

## **MEERLINGENZORG**

---

FRANCISCUS GASTHUIS

## **Inleiding**

Deze folder is bedoeld voor ouders die zwanger zijn van een meerling. Zwanger zijn van een meerling kan veel vragen oproepen. Wij hopen dat met deze folder een aantal vragen beantwoord worden. Er staan handige tips en adviezen in, die u wellicht kunt gebruiken. Naast deze tips en adviezen, geven wij u ook adressen van organisaties die u ondersteuning kunnen bieden tijdens en na uw zwangerschap. Wij hopen dat u optimaal kunt genieten van u zwangerschap en wensen u alvast een ontspannen kraambed!

## **Tips en adviezen voor ouders van meerlingen**

1. Houdt er als ouder van een meerling rekening mee dat een meerling altijd in het ziekenhuis wordt geboren en dat de kinderen door middel van een keizersnee geboren kunnen worden. De baby's kunnen te vroeg geboren worden en er bestaat een kans dat de baby's in het ziekenhuis moeten blijven.
2. Ga als ouder van een meerling na hoe u verzekerd bent. Dit is van belang voor u als u na de bevalling weer thuis bent. U weet dan of u nog recht heeft op kraamzorg.
3. Vraag na bij uw werkgever hoeveel weken u volgens de CAO recht heeft op zwangerschapsverlof. Dit verschilt namelijk per CAO.
4. Denk eens na of u de kraamtijd door wilt brengen in het kraamzorghotel. U kunt u nog even lekker laten verwennen in plaats van de kraamzorg thuis. (Het slapen van de partner en de maaltijden die u eventueel wilt gebruiken kosten u wel iets extra's.) U kunt hier vrijblijvend naar informeren!
5. Ga als ouder van een meerling bij uzelf na of u borstvoeding of flesvoeding wilt gaan geven. Geef bij opname in het ziekenhuis aan hoe u wilt gaan voeden (de verpleegkundige zal hier ook naar vragen).

Voor uw vragen over borstvoeding kunt u terecht bij de Vereniging LLL (La Leche League Nederland). Deze vereniging heeft ervaring met het geven van borstvoeding bij een meerling. Er bestaat de mogelijkheid om een dubbel kolfsysteem te huren, zodat voeden en kolfen niet de hele dag van moeder in beslag neemt.

6. Vraag bij opname of er een lactatieverpleegkundige is op afdeling. Zij is deskundig in het u adviseren en begeleiden bij de borstvoeding.
7. Verpleegkundige en ouders maken samen een dagindeling voor na het ontslag (vaste tijden voor voeden, baden, werken, enz, zodat de dag structuur heeft).
8. Schakel Home-start eens in. Dit is een programma dat ondersteuning, praktische hulp en vriendschap biedt aan ouders met jonge kinderen. Vrijwilligers die ervaring hebben met het opvoeden van kinderen bieden emotionele en praktische steun aan gezinnen met ten minste 1 kind van 6 jaar of jonger. Home-start bevordert dat de ouders beter in hun vel zitten. Deze vrijwilligers helpen u graag.
9. Neem als ouder van een meerling alle hulp aan die u wordt aangeboden of vraag om hulp aan familie, vrienden of bezoek. Schaamt u zich hier niet voor!
10. Meldt u aan bij de meerlingenvereniging (NVOM). Voor €19,00 per jaar ontvangt u vier keer per jaar het Meerlingen Magazine met o.a. ervaringen van ouders met meerlingen. Ook organiseert deze vereniging diverse andere activiteiten.
11. Handige tips van ouders met meerlingen kunt u vinden op Internet: [www.meerling.pagina.nl](http://www.meerling.pagina.nl), [www.babyinfo.nl](http://www.babyinfo.nl). en [www.nvom.net](http://www.nvom.net)

## **Nuttige adressen**

- Vereniging LLL (La Leche League Nederland)  
Postbus 212  
4300 AE Zierikzee  
Tel. 0111 -41 31 89
  
- Kraamzorghotel  
Vliegveldweg 59-61  
3043 NT Rotterdam  
Tel. 010 -2 82 62 70
  
- Home-start  
Voor landelijke informatie: Postbus 71  
1000 AB Amsterdam

tel. 020 -5 23 11 00

Voor omgeving Rotterdam: Pieter de Hoochweg 108  
3024 BH Rotterdam  
tel. 010 -2 44 58 88

- Meerlingenvereniging  
Postbus 14  
1300 AA Almere  
Tel. 036 -5 31 80 54

### **Boeken met tips en adviezen van ervaren ouders**

- Het Tweelingenboek van Anjo Geluk en Lenny Duijvelaar;  
Uitgegeven door Kosmos – Zomer & Keuning Boeken BV  
ISBN: 90 210 0244 2
- Tweelingen van Marga Schiet;  
Uitgegeven door Van Holkema en Warendorf  
ISBN: 90 269 6530 3/CIP
- De tweeling, de drieling of meer van Elizabeth Bryan;  
Uitgegeven door Swets & Zeitlinger  
ISBN: 90 265 1393 3
- Hoera, een vijfling! van Joyce van Hooren;  
Uitgegeven door Kok  
ISBN: 90 242 2609 9x
- Het zij er twee! door Pauline Broekema  
Uitgegeven door Kosmos – Zomer & Keuning Boeken BV
- Over tweelingen gesproken van F. de Waard  
Uitgegeven door Aspekt BV  
ISBN: 90 753 2384 0
- Een tweeling op komst! door Dr. Carol Cooper  
Uitgegeven door Zuidnederlands Uitgeverij, Aartselaar,  
Belgie  
ISBN: 09 243 7812
- Ook op de website van NVOM ([www.nvom.net](http://www.nvom.net)) staan nog  
andere titels van boeken over meerlingen vermeld.