TWEELINGMAMA MAGAZINE

APRIL 2020

SPRING EDITION

GRATIS! BOEK 'DE GLIMLACH VAN EEN KIND'

TWEELINGPAPA JEROEN OVER HET LEVEN IN CORONATIJD

ZWANGER VAN EEN TWEELING TIJDENS DE CORONACRISIS: 4 VROUWEN VERTELLEN

SURVIVALTIPS VOOR TWEELINGOUDERS

WIN! CHATEAU QUARANTAINE

EXTRA: DE INTERACTIEVE VOORLEESAPP THUIS BIJ MUIS

#BLIJFTHUIS: WAT KAN JE DOEN MET KIDS?

WWW.TWEELINGMAMA.COM

"Door het raam je pasgeboren neefje ontmoeten"

In oktober schreef ik dat ik altijd zo moet wennen aan de herfst na een fijne zomer. Voor mij begint dan alweer het aftellen naar de lente. In januari droom ik alweer over het lentezonnetje in de tuin en plannen we veel leuke dingen om die saaie lange januarimaand door te komen. Zo gingen ik samen met mijn vriend een weekendje naar Haarlem, vierden we onze verjaardagen, gingen we naar het Afrika Museum en theater. Ik had weer een sportieve start gemaakt door te gaan hardlopen. En wat deze januari veel leuker maakte dan al die jaren daarvoor was dat ons neefje geboren werd. Kleine Luuk kwam op oudjaarsdag ter wereld en na alle meiden in onze familie zijn we 'superdepuper' trots op dit kereltje (zoals Maud en Femm dat zouden zeggen). Die maanden januari en februari waren dus zo verkeerd nog niet met feestjes, etentjes, vrienden en familie en heel veel geknuffel met Luuk. En dat alles, dat kan nu niet meer.

Tantes en ooms mogen nu alleen door een raam op afstand hun pasgeboren neefje ontmoeten, dineren doen we thuis, picknicken in de tuin en een verjaardag vieren we met ons eigen gezin. De Coronacrisis, het vreselijke virus dat onze wereld op z'n kop zet. Een periode van onzekerheid is aangebroken. Ik denk regelmatig aan vrouwen die nu hoogzwanger zijn van hun tweeling. Wat staat hen te wachten? Nu al alleen naar je echo's, straks geen kraamvisite... Hoe moet de onzekerheid voor hen zijn? Vier vrouwen vertellen hun verhaal in dit magazine.

Ik voel de angst en tegelijkertijd proberen we alle ballen in de lucht te houden. Zo zijn we mama. kok, juf en schoonmaakster in 1. En dan hebben we het nog niet eens over ons werk. Dat ook roept. Nee, gilt! Het is roeien met de riemen die we hebben. Een beetje geluk kunnen we nu dus wel gebruiken! Daarom op pagina 14 voor jou 52 gelukslessen in het gratis e-boek 'De glimlach van een kind'. Doe het jezelf cadeau, dat verdien je!

LIEFS, WENDY

Inhoud

07 Daarom gunnen we iedereen een tweeling!

09 Survivaltips voor de eerste maanden met je tweeling

10 WIN! Chateau Quarantaine

13 Thuisblijf tips met kids

15 Tweelingmama's in het zonnetje

Zwanger tijdens de coronacrisis: vier vrouwen vertellen

Gratis!
Kleurplaten en voorleesapp 'Thuis bij Muis'

Tweelingpapa Jeroen over de coronatijd

"Ons huis ziet eruit alsof er net een tornado overheen is getrokken."

De glimlach van een kind

Gratis e-book

ZWANGER TIJDENS DE CORONACRISIS

HOE BEREID JE JE VOOR OP DE BEVALLING EN KRAAMTIJD? VIER VROUWEN VERTELLEN

Pauline is zwanger van een tweeling en ligt in het ziekenhuis. Vandaag wordt ze ingeleid en deelt ze haar verhaal met Tweelingmama.

Vandaag 37 weken! En... de dag dat ik word ingeleid. We melden ons keurig om 9.00 uur op de afdeling en ondertussen lig ik aan de CTG en ben ik voorzien van een ballonnetje (om de ontsluiting op gang te brengen). Op de achtergrond klinkt het geluid van jullie hartslagjes en alles is rustig dus heb ik wellicht nog genoeg tijd om een stukje te schrijven... we gaan het zien.Het is een bizarre tijd om te bevallen zo middenin de coronacrisis, maar tegelijkertijd is het nog nooit zo rustig geweest, in mijn hoofd en in de wereld om mij heen. Tim kan werken vanuit huis en ik heb de komende maanden een ZEZ uitkering en zwangerschapsverlof. Een heel luxe situatie in deze, voor zoveel mensen, onzekere tijden.

