

# Informatie



## Borstvoeding geven aan een tweeling



**Via deze weg informeren wij u over het geven van borstvoeding aan een tweeling. Borstvoeding geven en een tweeling kan prima samengaan. Het is echter goed om van een aantal zaken op de hoogte te zijn. Overige informatie over borstvoeding en kolven kun je [hier](#) nalezen.**

### **Voordelen van borstvoeding bij een tweeling**

Borstvoeding geven aan een tweeling heeft dezelfde voordelen als borstvoeding geven aan een eenling. Tweelingen worden nog wel eens te vroeg geboren en ook dan is moedermelk beter voor de baby's dan welke kunstvoeding ook. 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 zijn:

- 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) via de ontlasting wordt uitgescheiden. Moedermelk bevat groeifactoren die van belang zijn voor de rijping van het spijsverteringskanaal.
- 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.



## Melkproductie

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

## 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 de baby's te klein of niet sterk genoeg zijn om alle voedingen zelf te drinken, dan is het belangrijk dat moeder start met kolven. Het kolven is nodig om de melkproductie op gang te krijgen of houden. Meer informatie hierover staat [hier](#).

## Aanleggen van een tweeling

In het begin is het handiger om de baby's om de beurt te voeden. Je kan dan beter oefenen met op de juiste manier aanleggen. Als het aanleggen goed gaat kunnen de baby's tegelijk worden aangelegd. De rugbyhouding is dan een fijne houding (eerste afbeelding) Later kunnen ook andere houdingen worden geprobeerd. Bij elke houding is het belangrijk dat moeder comfortabel zit of ligt. Ook de baby's moeten goed worden ondersteund, zodat ze met de neus ter hoogte van de tepel liggen. Een voedingskussen is vaak een handig hulpmiddel. Tegelijk voeden bespaart tijd en twee baby's tegelijk voeden bevordert bovendien de toeschietreflex.

Wanneer de baby's tegelijk worden aangelegd betekent het wel soms dat de andere baby moet worden wakker gemaakt omdat broertje of zusje wil drinken. Het is verder belangrijk dat de baby's niet altijd aan dezelfde borst drinken maar afwisselend links en rechts. Dit hoeft niet per voeding worden afgewisseld maar kan ook per dag. Voorbeeld: baby 1 drinkt de ene dag alle voedingen uit de rechter borst en baby 2 links. De dag erna is het weer andersom.



*Hieronder staan afbeeldingen van verschillende houdingen.*



### **Combineren borst- en flesvoeding**

Het combineren van de borst en het geven van een flesje is pas verstandig als de melkproductie goed op gang is gekomen. Wanneer de melkproductie goed op gang is en de baby's hebben een goede zuigtechniek aan de borst, dan kan er prima een flesje met afgekolfd moedermelk worden gegeven. Over het algemeen kunnen baby's rond de 4-6 weken gaan oefenen met drinken uit een flesje.



## Eten en drinken

Borstvoeding vraagt energie en vocht. Moeders merken zelf al dat ze meer honger en dorst hebben. Moeders die een tweeling voeden hebben ongeveer duizend calorieën per dag meer nodig. Om voldoende binnen te krijgen is het raadzaam om van sommige producten uit de schijf van vijf net wat meer te eten. Zoals fruit, vis, vlees, vet en koolhydraatrijke producten. Informatie hierover is ook de site van het voedingscentrum te vinden: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

## Tot slot

Om borstvoeding aan een tweeling te laten slagen is steun vanuit de omgeving erg belangrijk. De investering levert uiteindelijk veel voordelen op. Bij vragen kun je terecht bij vrijwilligers organisatie La Leche League of van lactatiekundige bij jouw in de buurt of van het ziekenhuis. Ook is het raadzaam om naast de algemene informatie avond voor borstvoeding ook een persoonlijke afspraak bij de lactatiekundige te maken.

Lactatiekundige van Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis:

### *Vragen?*

Je kunt je vraag stellen via [lactatiekundige@vanweelbethesda.nl](mailto:lactatiekundige@vanweelbethesda.nl). Vergeet niet je telefoonnummer te vermelden. Je ontvangt uiterlijk binnen twee werkdagen een reactie. Voor spoedgevallen kun je contact opnemen met je verloskundige of huisarts.

### *Lactatiekundig consult*

Een lactatiekundig consult duurt ongeveer 1 uur en vindt plaats tussen 08.00 - 12.00 uur op maandag, dinsdag of donderdag. Je kunt een afspraak maken via [lactatiekundige@vanweelbethesda.nl](mailto:lactatiekundige@vanweelbethesda.nl). De kosten bedragen € 50,- per consult, inclusief een telefonische evaluatie. Dit krijg je veelal vergoed via de zorgverzekeraar. Vaak blijft nog een deel van de vergoeding over voor een eventueel lactatiekundig consult aan huis.



## Vergoeding zorg

De basisverzekering vergoedt zorg die moeder en baby voor, tijdens en na de bevalling nodig hebben. Dit betekent dat de kosten voor de verloskundige, gynaecoloog en kraamverzorgende vanuit de basisverzekering worden vergoed. Wel kunnen er kosten (deels) ten laste komen van het verplichte eigen risico. Ook zijn er zorgvoorzieningen en behandelingen waarvoor je een eigen bijdrage moet betalen. Denk hierbij aan geneesmiddelen, laboratoriumonderzoek, kosten voor vervoer of de verplichte eigen bijdrage voor kraamzorg. In je zorgpolis kun je lezen welke zorg je vergoed krijgt door je zorgverzekering. Het type zorgpolis bepaalt bovendien of je zelf een zorgaanbieder mag kiezen.

## Geboortezorg Zuid aan Zee

Voor iedere zwangere en partner in onze omgeving moet de geboortezorg vertrouwd, laagdrempelig en veilig aanvoelen. Vanuit de gedachte dat de zwangere centraal staat, wordt gewerkt vanuit één team en zet de coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee in op de juiste zorg door de juiste zorgverlener. Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is onderdeel van deze coöperatie.

Kijk op de website [www.geboortezorgzuidaanzee.nl](http://www.geboortezorgzuidaanzee.nl) voor meer informatie over coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee en welke zorgverleners hierbij aangesloten zijn.





## Geboortezorg Zuid aan Zee

# De juiste geboortezorg door de juiste zorgverleners

Voor iedere zwangere en partner in onze omgeving moet de geboortezorg vertrouwd, laagdrempelig en veilig aanvoelen. Vanuit de gedachte dat de zwangere centraal staat, wordt gewerkt vanuit één team en zet de coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee in op de juiste zorg door de juiste zorgverlener.

Hierbij staat de continuïteit van zorg voor de zwangere en het streven naar één zorgverlener die haar begeleidt (zwangerschaps- / zorgcoördinatie) voorop. De zwangere krijgt goede zorg van de verloskundige en de kraamverzorgende als het kan en van de gynaecoloog als het moet. Als er toch sprake is van bijvoorbeeld

een medisch noodzakelijke overdracht is alle informatie inzichtelijk en kent deze een vloeiend verloop. Alle partijen in de keten van de geboortezorg hebben een eigen rol en verantwoordelijkheid, die vanuit de ambitie 'één team, één zwangerschapscoördinator en de zwangere' centraal wordt ingevuld.

## De coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee wordt gevormd door

