

Gynaecologie - Verloskunde

# Borstvoeding geven aan een meerling

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2401 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

**U heeft ervoor gekozen om uw kinderen borstvoeding te geven. Met deze folder geven wij u informatie over borstvoeding geven aan een meerling. Deze folder is een aanvulling op de folder Borstvoeding geven in Alrijne Ziekenhuis. Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u die gerust stellen aan één van onze verpleegkundigen, kraamverzorgsters of lactatiekundige.**

## Hoe wordt de productie van borstvoeding gestimuleerd?

De productie van moedermelk is een kwestie van vraag en aanbod. Hoe meer u uw kind aanlegt, hoe meer moedermelk u aanmaakt. Daarom is het voor de meeste meerlingmoeders helemaal geen probleem om voldoende melk te produceren.

De eerste week na uw bevalling is heel belangrijk om uw melkproductie op gang te krijgen. Uw kinderen moeten uw borsten vaak leeg drinken in die eerste week. Uw prolactine spiegel is dan hoog. Door dit hormoon neemt uw melkproductie toe.

## Vorbereiding tijdens de zwangerschap

Als u borstvoeding wilt geven aan een meerling is het belangrijk om u hier tijdens uw zwangerschap al op voor te bereiden. De meeste informatie over het geven van borstvoeding aan één baby, is ook van toepassing op een meerling.

Voor meer informatie kunt u een afspraak maken met onze lactatiekundigen. Onze lactatiekundigen zijn 4 dagen in de week aanwezig. Een afspraak kunt u telefonisch maken via 071 582 8212 of via uw gyneacoloog. Hier zijn geen kosten aan verbonden.

De gynaecoloog beantwoordt al uw medische vragen. Natuurlijk kunt u ook op internet veel informatie vinden.

## Informatieavonden

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp organiseert informatieavonden voor zwangeren. Tijdens deze avond krijgt u een rondleiding over de verloskamers, uitleg over bevallen en informatie over het geven van borstvoeding.

Op [www.alrijne.nl/moederkindcentrum](http://www.alrijne.nl/moederkindcentrum) kunt u zich opgeven voor de informatieavonden.

## Extra hulp

De eerste dagen na uw bevalling zult u voornamelijk bezig zijn met de voeding van uw pasgeboren kinderen. Hierdoor heeft u het (eventueel samen met u partner) heel erg druk. Vraag daarom mensen uit uw omgeving om hulp bij het verschonen van de kinderen, het huishouden of het oppassen op eventuele andere kinderen. Het is handig als u dit al voor de bevalling heeft geregeld. U kunt zich dan helemaal richten op de voeding van uw kinderen.

## Aanleggen

In het begin voedt u één kind tegelijk, zodat u zich kunt concentreren op de houding, het aanleggen en het zuigen van uw kind. Misschien moet u de ene stimuleren om wakker te blijven, terwijl de andere zich snel in de melkstroom verslikt. Neem de kinderen afwisselend als eerste op.

Als om en om voeden goed gaat, dan kunt u gaan proberen om twee kinderen tegelijk te voeden. Het kost dan minder tijd. Het is handig als u hier in het begin een beetje hulp bij krijgt. Zorg dat er iemand in de buurt is die u kan helpen de kinderen in de juiste positie te leggen. Na een paar keer kunt u dit makkelijk zelf.

Tip: Leg het kind dat het makkelijkst de borst pakt als tweede aan.

Het kan voorkomen dat u één baby moet wakker maken wanneer zijn broertje of zusje om een voeding vraagt.

Voeden op verzoek is bij een meerling niet altijd praktisch. U kunt ervoor kiezen om de baby's min of meer volgens een schema te voeden. U voorkomt hiermee dat u steeds aan het voeden bent en geen tijd over heeft voor andere bezigheden.

## Mogelijke voedingshoudingen

### **Bakerhouding**

Deze houding is geschikt voor pasgeboren of kleine kinderen.

U gaat op het bed of de bank zitten en legt een kussen aan weerszijden en een kussen onder uw knieën. Leg de kinderen langs uw zij op de kussens naast u, de benen naar achteren en de hoofden in uw handen.



### Liggend voeden

U gaat liggen met twee kussens onder uw hoofd en uw schouders. De kinderen liggen in uw armen en op uw buik met de benen naar elkaar toe (in een V-vorm).



### Parallelhouiding

U gaat met voldoende steun in de rug zitten met kussens op schoot. Het ene kind legt u aan in de madonnahouiding, de andere in bakerhouiding.



