Erasmus MC
Universitair Medisch Centrum Rotterdam

Sophia Kinderziekenhuis

Verloskunde
Kindergeneeskunde
Intensive care kinderen
Kinderthoraxcentrum
Neonatologie



# Borstvoeding bij een meerling

*Bent u zwanger van een tweeling, een drieling of misschien een vierling? Oftewel een meerling? En wilt u (misschien) borstvoeding geven? Hier leest u informatie, tips en adviezen over borstvoeding geven aan een meerling.*

*Lees ook de folder Borstvoeding van het Erasmus MC voor algemene informatie over borstvoeding. Is uw meerling te vroeg geboren? Of zijn ze te klein voor de duur van de zwangerschap? Lees dan ook de folder Borstvoeding bij de randprematuren en dysmature baby .*

## Borstvoeding bij een meerling, kan dat?

Ja, het is zeker mogelijk om borstvoeding te geven aan een meerling. Net als bij het voeden van één baby, werkt het voeden van een meerling ook met het *vraag en aanbod principe*: Hoe vaker aan de borst gezogen wordt, hoe meer melk de borsten maken.

## Voorbereiden op borstvoeding aan een meerling

U kunt zich al tijdens de zwangerschap voorbereiden op borstvoeding geven aan een meerling. Bijvoorbeeld door advies te vragen aan een lactatiekundige. In het Erasmus MC zijn de lactatiekundigen 5 dagen per week aanwezig. U kunt een afspraak maken via de polikliniek. U kunt ook een webinar borstvoeding volgen. Dit is een online voorlichtingsbijeenkomst over borstvoeding in het algemeen. U kunt zich hiervoor aanmelden via www.erasmusmc.nl/patientenzorg/poliklinieken/verloskunde, onder het kopje Voorlichtingsbijeenkomsten.

U kunt ook aan familie en vrienden vragen om u te helpen. Dit kunt u al vragen tijdens de zwangerschap. Als u hulp krijgt bij taken zoals boodschappen doen, koken en andere huishoudelijke taken, lukt het u beter om te focussen op het borstvoeden. Ook is er dan meer tijd voor uw eigen herstel en rustmomenten.

## 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 vader.

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 kan u hierbij helpen.

De eerste dagen na de bevalling produceert uw lichaam melk die extra rijk is aan afweerstoffen. Deze melk heet colostrum.

## Genoeg melk

Uw lichaam kan genoeg melk aanmaken voor twee of meer baby's. Uw melkproductie werkt namelijk met het vraag en aanbod principe: Hoe vaker aan de borst gezogen wordt, hoe meer melk de borsten maken. Als u de baby's vaak genoeg aanlegt, of als u vaak genoeg kolft, maken de borsten genoeg melk. De eerste weken zal dit 8 tot 12 keer per dag zijn.

## Voeden op verzoek

Geef uw baby borstvoeding, telkens als uw baby vroege hongersignalen laat zien. Zoals:

- wakker worden
- tong uitsteken
- smakken
- op de handjes sabbelen

Op die manier bepalen de baby's zelf zo veel mogelijk het voedingschema. Als de baby's vaak drinken, zullen uw borsten genoeg melk gaan maken om te voldoen aan de vraag. Hun vraag aan melk gaat dan het aanbod aan melk bepalen.

Twijfelt u of uw melkproductie genoeg is? Bespreek dit dan met de verpleegkundigen, (kraam)verzorgenden of lactatiekundigen.

## Aanleggen van een meerling

U kunt uw baby's op meerdere manieren aan de borst leggen om te drinken. U kunt twee baby's tegelijk aanleggen, maar u kunt ze ook één voor één voeden. Bij een drieling of vierling kunt u de derde (en vierde) baby voeden na de eerste twee.

Ook kunt u in verschillende houdingen voeden. U kunt het beste de baby's uit beide borsten laten drinken. Wissel hiervoor de baby's per voeding van kant. Hierdoor worden allebei uw borsten gelijkmatig gestimuleerd om melk te maken.

## Tegelijk voeden

De (kraam)verzorgende of verpleegkundige kan u helpen om twee baby's tegelijk te voeden. Één baby aan elke borst. Dit bespaart tijd. En u wordt er handig in om twee baby's tegelijk te voeden. Na een tijdje kunt u dit zelf.

Er is ook nog een ander voordeel van tegelijk voeden. Wanneer de ene baby fanatiek drinkt, zal de melk bij de andere borst ook toeschieten. Hier zal de andere baby profijt van hebben, zeker wanneer deze bijvoorbeeld nog niet veel kracht heeft om te zuigen.

## Apart voeden

U kunt ook kiezen om de baby's één voor één te voeden. Op deze manier kunt u de baby goed leren om te drinken uit de borst. Ook heeft u meer mogelijkheden om de baby te ondersteunen en te helpen.

# Voedingshoudingen

Wanneer u twee baby's tegelijk wilt voeden, kunt verschillende houdingen gebruiken. Wilt u één baby tegelijk voeden, kijk dan in de algemene informatie over borstvoeding voor houdingen.