Nu ik op het punt sta om te bevallen, kijk ik terug op de afgelopen tijd en voel ik me vooral ontzettend dankbaar. Ook in deze crisistijd ligt de focus voor ons op wat we allemaal wél hebben! Ons werk, ons huis, lieve familie en vrienden en een mooie dikke buik met twee kleine mensjes erin. Precies een jaar geleden waren we ook in het ziekenhuis, maar hoe anders was de situatie toen... Na de derde IUI poging was ik opnieuw zwanger geraakt, maar helaas ging het al heel snel mis. Ik kreeg een tweede (vroege) miskraam na ruim twee jaar proberen. Weer was daar het verdriet en die enorme angst dat het nooit zou gaan lukken, maar direct was er ook weer ruimte voor dankbaarheid en optimisme voor het feit dat ik weer even zwanger was geweest.

Sinds we ruim drie jaar geleden besloten samen papa en mama te willen worden hebben we veel mee-gemaakt. Verdriet, hoop en angst wisselden elkaar af, maar optimisme, dankbaarheid en humor voerden altijd de boventoon. “Deze periode mogen we echt nooit vergeten. Ook niet als de kindjes er zijn.” zei Tim vorige week nog een keer tegen mij en daar ben ik het helemaal mee eens. Ik heb nog nooit zo veel geleerd als in de afgelopen drie jaar; ruimte geven aan verdriet, relativeren, veel praten, snel schakelen, naar elkaar blijven kijken en vooral veel blijven lachen.
Ik wil niet zeggen dat deze periode mij harder heeft gemaakt, maar het heeft ons zeker een stuk weerbaarder gemaakt.

Dat laatste komt in deze rare tijd van de coronacrisis er goed van pas. Alle nieuwe regels in het ziekenhuis, de angst voor besmetting, het op afstand houden van familie en vrienden. Dat verwacht je niet nee... maar als je niet te veel verwachtingen hebt hoef je ze ook niet de hele tijd bij te stellen. Daarnaast is het fijn om niet continu te denken aan ‘hoe het had kunnen zijn’. Ik snap de gedachte, maar zeker in de afgelopen drie jaar heb ik meer dan ooit geleerd dat op die manier denken je niets brengt behalve teleurstelling en verdriet. Focus op wat er wel kan en wees dankbaar voor wat je hebt. Dan is er zo veel ruimte om te genieten, ook in tijden van corona.

"IK LIG NU AAN DE CTG EN OP DE ACHTERGROND KLINKT HET GELUID VAN JULLIE HARTSLAGJES"

"TOEN IK KON GAAN GENIETEN SLOEG CORONA TOE"

Sacha is zwanger van haar eerste kindjes. Omdat zwanger worden niet via de natuurlijke weg lukte, kwam ze in het ziekenhuis terecht.

