

BORSTVOEDING BIJ EEN MEERLING

FRANCISCUS GASTHUIS & VLIETLAND

Voorwoord

In deze folder vindt u informatie en adviezen over borstvoeding bij een meerling. In deze folder wordt stap voor stap uitgelegd hoe u succesvol borstvoeding kunt geven aan een meerling. Borstvoeding is de beste zuigelingenvoeding. De unieke samenstelling van moedermelk is niet na te maken. Bij een meerling is de kans op een vroeggeboorte iets verhoogd en hierbij gelden dezelfde uitgangspunten als bij het voeden van één premature baby (zie folder borstvoeding bij de premature pasgeborene). Voor het geven van borstvoeding aan een meerling gelden dezelfde uitgangspunten als het voeden van één baby (zie folder borstvoeding).

Borstvoeding bij een meerling

De behoefte van 'op tijd geboren' meerlingen zijn hetzelfde als die van eenlingen. De behoeften van de moeder zijn echter groter. Het lastige bij het voeden van een meerling is meestal niet de melkproductie, maar de tijd die u nodig heeft voor het voeden. Als u (op termijn) twee kinderen tegelijk kunt voeden bespaart dit tijd.

Borstvoeding heeft voor meerlingmoeders nog extra voordelen bovenop de voordelen die voor alle moeders gelden. Door het zuigen aan de borst trekt de baarmoeder samen, dit is zeker belangrijk bij een meerling zwangerschap waarbij de baarmoeder meer is uitgerekt. Ook zorgen de hormonen die vrij komen bij borstvoeding voor ontspanning bij de moeder. Door het voeden aan de borst weet u zeker dat beide kinderen meerdere malen per dag intensief contact met u hebben. Hierdoor leert u uw baby's goed kennen. Moedermelk voorziet de baby van antistoffen waardoor ze minder vaak ziek zijn. Vergeet ook niet de financiële besparing. Een borstvoedende moeder van een meerling bespaart tot twee keer zoveel geld.

Vorbereiding tijdens de zwangerschap

Tijdens de zwangerschap moet u gezond eten vaak meerdere kleinere maaltijden per dag. Een goed gevoede moeder heeft een betere start bij het moederschap en de borstvoeding. Houdt er als ouder rekening mee dat een meerling altijd in het ziekenhuis wordt geboren. Verdiep u van te voren in het voeden van uw baby's. Voor vragen in de zwangerschap kunt u

via de gynaecoloog of verloskundige van het Franciscus een afspraak maken bij de lactatiekundige.

Na de geboorte

De meeste baby's hebben de eerste twee uur na de geboorte een sterke zuigreflex. Wanneer uw baby's al snel na de geboorte worden aangelegd, komt de borstvoeding sneller op gang. De melkproductie is een systeem van vraag en aanbod. Hoe meer voeding er gevraagd wordt, des te meer zal er worden aangemaakt. De meeste meerlingmoeders kunnen voldoende melk produceren, als hun baby's maar vaak genoeg worden aangelegd.

Als u de baby's niet direct aan de borst kunt voeden, is het belangrijk om te starten met dubbelzijdig afkolven om een goede melkproductie te krijgen. Het liefst binnen één uur na de geboorte. Lees ook de folder "afkolven van moedermelk". Een moeder die haar meerling volledig voedt, heeft na ongeveer twee weken na de bevalling een gemiddelde productie van twee liter moedermelk per dag.

Aanleggen

De eerste dagen is het soms praktischer om de baby's één voor één te voeden. In het begin heeft u alle aandacht nodig bij het aanleggen. Het is dan eenvoudiger om u op één baby te kunnen focussen. Als u geoefend bent in het aanleggen en uw baby's in het aanhappen, gaat samen voeden makkelijker. In geval van een drieling biedt u de derde baby beide borsten aan, per voeding rouleren de baby's van borst.

Niet alle baby's willen tegelijk aan de borst en sommige moeders voeden liever elke baby apart. Dit om de baby's individuele aandacht te geven. Kijk wat voor u het beste werkt.

Zeker in het begin kan een helpende hand makkelijk zijn bij het tegelijk voeden. Extra kussens kunnen uw armen ondersteunen en stabiliseren. Leg eerst die baby aan de borst die de meeste aandacht nodig heeft bij het aanhappen. Er zijn vele manieren om twee baby's tegelijk te voeden. Hierna volgen een aantal manieren:

- Een onder de arm (rugbyhouding) en een baby in de Madonnahouding (zit rechtop). De ene baby legt u op uw schoot te drinken en de ander gaat met de beentjes onder uw arm door. Deze houding is het meest onopvallend om buitenshuis te voeden en een van de makkelijkste als een van de twee moeite heeft met aanleggen.



- Beiden in rugbyhouding. Deze houding is prettig als u een keizersnede hebt gehad. Ook voor moeders met kleine baby's en/of grote borsten is dit een goede positie. U kunt uw baby's goed sturen bij het aanleggen en hebt goed overzicht.

- Liggend in een V-positie. U ligt op uw rug met hoofd en schouders op twee kussens. De hoofdjes liggen tegen de borst, de lijfjes op uw buik en hun knietjes tegen elkaar in uw schoot.



- Beiden in Madonnahouding, met de beentjes over elkaar op uw schoot. Een baby ligt tegen u aan, de ander tegen zijn/haar broertje of zusje. Een kussen onder uw arm helpt u om de onderste baby te ondersteunen. Als u uw handen in elkaar klemt zou u zonder kussen kunnen voeden.

Voeden op verzoek of op schema

Als u op vraag voedt komt dit het meest tegemoet aan de behoefte van de baby's en zal uw productie daarop afgestemd raken.

Sommige meerlingmoeders voeden hun baby's liever op schema. Start daar echter pas mee nadat de melkproductie goed op gang is. Gaat u na verloop van tijd voeden op schema, leg uw baby's dan zeker elke drie uur aan. Vraagt er eentje wat

eerder om een voeding, op regeldagen bijvoorbeeld, leg dan ook de andere baby aan. Hou het schema dus losjes en ga zeker nooit tijd tussen de voedingen oprekken.

Naarmate een baby ouder wordt, ontwikkelt het een individueel eetpatroon. De ene baby heeft nu eenmaal meer voedingen nodig dan de andere. Er zijn ook moeders die beide baby's overdag op individuele vraag voeden, maar 's nachts de baby's wel samen voeden.

Extra informatie

La Leche League

www.lalechleague.nl

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

www.nvlborstvoeding.nl

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, aarzel dan niet en stel deze gerust aan de verpleegkundige, kraamverzorgende, lactatiekundigen of borstvoedingscoaches van Franciscus Gasthuis & Vlietland. Voor meer informatie kunt u ook terecht op www.franciscus.nl/bevallen/borstvoeding.