

Borstvoeding geven aan een tweeling

Krijg je een tweeling? Dan heb je misschien veel vragen over borstvoeding. In deze folder lees je in begrijpelijke taal wat je kunt verwachten en hoe je het aanpakt. In de folder *Borstvoeding geven* vind je algemene informatie over borstvoeding.

Belangrijke punten:

- Je lichaam kan genoeg melk maken voor 2 baby's.
- In het begin is het handig om de baby's één voor één te voeden.
- Later kun je proberen tegelijk te voeden.
- Je kunt afkolven en in een flesje laten geven.
- Wacht niet te lang met oefenen met een fles.
- Je hebt zelf meer voeding en vocht nodig.
- Eet gezond.
- Vragen? Bel 0182 – 505278.

In Zwang en borstvoeding

In Zwang en het Groene Hart Ziekenhuis (GHZ) stimuleren borstvoeding als voeding voor de baby. Belangrijk vinden we hierin het natuurlijk gedrag van de baby en de hechtingband tussen moeder en baby's. Het maakt hierbij niet uit welke voeding je baby krijgt. We geven ouders een eerlijk advies over de voedingsmogelijkheden. Wetenschappelijk is vastgesteld dat borstvoeding de beste voeding is die een baby kan krijgen.

Kan ik genoeg melk produceren voor twee kinderen?

Ja, dat kan heel goed. Je melkproductie werkt volgens vraag en aanbod. Leg je tweeling vaak aan (in de 1ste weken ongeveer 7-8 keer per dag), dan maakt je lichaam genoeg melk. Aanleggen betekent: je baby goed aan de borst laten drinken.

Moet ik mijn tweeling tegelijk voeden?

In het begin is het handig om je baby's één voor één aan te leggen. Zo kun je je goed richten op je houding, het aanleggen en het zuigen. Geef eerst de ene baby de borst en daarna de andere.

Gaat dit goed? Dan kun je proberen tegelijkijdig te voeden. Dat scheelt tijd. Soms moet je dan de andere baby zachtjes wakker maken omdat het broertje of zusje om voeding vraagt. Veel ouders vinden het ook fijn om af en toe apart te voeden, zodat elke baby individuele aandacht krijgt.

Je kunt ervoor kiezen om volgens een schema te voeden. Bij borstvoeding raden we dat normaal af, maar bij een tweeling helpt een schema om te voorkomen dat je de hele dag aan het voeden bent.

Hoe leg ik een tweeling aan de borst?

Er zijn verschillende manieren om je baby's aan te leggen. Vraag in het begin iemand om je te helpen. Veel ouders vinden het fijn om in bed te voeden met kussens of een voedingskussen.



Een veelgebruikte houding is de rugbyhouding: je baby ligt met de beentjes onder je arm, en je ondersteunt het hoofdje

met je handpalm. Als het voeden soepel gaat, kun je ook andere houdingen uitproberen. Kies vooral wat voor jou en je baby's prettig is.

Borstvoeding geven aan een tweeling, is dat niet heel vermoeiend?

Borstvoeding geven zorgt ook voor rustmomenten. Tijdens het voeden komen ontspannende hormonen vrij, waardoor je je vaak kalmer voelt. Geniet van deze momenten. Kun je na een voeding even een dutje doen? Doe dat dan.

Of je nu borst- of flesvoeding geeft: het verzorgen van een tweeling kost veel tijd en energie. Hulp in het huishouden is daarom fijn. Biedt iemand hulp aan? Zeg ja. Dan kun jij je richten op het voeden.

Kan ik fles- en borstvoeding combineren?

Soms is het prettig als iemand anders een fles kan geven. Je kunt dan melk afkolven (melk met een kolfapparaat of met de hand uit de borst halen) en in een flesje laten geven.

Let op de stroomsnelheid van de speen. Voor jonge baby's is een langzame stroom van melk het beste. Zo kan je baby makkelijker afwisselen tussen de borst en de fles.

Begin niet te vroeg met de fles. Sommige baby's raken dan in de war en drinken daarna minder goed aan de borst. Rond 4 weken kun je een keer oefenen met een fles. Wacht ook weer niet te lang, anders wordt uit de fles drinken juist moeilijker.

Kan ik moedermelk en kunstvoeding combineren?

Kunstvoeding (flesvoeding of zuigelingenvoeding) combineren met moedermelk kan, maar weet dat de beschermende eigenschappen van moedermelk dan (sterk) afnemen. De kans op gezondheidsklachten wordt groter. Toch is een combinatie van moedermelk en kunstvoeding nog altijd beter dan alleen kunstvoeding.

Moet ik extra veel eten en drinken?

Je zult merken dat je meer honger en dorst hebt. Reken op ongeveer 1.000 calorieën extra per dag en drink bij elke voeding twee glazen extra.

Kijk naar de kleur van je urine. Is die donker? Dan drink je waarschijnlijk te weinig. Eet gezond en gevarieerd. Eet je niet regelmatig vis en/of gebruik je weinig melkproducten? Slik dan elke dag 10 microgram vitamine D.

Wat als mijn tweeling te vroeg geboren wordt?

Tweelingen worden best vaak te vroeg geboren. In de folder *Uw te vroeg geboren kindje en borstvoeding* lees je hoe vroeggeboren baby's aan de borst leren drinken.

Zijn je baby's nog te klein of te zwak om te drinken? Begin dan met kolven om je melkproductie op gang te brengen. In de folder *Afkolven en bewaren van moedermelk* lees je hoe dat werkt.

Vragen?

Heb je vragen tijdens je zwangerschap of opname? Stel ze aan de verpleegkundigen en lactatiekundigen

(borstvoedingsspecialisten) van het ziekenhuis. Telefoon: 0182 - 50 52 78.

E-mail: lactatiekundige@ghz.nl

Meer informatie

U kunt meer informatie over borstvoeding vinden op de volgende websites:

www.ghz.nl/gezinsuites

www.inzwang.nl

www.babyfriendlynederland.nl

www.nvlborstvoeding.nl

www.borstvoeding.nl

www.borstvoeding.com

www.voedingscentrum.nl

www.lalecheleague.nl

www.borstvoedingsforum.nl

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis

i.s.m. In Zwang

productie : Marketing & Communicatie

maart 2026

08.05.020