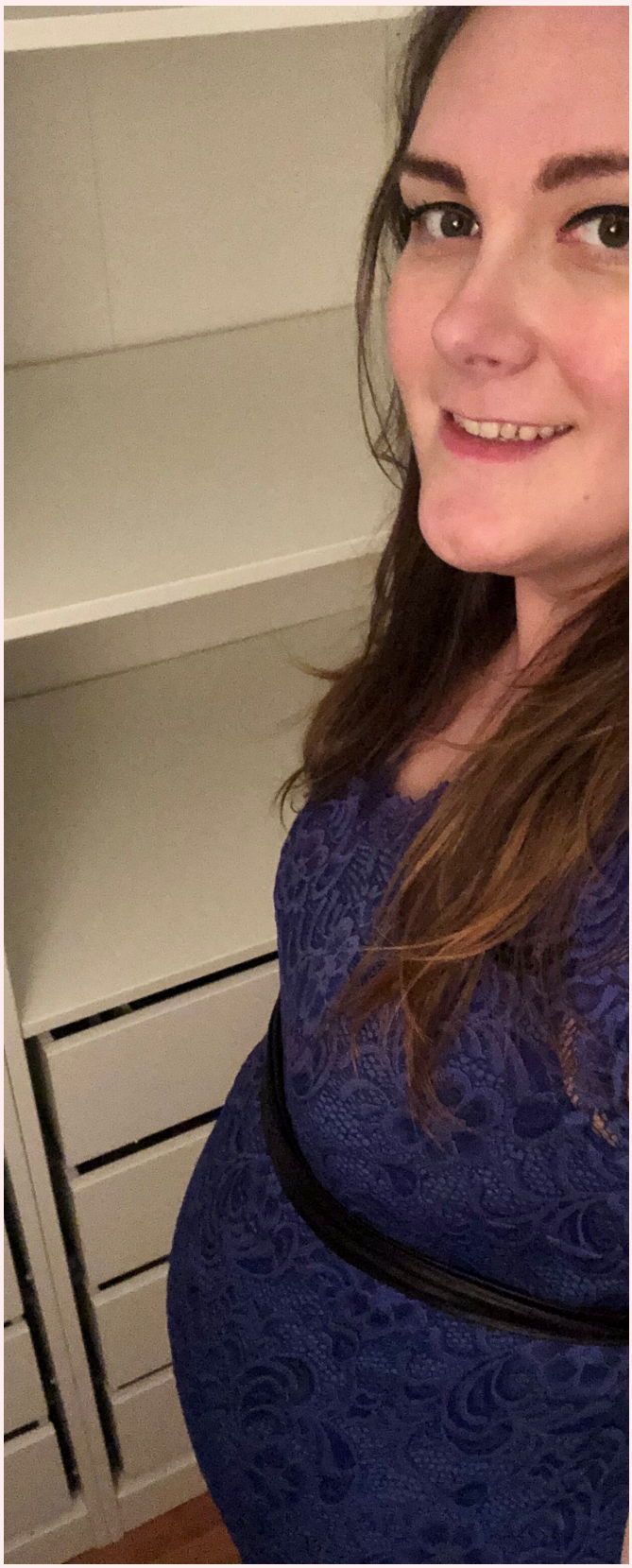
Na een jaar kwamen we in het ziekenhuis terecht en kreeg ik wekelijks een echo en medicijnen. Helaas was ik na twee jaar nog niet zwanger. Ik was de medicijnen en stemmingswisselingen zo zat en ik wilde de volgende stap: IUI.

Ik moest mezelf hormooninjecties geven in mijn buik en kreeg echo's om de juiste dag voor de behandeling te bepalen. Uiteindelijk mochten we op 8 november de IUI behandeling ondergaan. Her viel reuze mee, nu moesten we twee weken wachten en hopen...

Onze eerste poging bleek raak te zijn! Voor het eerst in mijn leven, en na twee jaar, had ik een positieve zwangerschapstest in handen! De eerste echo volgde, met moeite werd het vruchtje gevonden. Wij waren in de wolken want er was een kloppend hartje te horen! Bij de tweede echo bleek er nog een kindje verstopt te zitten in mijn buik, we konden ons geluk niet op!

Vanaf week 6 t/m week 16 ben ik behoorlijk misselijk geweest en heb ik heel erg veel gespuugd. Toen ik vanaf half februari langzaam een beetje kon gaan genieten sloeg corona toe. Alle dingen die we nog wilden doen konden ineens niet meer. Lekker door de winkels struinen op zoek naar spullen en kleding... dat zit er voorlopig niet in. Mensen in mijn omgeving maken mijn zwangerschap mee door de foto's die ik ze stuur van mijn buik en de babykamer. Bestellingen moet je online doen, hopende dat het plaatje lijkt op hoe het er in het echt uit zal zien.

Een fotoshoot met mijn groeiende buik zal er ook niet inzitten, en dit terwijl ik waarschijnlijk maar 1 keer zwanger zal zijn. Ook de zwangerschapscursus die ik graag wilde doen in voorbereiding op de bevalling, gaat niet door. Zwangeren-zwemmen, kan ook niet helaas.



"IK DENK AAN ALLE WENSMAMA'S DIE NU EXTRA STEUN KUNNEN GEBRUIKEN"

Soms beangstigd het idee van de bevalling mij ontzettend, wetende dat ik me er voor mijn gevoel niet goed op kan voorbereiden. En hoe zal het zijn in het ziekenhuis als je daar moet bevallen? Hoe staat het met de zorg in tegenstelling tot voor de corona? Allemaal onzekerheden die je zogezegd maar over je heen moet laten komen. Ik vind het ontzettend spannend, maar we kijken ook vol verwachting uit naar onze tweeling: een jongen en meisje!