Voor elke voedingshouding geldt:

- Zorg dat u zelf comfortabel zit of ligt.
- Zorg dat de baby's met hoofd en lichaam in één lijn liggen. Het nekje is dus nooit gedraaid of gebogen.
- Zorg dat de baby's met hun buik naar moeder toegekeerd liggen.
- De baby die moeite heeft met het pakken van de tepel, legt u het eerst aan.
- De baby die de borst het 'best' pakt, legt u als tweede aan.

Houdingen

- Parallelhouding: De ene baby ligt in de rugbyhouding en de andere baby in de madonnahouding.
- Rugbyhouding: Beide baby's liggen elk langs een zij van de moeder. De voetjes richting de rug van de moeder en de nekjes/hoofdjes worden ondersteund door de handen van de moeder.
- Kruishouding: Beide baby's liggen in de madonnahouding en kruisen elkaar daardoor.
- 'Biological Nurturing' of achteroverliggend voeden: Beide baby's liggen op de buik terwijl de moeder ontspannen achterover ligt.



Parallelhouding



Rugbyhouding



Kruishouding



'Biological Nurturing'

# Wanneer kolven?

Er zijn meerdere situaties waarin u moet kolven als u borstvoeding wilt geven. Hieronder leest u welke situaties dat kunnen zijn. Voor meer informatie over kolven, zie de folder 'Afkolven van moedermelk'.

## Wanneer en hoe vaak?

Voor alle situaties geldt: Begin snel na de bevalling met kolven. U kunt hiervoor een elektrische kolf gebuiken. Als u regelmatisch kolft, gaat uw lichaam snel meer melk maken. Kolf elke 3 uur. Het is goed om ook 's nachts een keer te kolven, met een electrische kolf die beide borsten tegelijk afkolft. 's Nachts maken uw borsten veel melk aan. Ook is het vetgehalte hoog. Op deze manier neemt uw melkproductie snel toe. Door te kolven aan beide kanten tegelijk bespaart u ook tijd.

Het is belangrijk om de melkproductie zo goed mogelijk op te bouwen, zodat er ruim voldoende is voor meerdere baby's. Misschien kolft u in het begin meer dan uw baby's nodig hebben. Blijf dan toch regelmatig kolven. Zo kunt u een voorraad opbouwen als reserve. En blijft uw melkproductie goed in stand.

## Te vroeg geboren en/of te laag gewicht

Een meerling wordt vaak te vroeg geboren. Vaak is dan nog niet alles goed ontwikkeld bij de baby. Of het gewicht is te laag. De baby's worden dan opgenomen in het ziekenhuis. Het is dan niet altijd mogelijk om de baby's te voeden uit de borst. U kunt dan kolven. De afgekolfde melk kan dan zo snel mogelijk aan de baby's worden gegeven.

## Niet genoeg zuigkracht

Als een baby te vroeg geboren is, is de zuigkracht nog niet altijd sterk genoeg. U kunt dan kolven nadat uw baby aan de borst heeft gedronken. Zo kunt u uw melkproductie verhogen, of op peil houden.

Kan de ene baby al aan de borst drinken en de andere nog niet? Dan moet u kolven voor de andere baby.

## Langdurig kolven

Moet u langdurig kolven? Dan neemt misschien uw melkproductie op een gegeven moment (tijdelijk) af. Bijvoorbeeld door stress of vermoeidheid. U kunt uw melkproductie weer omhoog krijgen door tijdelijk vaker te kolven. En door meer rust te nemen. Heeft u te weinig melk om uw baby's te voeden? Dan kunt u uw voorraad melk uit de vriezer gebruiken. Of (tijdelijk) bijvoeden met kunstvoeding.

# Meer informatie

## Nederlandse vereniging van Lactatiekundigen

Borstvoeding geven lukt meestal vanzelf, maar soms heeft u wat extra hulp of advies nodig. Dan zijn er lactatiekundigen IBCLC die professionele ondersteuning kunnen geven aan ouders bij borstvoeding. www.nvlborstvoeding.nl

## La Leche League

Heeft u algemene vragen over borstvoeding of wilt u overleggen over een specifieke situatie, dan kunt u bellen met de landelijke telefonische hulpdienst van borstvoedingsorganisatie La Leche League, telefoon 0111-413189 www.lalecheleague.nl

# Contact

Heeft u nog vragen? Vraag het dan gerust aan de verpleegkundigen, (kraam)verzorgenden of lactatiekundigen in het ziekenhuis.
Lactatiekundige Erasmus MC: lactatiekundige@erasmusmc.nl

0001015-10_22 © Erasmus MC - Patiëntencommunicatie. Aan de inhoud van deze folder kunnen geen rechten worden ontleend

Erasmus MC | Dr. Molewaterplein 40 | Postcode 3015 GD Rotterdam | 010 - 704 0 704 | www.erasmusmc.nl