

Borstvoeding geven aan een tweeling

Het krijgen van een tweeling geeft vaak veel vreugde, maar tegelijkertijd dienen zich veel vragen aan. Veel praktische zaken zullen geregeld moeten worden. Ook zult u graag meer willen weten over borstvoeding geven aan een tweeling. In deze folder informeren en adviseren wij u over borstvoeding geven aan een tweeling.

Voordelen van borstvoeding bij een tweeling

Borstvoeding geven aan een tweeling heeft dezelfde voordelen als borstvoeding geven aan een eenling. Borstvoeding bevat antistoffen dat het kind beschermt tegen infectieziekten, zoals maagdarminfecties, aandoeningen van luchtwegen en de urinewegen en middenoorontsteking. Er zijn ook onderzoeken gedaan die wijzen op een beschermend effect van moedermelk voor lymfoom, bacteriële meningitis en wiegendood. Ook beschermt borstvoeding tegen eczeem en allergieën en is de kans kleiner om zwaarlijvigheid en diabetes op latere leeftijd te ontwikkelen. Verder is het zuigen aan de borst goed voor de kaakontwikkeling van de baby en dus later voor het spreken. Ook moeders halen gezondheidsvoordelen uit het geven van borstvoeding. Borstvoeding beperkt het bloedverlies na de bevalling en maakt het gemakkelijker om weer op gewicht te komen. Ook hebben vrouwen die (minstens zes maanden) borstvoeding hebben gegeven, minder kans op borstkanker vóór de overgang, eierstokkanker en botontkalking.

Tweelingen worden nog wel eens te vroeg geboren en ook dan is moedermelk beter voor de baby's. Naast de voordelen voor een baby die op tijd is geboren heeft moedermelk voor te vroeg geboren kinderen extra waarde. Extra voordelen van borstvoeding voor een prematuur geboren baby:

- De eerste moedermelk direct na de geboorte heet colostrum. Het colostrum bevat hoge concentraties antistoffen, vitaminen en mineralen. Antistoffen bieden bescherming tegen infecties. Een prematuur heeft door de korte zwangerschapsduur minder afweerstoffen via de placenta van de moeder meegekregen en zijn eigen afweersysteem is nog onvoldoende ontwikkeld.
- Colostrum bereidt de darmen voor op het opnemen van voedsel en beschermt de darmen tegen infecties. Hierdoor is er minder kans op een zogenoemde 'necrotiserende enterocolitis', een ernstige darminfectie die kan leiden tot afsterving van delen van de darm.
- Colostrum werkt licht laxerend, waardoor de baby de eerste ontlasting (meconium) beter kwijt kan. Hierdoor neemt de kans op geel worden af omdat de gele galkleurstof (bilirubine) het lichaam van de baby via de ontlasting verlaat.
- Moedermelk bevat groeifactoren die van belang zijn voor de rijping van het spijsverteringskanaal.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

- Moedermelk bevat de juiste vetzuren die nodig zijn voor een goede hersenontwikkeling en gezichtsvermogen.
- Moedermelk wordt beter verdragen en is licht verteerbaar. Hierdoor kan de voeding via infuusvloeistoffen snel afgebouwd worden waardoor de kans op infecties afneemt.
- Borstvoeding brengt moeder en kind dicht bij elkaar. De moeder kan iets wezenlijks doen voor haar baby.

Kan ik genoeg melk aanmaken voor meerdere baby's?

Of je nu bevalt van een eenling of een tweeling, een moeder is normaal gezien in staat om voldoende melk aan te maken voor haar baby's. Hoe vaker er aan de borst gedronken wordt, hoe meer melk er in principe aangemaakt zal worden. Het is belangrijk dat de melkproductie in de eerste week goed op gang komt.

Melkproductie stimuleren

De melkproductie wordt het best gestimuleerd als er zo vaak mogelijk wordt aangelegd en de borsten zo goed mogelijk worden gelegeerd. Als de baby's nog niet zo goed drinken aan de borst of nog niet drinken is het goed om na de voeding te kolven. Voor het goed op gang brengen van de melkproductie is het gebruiken van een volautomatische dubbelzijdige kolf het best. Uit onderzoek is gebleken dat het gelijktijdig stimuleren van beide borsten een effectievere kolfproductie tot gevolg heeft.

Is borstvoeding geven aan een tweeling niet vermoeiend?

Borstvoeding geven aan een twee- of meerling verschilt niet zoveel als borstvoeding geven aan een eenling. Het vraagt enkel meer inzet, tijd en handigheid voor de moeder en haar partner. De eerste weken kan het voeden van de baby's aan de borst pittig en tijdrovend zijn, maar u wordt daar samen met uw kindjes en partner steeds handiger in en uw baby's drinken wat minder vaak aan de borst naarmate ze ouder worden. Hierdoor wordt het steeds makkelijker. Een moeder die borstvoeding geeft heeft juist ook veel rustmomenten. Op het moment dat u borstvoeding geeft, komen er hormonen vrij die zorgen dat u zich ontspant. Geniet dus van deze momenten. Misschien kunt u aansluitend aan een voeding een dutje doen? Maar of u nu de borst of de fles geeft, het verzorgen van een tweeling kost erg veel tijd en energie. Het is dan fijn als u hulp krijgt bij het huishouden en de verzorging van de baby's. Als mensen zich aanbieden om te helpen; grijp deze kans, dan kunt u zich concentreren op het voeden.

Hoe leg ik een tweeling aan de borst?