Bovenal wil ik graag benoemd hebben dat ik -ondanks de vervelende corona situatie- zo blij mag zijn met mijn zwangerschap. Want voor 1 op de 6 stellen is dit niet vanzelfsprekend. En al deze stellen die bezig waren met het verwezenlijken van hun grootste wens, moesten stoppen met injecties en behandelingen vanwege de coronacrisis. En hoe lang zal het duren voordat zij een kindje mogen verwelkomen waarmee wij dubbel gezegend zijn? Ik denk vooral aan al deze lieve wensmama's, die ieders steun kunnen gebruiken!

Nathalie is 28 jaar en vier jaar getrouwd met Wouter. Ze zijn ouders van Jesse (februari 2019) en ze verwachten een tweeling. Nathalie werkt drie dagen per week als wijkverpleegkundige.

Wouter en ik zijn ouders van Jesse, een lief, vrolijk en gemakkelijk mannetje. Het heeft ons altijd leuk geleken, twee kindjes kort op elkaar. Dat lukte, al gauw bleek ik zwanger. Maar na zeven weken verloor ik wat bloed. Ik schrok, maar we mochten gelijk een echo komen maken. Ik had al gegoogled... Niet slim, maar houd jezelf maar tegen. De kans was statistisch 50/50 (wel of geen miskraam). Met deze instelling gingen we ook naar de verloskundige... vurig hopend op een kloppend hartje.

Michelle kennen we nog van de vorige zwangerschap. Zij ging het eerst uitwendig proberen. Nu wist ik, een zwarte vlek op de echo is goed, dan is er in ieder geval een vruchtzak. En ik zag het DIRECT: twee zwarte vlekken! TWEE. Ik kon geen woord uitbrengen, een reactie die ik niet had verwacht van mezelf . Ik ben meer een flapuit. Niks kon ik zeggen, maar misschien ook omdat ik nog in onzekerheid zat: kloppen de hartjes? Vanwaar dat bloed? En wat zal de verloskundige zeggen?

Ze keek verder en zei rustig, "Weet je wat ik zie?" Waarop ik voorzichtig zei: "Twee he?" "Ja, het is een tweeling!" Wouter zie ik nog zo in mijn ooghoek omhoog schieten, die had nog geen flauw benul. Lachend en vol ongeloof: "Nee joh! Nee echt waar!? Huh!" En ik kon eigenlijk ook alleen maar lachen.

Even later stonden we buiten met een paar afdrukken van de echo in de hand, en trillende vingers. We gingen langs onze schoonouders waar mijn schoonmoeder nietsvermoedend de was stond op te vouwen. Ze wist niet wat haar overkwam toen we plotseling voor huis neus stonden op een doordeweekse dag. "Wat is er? Ben je weer in verwachting?" "Uhm, ja...dubbelop!!" Natuurlijk hadden we nog totaal niet nagedacht over hoe we dit nieuws konden brengen, we gooiden het haar zo voor de voeten. Ze begon meteen te huilen van blijdschap. Zo bijzonder was dit.

Daarna gingen we naar mijn ouders waar Jesse was. Ook mijn zusjes waren daar. Zij waren helemaal verbaasd, opgelucht en door het dolle heen.

Ik heb geen moment gedacht: "NEE! Dat wil ik niet!" of "Dit kunnen wij niet!" Ik vond het echt meteen leuk. En mijn man gelukkig ook. Het idee van drie kinderen stond ons sowieso wel aan, daar hadden we weleens over gesproken. Natuurlijk denk je later ook na over alle praktische zaken en dan besef je dat het ook wel een andere zwangerschap gaat worden dan de eerste. En dat ik ENORM ga worden. Plus nog zo'n 1000 andere gedachten die mij zo'n twee slapeloze nachten hebben bezorgd, maar hierna heb ik besloten om alles maar los te laten en dat is mij ook daadwerkelijk gelukt.

