melk en/of kunstvoeding zijn. Een fles kan ook worden gegeven als een moeder af en toe geen borstvoeding geeft.

Het is ook mogelijk om de baby's borstvoeding én flesvoeding te geven. Bijvoorbeeld door één of meerdere keren per dag de fles geven en de andere keren borstvoeding.

Leren drinken met een fles

Als baby's in de eerste periode vaak de fles krijgen, kunnen ze wat meer moeite hebben met uit de borst drinken. Bij voorkeur leren ze eerst goed uit de borst drinken.

Wacht niet te lang met het oefenen met de fles. Sommige baby's kunnen of willen niet met een fles drinken als ze alleen de borst kennen. Een goede tijd om te oefenen met leren drinken uit een fles is rond 6-8 weken na de geboorte.

Er zijn baby's die al vanaf de geboorte zonder moeite uit zowel de borst als de fles drinken.

Kan ik moedermelk en kunstvoeding combineren?

Ja, dat kan. Het is mogelijk de baby's om en om borstvoeding en kunstvoeding (met de fles) te geven. Bijvoorbeeld als de ene baby de borst krijgt, krijgt de ander een fles kunstvoeding. Bij de volgende voeding wordt dit omgedraaid.

Tips en adviezen

- ✓ Laat uw omgeving weten wat uw plannen zijn voor de voeding van uw baby's, zodat u steun krijgt bij het voeden. Dit is heel belangrijk voor het laten slagen van de borstvoeding.
- ✓ Schakel uw omgeving in voor hulp met de baby's. Ook voor de zorg voor eventuele andere kinderen en het huishouden.
- ✓ Zoek contact met andere tweelingmoeders die borstvoeding geven voor tips en steun. Bijvoorbeeld via Borstvoedingsorganisatie La Leche League.
- ✓ Geef niet elke baby een 'eigen' borst om uit te drinken. De borsten maken verschillende hoeveelheden melk aan. Door te wisselen van borst krijgt elke baby genoeg voeding.

- ✓ Investeer in een stevig voedingskussen, speciaal voor een tweeling.
- ✓ Leg bij tegelijk voeden aan de borst de baby die het gemakkelijkste de borst pakt als tweede aan de borst. Zo heeft u uw handen vrij voor het goed aanleggen van de baby die wat meer moeite heeft.

Heeft u nog vragen?

Stel deze dan gerust aan de verpleegkundigen of lactatiekundige van het Geboortecentrum van het IJsselland Ziekenhuis.

Informatie meerlingen

- ✓ Nederlandse Vereniging voor Ouders van Meerlingen (NVOM)
- ✓ Care4Neo
- ✓ Borstvoeding aan een meerling en werk

Video's kolven

- ✓ Voedingscentrum
- ✓ Borstvoedingsorganisatie La Leche League

Informatie, hulp of begeleiding bij borstvoeding

- ✓ Kenniscentrum Borstvoeding
- ✓ Borstvoedingsorganisatie La Leche League
- ✓ Voedingscentrum
- ✓ Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland** Is uw kind patiënt? Vraag op **www.digid.nl** voor uw kind een eigen DigiD aan.

Geboortecentrum IJsselland is een samenwerkingsverband van verloskundige praktijk Een goed begin, verloskundigen praktijk IJssel & Lek, verloskundigen praktijk Rotterdam Oost, Prinscapelle verloskundigen maatschap, Praktijk voor verloskunde & echoscopie, Kraamzorg Rotterdam en omstreken en het IJsselland Ziekenhuis

Geboortecentrum IJsselland

Geboortecentrum IJsselland
Prins Constantijnweg 2
2906 ZC Capelle aan den IJssel
010 - 258 5000

GEB.030 / 090822.JH