Voed je baby's in het begin apart. Zo leer je het individuele drinkgedrag van elk kindje apart beter kennen en kun je oefenen met het op de juiste manier aanleggen. Ga na verloop van tijd je baby's ook eens tegelijkertijd voeden. Je zult dan zeker in het begin, extra hulp kunnen gebruiken van iemand die je hierbij kan assisteren. Een voedingskussen is vaak een handig hulpmiddel wanneer je twee baby's tegelijkertijd wil voeden.

Als tegelijkertijd voeden goed gaat kun je er tijd mee besparen. Twee baby's tegelijkertijd voeden bevordert bovendien ook de toeschietreflex en het zorgt vaak voor een grotere melkproductie.

In het begin kun je beide baby's in rugbyhouding aanleggen (1^e afbeelding) Dit betekent dat uw baby's met de beentjes onder uw arm liggen en met het hoofdje in uw handpalm. Later als alles soepel verloopt, kunt u ook andere houdingen uitproberen. Hieronder ziet u voorbeelden van verschillende houdingen.



Wanneer u er voor kiest om de baby's tegelijkertijd te voeden betekent dit dat u soms de andere baby wakker moet maken omdat broertje of zusje om voeding vraagt. Misschien vindt u het prettig om af en toe de kinderen toch apart te voeden om ze individuele aandacht te geven.

U kunt ervoor kiezen om volgens een schema te voeden. Normaal wordt dit bij borstvoeding afgeraden maar bij een tweeling voorkomt dit wel dat u de hele dag aan het voeden bent.

Combineren moedermelk en kunstvoeding

Onder normale omstandigheden heeft een gezonde vldragen tweeling geen aanvullende voeding nodig naast de borstvoeding. Als je besluit om moedermelk te combineren met kunstvoeding, dan kan dat. Door het combineren van moedermelk en kunstvoeding kunnen uw baby's weliswaar minder profiteren van de beschermende eigenschappen van de moedermelk. Toch is een combinatie van kunstvoeding en moedermelk altijd nog beter dan volledige kunstvoeding.

Wanneer door omstandigheden de melkproductie ontoereikend zou zijn om beide kinderen volledig aan de borst te voeden, dan kunt u de baby's eventueel om en om voeden aan de borst.

Kan ik borst- en flesvoeding combineren?

Als u van plan bent om later borst- en flesvoeding te gaan combineren is het verstandig om dit pas te gaan doen als de melkproductie goed op gang heeft kunnen komen. Door al meteen na de geboorte voor een combinatie van borst- en flesvoeding te gaan kiezen is de kans groot dat u niet voldoende melk kunt gaan produceren om beide baby's volledig te voorzien van moedermelk en is er een kans dat u kind verward raakt door een andere zuigtechniek met de fles waardoor hij niet goed meer aan de borst kan/wil drinken. Wanneer de melkproductie goed op gang is en de baby's de techniek van het zuigen aan de borst goed beheersen kunt u de baby's ook eens een fles geven met melk die u afgekolfd heeft. Over het algemeen kunnen baby's rond de 4-6 weken gaan oefenen met het drinken uit een flesje.

Eten en drinken

Als u gezond en gevarieerd eet, krijgt u voldoende goede voedingsstoffen binnen. Voedingsstoffen zijn eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines en mineralen. Varieer vooral volop met groente en fruit om alle voedingsstoffen die daarin zitten binnen te krijgen. Kies verspreid over de week voor verschillende soorten. Het is ook goed om af te wisselen tussen vlees, vis en vleesvervangers. Borstvoeding vraagt energie en vocht. U zult merken dat u vanzelf meer honger en dorst krijgt. Reken op duizend calorieën extra per dag en bij iedere voeding twee glazen extra drinken. Om tijdens de borstvoeding voldoende binnen te krijgen eet u van sommige producten uit de Schijf van Vijf net wat meer. Zo neem je meer fruit, vis, vlees(vervangers), vet (halvarine) en koolhydraatrijke producten, zoals aardappelen, pasta, rijst en brood. Zorg er ook voor dat u voldoende drinkt.

Vroeggeboorte

Tweelingen hebben een grotere kans om te vroeg geboren te worden waardoor het voor de baby's nog niet altijd mogelijk is om (alle) voedingen effectief aan de borst te drinken. Als uw baby's te zwak of te klein zijn om (alle) voedingen uit de borst te drinken is het belangrijk dat u gaat kolven om de melkproductie op gang te krijgen of te houden. Meer informatie hierover vindt u in onze folder 'Borstvoeding voor een te vroeg geboren baby'.

Moet je de baby's steeds aan dezelfde borst voeden?

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 u uw baby's voedt. Of geef elke baby 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 uw kindjes is het beter om ze regelmatig van borst te wisselen.

Tot slot

Om borstvoeding voor een tweeling te laten slagen is steun vanuit uw omgeving van essentieel belang. De investering in de borstvoeding levert u uiteindelijk veel voordelen op. Onder andere de gezondheid van uw baby's, tijdswinst, en een trots gevoel! Zijn er na de standaard kraamzorguren nog problemen met de borstvoeding, dan kunnen er eventueel extra kraamzorguren geïndiceerd worden via uw eigen verloskundige. Voor deze extra uren wordt vaak wel een eigen bijdrage gevraagd.

Bij vragen tijdens zwangerschap en opname kunt u terecht bij één van de lactatiekundigen van Máxima MC. Wanneer u na de ziekenhuisopname tegen problemen aanloopt met de borstvoeding kunt u terecht bij een lactatiekundige met een vrijgevestigde praktijk:
www.nvlborstvoeding.nl

Meer informatie en/of brochures over borstvoeding voor tweelingen zijn terug te vinden op de volgende websites

www.borstvoeding.nl
www.borstvoeding.com
www.borstvoedingsforum.nl