"ALS WIJKVERPLEEGKUNDIGE ZIE IK BIJNA DAGELIJKS OVERLEDENEN AFGEVOERD WORDEN"

Misschien ook omdat we in God geloven en ervaren dat in ons leven niets gebeurt zonder dat God erbij is. Ik had trouwens echt totaal geen voorgevoel dat het een tweeling zou zijn. Totaal niet verwacht, wat een verrassing, wat een wonder.

Inmiddels is duidelijk dat het geboortejaar van onze tweeling, 2020, in de geschiedenisboeken zal gaan als hét jaar van de coronacrisis. De vakantie die we met ons drieën hadden geboekt naar Mexico is drie dagen voor vertrek gecanceld. Dat was pas het begin, een van de eerste maatregelen. We hadden toen nog geen idee wat er verder komen ging... Wat een bizarre tijd, er gebeuren dingen die ik nooit voor mogelijk hield. Als wijkverpleegkundige zie nu bijna dagelijks overledenen afgevoerd worden.

Het is ook een tijd met ernstige gevolgen voor de gezondheidszorg op dit moment. Ik vind het heel naar voor wie nu een kind krijgen midden in deze crisis, zonder kraambezoek, in complete quarantaine. Nee, daar had ik niet aan moeten denken, ik heb straks echt mijn (schoon-) familie nodig dat weet ik wel zeker. Hopelijk is het rustiger wanneer onze baby's geboren worden, ik verwacht het wel. Helaas was al snel duidelijk dat de pretecho niet doorging. Jammer, we zijn erg benieuwd wat we krijgen. Even later ging ook de controle in het ziekenhuis niet door... Gelukkig voel ik al gezellig getrappel dus echt zorgen maak ik me niet, al was een check fijn geweest. Even de bevestiging dat de hartjes kloppen. We zullen moeten wachten tot de 20-weken echo.

Een absoluut voordeel van deze tijd vind ik de "verplichte" rust. Mijn vrije dagen zijn ook echt vrij. Ze zitten niet volgepland met etentjes, lunchafspraakjes en koffietjes met vriendinnen of andere bezoeken. En omdat het weer zo lekker is brengen we veel tijd samen door, buiten in de tuin of wandelend. Dat maakt het een relaxte zwangerschap, wat altijd voordelig is gebleken. Zo maken we er maar het beste van en wachten rustig af wat er nog gebeuren gaat.

"IK MOET EEN MONDMASKERTJE OP TIJDENS DE ZIEKENHUISCONTROLES"

Lies woont in België en is zwanger van een tweeling. Ze deelt haar verhaal met tweelingmama.

Op maandagochtend 2 december hebben we onze eerste echo. Ik hoor de gynaecoloog 'Hmmm...' en verder blijft het stil. 'Het zijn er twee', zegt ze. Uhmm wattt?! 'Ja, het zijn er twee maar ze delen één moederkoek.' Ze zucht en er volgen nog enkele keren een 'oei' en 'ai'. Ze legt ons kort uit dat er twee vruchtjes zijn maar dat er maar één moederkoek is, waardoor dit valt onder een 'hoge risico zwangerschap'. Ze moet ons doorverwijzen naar een gespecialiseerde gynaecologe. Vijf minuten later staan we, met de woorden 'veel succes', totaal verbouwereerd op de gang. Moeten we nu blij zijn, of niet?

Gelukkig hebben wij een hele goede huisarts die meteen contact opneemt met UZ Leuven. Hier zit een team dat (risico) tweelingzwangerschappen opvolgten we mogen binnen een paar dagen al langskomen. Daar krijgen we een uitgebreide echo en héél veel uitleg. Het zijn dus echt twee kindjes, ongelofelijk!

De gynaecologe daar legt ons ook alle mogelijke complicaties uit. Het is niet niets, maar ze is er transparant over en daardoor voelen we ons gerustgesteld. Er zijn risico's aan verbonden, maar het is niet gezegd dat dit gaat gebeuren.

Op donderdag 2 januari word ik wakker met een plasje bloed. Dit is niet goed dus we gaan snel naar het ziekenhuis. Hier wordt een echo gemaakt. Met de baby's blijkt alles goed, ze zijn zelfs heel actief. Waarvandaan de bloeding precies kwam valt niet te achterhalen. In de loop van de dag stopt de bloeding. Drie dagen later is het weer zover. Bloedverlies. Nog maar eens een bezoekje aan het ziekenhuis waar we gelukkig weer gerustgesteld worden. De ochtend erna herhaalt zich hetzelfde ritueel... Vanaf nu is er zo goed als dagelijks bloedverlies.