## Kruishouding

Deze houding is geschikt voor kinderen die al effectief drinken. U zit met voldoende steun in uw rug in het bed en gebruikt kussens onder uw ellebogen en op schoot. Het ene kind legt u in de madonnahouding aan. De ander legt u kruislings over het lichaam van de eerste. U ondersteunt de ruggen met uw armen terwijl u de kinderen stevig tegen u aan houdt door uw handen op de billen te houden.



Voor elke voedingshouding geldt:

- Zorg ervoor dat u comfortabel kan zitten of liggen met voldoende steun van kussens. Een goed vormbaar voedingskussen is hierbij handig.
- Bij alle houdingen liggen de kinderen met hoofd en lichaam in één lijn naar u toegekeerd.
- Leg de baby die moeite heeft met het pakken van de tepel het eerst aan.
- Leg de baby die de borst het 'best' pakt als tweede aan.

## Het combineren van borst- en kunstvoeding

Door het combineren van borst- en kunstvoeding krijgen de kinderen een veel kleinere hoeveelheid van de beschermende eigenschappen van de moedermelk binnen.

Vaak wordt gedacht dat het geven van borst en fles meer tijdswinst oplevert. Dit is niet het geval, tenzij iemand de fles kan geven, terwijl u borstvoeding geeft.

Als de melkproductie ontoereikend is kunt u de kinderen eventueel om en om voeden aan de borst. Dit kan zowel per voeding, maar ook per dag.

## Opname van één of beide kinderen op de kinderafdeling

Een meerling wordt vaak te vroeg geboren, waardoor het gewicht en ontwikkeling van één of beide kinderen niet voldoende is. Uw kind(eren) word(t)en dan opgenomen op de kinderafdeling.

## Voeding afkolven voor een meerling

Als de gezondheid van uw kind(eren) het toelaat kunt u op de kinderafdeling borstvoeding geven. Is dit nog niet mogelijk, dan kunt u de melkproductie op gang brengen door af te kolven met een elektrische kolf. De afgekolfde melk kan dan zo snel mogelijk aan uw kind(eren) worden gegeven.

Het is verstandig om snel na de bevalling te beginnen met kolven. Als u regelmatig (om de drie uur) afkolft, dan neemt de melkproductie snel toe. Het beste is om ook 's nachts een keer te kolven, maar let er dan goed op dat u ook genoeg rust neemt.

U kunt het beste een elektrische kolf huren en beide borsten gelijktijdig afkolven. U bespaart hiermee tijd, het vetgehalte in de melk wordt hoger en de melkproductie neemt sneller toe.

Het is belangrijk om de melkproductie zo goed mogelijk op te bouwen, zodat er ruim voldoende is voor meerdere kinderen.

Het kan zijn dat u in het begin meer afkolft dan dat uw kinderen nodig hebben. Het is verstandig dan toch regelmatig te blijven kolven. U bouwt zo een reservevoorraad op en de melkproductie blijft zo goed mogelijk in stand.

Wanneer u langdurig moet afkolven, kan de melkproductie door stress en vermoeidheid afnemen. U kunt de melkproductie weer op peil brengen door tijdelijk vaker te gaan kolven en meer rust te nemen.

Als u voldoende melk in voorraad heeft, dan hoeft u zich hier niet ongerust over te maken.

Als één kind aan de borst mag drinken, moet er gekolfd worden voor het andere kind.

Ook wanneer de kinderen te vroeg zijn geboren en hun zuigkracht nog minimaal is, moet u nakolven om de productie op peil te houden.

## Meer informatie

Nederlandse vereniging voor ouders van meerlingen

Meerlingtelefoon 088-meerling (088-6337546) (bereikbaar van 9.00 tot 17.00)

[secretariaat@nvom.nl](mailto:secretariaat@nvom.nl)

[www.nvom.nl](http://www.nvom.nl)

Vereniging van ouders van couveusekinderen

070 386 2535

[info@couveuseouders.nl](mailto:info@couveuseouders.nl)

[www.couveuseouders.nl](http://www.couveuseouders.nl)

## Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan één van de verpleegkundigen, kraamverzorgende of lactatiekundigen van de afdeling.

Onze lactatiekundigen zijn 4 dagen in de week aanwezig.

De afdeling Verloskunde van Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft routenummer 450 en is telefonisch te bereiken via 071 582 8757.

De afdeling Kindergeneeskunde van Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft routenummer 570 en is voor ouders 24 uur per dag telefonisch te bereiken via 071 582 8788.