De bezoekjes aan de spoedeisende hulp zijn niet meer te tellen. Gelukkig blijkt iedere keer alles goed te zijn met onze jongetjes en groeien ze zoals hoort. Dat houdt ons op de been, maar mentaal is het niet gemakkelijk. Iedere keer zijn we bang dat het fout loopt. Het bloedverlies zal uiteindelijk meer dan een maand lang bijna iedere dag aanhouden; tot 6 februari. Daarna stopt het ineens. De oorzaak was vermoedelijk een laag liggende placenta.

De weken gaan voorbij en ik voel me fysiek oké. We beginnen stilletjes plannen te maken. Midden maart begint het land op zijn kop te staan. Het coronavirus sluipt binnen. Mijn werkgever moet tijdelijk sluiten en vanaf dan ben ik dan ook thuis, in afwachting van mijn officiële zwangerschapsrust. De rust doet eigenlijk wel goed.

De ziekenhuiscontroles moeten vanaf dan alleen gebeuren, omwille van de corona-maatregelen mag mijn partner niet mee. Leuk is het niet, maar het is nu eenmaal zo. De sfeer in het ziekenhuis is vreemd: weinig mensen, stilte... Je identiteit wordt gecheckt bij het binnenkomen en dan moet je eerst een mondmaskertje op, handen wassen en ontsmetten.

De praktische voorbereidingen voor de geboorte van onze zoontjes verlopen moeizaam. Winkels zijn niet open. Een wandelwagen o.i.d. kan ik niet kopen, aangezien ik dit wel in real-life wil testen. Ook online is veel uitverkocht, om nog maar te zwijgen over de leveringstermijnen.

Ik heb het intussen aanvaard; als onze kindjes gezond geboren worden hebben we alles, en méér, waarvan we ooit konden dromen.

HET MOEDERSCHAP

DAAROM GUN IK JOU EEN TWEELING

Wij als tweelingmama's zijn natuurlijk hartstikke trots op onze kroost. Waarom wij iedereen een tweeling gunnen? Nou, hierom!

Dubbel zoveel liefde
Alles ervaar je als ouder gewoon twee keer! Alle eerste knuffels, stapjes, de woordjes 'Papa' en 'Mama'... Iedere dag ervaar je het weer: de dubbele hoeveelheid liefde van twee (kleine) mensjes. En dan is er ook nog de tweelingliefde voor elkaar. Natuurlijk is de strijd ook regelmatig 'aan' maar er is altijd een vriendje om mee te spelen.

Beste wat je kunt overkomen
Een tweeling is minstens twee keer zo leuk, lief en bijzonder! Want misschien worden we er af en toe gek van, stiekem vinden we het ook wel leuk: aandacht. Zowel bekenden als wildvreemden vinden een tweeling vaak bijzonder en willen allemaal even een kijkje nemen in de wagen of stellen vragen aan jou (die je normaal gesproken aan een eenling ouder niet stelt). Oke, je bent misschien een wandelende attractie maar het is ook genieten.

Tweeling fun!
Hoeveel filmpjes heb jij gemaakt van de tweelingpraat of de dansjes die ze samen doen? Inderdaad dat zijn er best veel! Het is een feest om naar te kijken. Ooit zei een opa: 'Ik kijk veel liever naar mijn kleinkinderen (een tweeling) dan dat ik de televisie aanzet. Hier kan ik de hele dag van genieten.' En het entertainment gaat vaak maar door want je gaat natuurlijk echt niet eerder stoppen dan je zus of broer. En hoe gekker hoe beter! Een feest om naar te kijken en zorgt veel humor (ook belangrijk in drukke tijden!

Ik begrijp je
Je bent dan wel een kleine groep binnen die hele grote groep ouders, toch kan het je juist net wat extra geven. Zo voelen tweelingouders onderling vaak een band. Zonder elkaar goed te kennen ontstaat er vaak al een gesprek. Wanneer je op straat een andere tweelingouder tegenkomt is daar die blik: 'Ik begrijp je'. Er is veel herkenbaarheid en begrip naar elkaar toe. Dit is ook te zien in de community Tweelingmama waar mensen delen en elkaar inspireren. Mooi toch?!

VOORLEES- EN KLEURPLEZIER MET MUIS EN BEER!

TIP!
Bekijk het bijzondere verhaaltje van Muis en Beer waarmee je op een originele manier kunt vertellen dat je zwanger bent van een tweeling!

Kennen jullie Thuis bij Muis al? Met de unieke verhaaltjes en mooie kleurplaten wordt het thuisonderwijs een stuk leuker! Zo zijn er kleurplaten speciaal om de zorg te bedanken of download de gratis voorleesapp met nieuwe verhalen van Muis en Beer en het leukste is, het worden er steeds meer!

1 KLEURPLATEN: LATEN WE SAMEN KLEUREN

Gratis te downloaden: super leuke kleurplaten die zorgen voor een glimlach. Maakt jouw kind zijn of haar opa en oma blij? Of die buurvrouw die nu zo hard werkt in de zorg? Of een tante die jouw kind al zo lang niet hebt gezien? Laten we samen kleuren en deel het eindresultaat met ons door thuisbijmuis en Tweelingmama_everyday te taggen op Instagram. Wij zijn heel benieuwd naar alle mooie kunstwerken.

2 VOORLEESAPP: DOWNLOADEN MAAR!

De verhalen in de app zijn ingesproken, maar je kan ze ook zelf voorlezen! Alle verhalen zijn zo geschreven dat kinderen mee kunnen rijmen en zelf de zinnen kunnen afmaken. Door mee te rijmen leren kinderen klanken te herkennen, een belangrijke vaardigheid voor aanvang van het leren lezen. De verhaaltjes in de app sluiten aan bij de belevingswereld van kinderen. Is er een nieuw verhaal? Dan geeft de app een melding. Veel voorleesplezier met Muis en beer!

3 DAGRITMEKAARTEN

Dagritmekaartjes zijn bedoeld om (jonge) kinderen structuur en houvast te geven gedurende de dag. Ze laten duidelijk zien wat er op welke moment van de dag of week gaat gebeuren, wat zorgt voor meer rust, structuur en overzicht. Maak dagelijks samen een planning. De kaarten zijn online te bestellen en nu extra fijn in tijden van thuisonderwijs.

www.thuisbijmuis.nl

HET MOEDERSCHAP

SURVIVALTIPS VOOR DE EERSTE PERIODE MET JE TWEELING

Tweelingmama vroeg andere tweelingouders naar tips voor de eerste maanden met een tweeling. Hieronder een selectie, doe er je voordeel mee en... go with the flow!

- Durf hulp te vragen en aanvaarden. Je hoeft je niet stoerder voor te doen dan je bent en je mag kwetsbaar zijn.
- Probeer de kinderen tegelijk te voeden en laten slapen, ritme is belangrijk.
- Leer vooral loslaten, het kan niet allemaal perfect dus las regelmatig een 'niet-perfect-dag' in.
- Blijf kalm en vergeet niet tussen de drukte door te genieten.
- Maak veel foto's en filmpjes zodat je deze later terug kan kijken.
- Blijf vooral lachen om de situatie, humor is heel erg belangrijk.
- Probeer tussendoor zo veel mogelijk te rusten.
- Laat de kraamvisite een flesje geven en /of vraag aan iemand in de omgeving of hij/zij op de kindjes wil letten in eigen huis.
- Het voedingskussen van Twin Things.
- Vertrouw op je gevoel en vergeet niet: een offday hoort er ook bij.
- Regel complete maaltijden voor in de diepvries of bestel je favo gerecht bij het restaurant in de buurt.
- Laat de kids overdags in de box slapen de eerste periode (als ze dit goed doen natuurlijk). Dat scheelt een hoop traplopen.
- Verstand op nul en gewoon doen. Go with the flow!

"DOE JE NIET STOERDER VOOR DAN JE BENT: HULP VRAGEN MAG!"

tweeling mama everyday

GRATIS AANMELDEN!

TWEELINGMAMA MAGAZINE IN JOUW MAILBOX ONTVANGEN?

Dat kan! Je hoeft alleen maar dit formulier in te vullen en het volgende magazine komt automatisch in je mailbox terecht.

WIL JIJ JOUW VERHAAL DELEN MET TWEELINGMAMA?

Leuk! Laten we elkaar inspireren. Vul het formulier in en laat ons weten dat je graag je verhaal met ons deelt op de blog en/of in het magazine.

VOLG TWEELINGMAMA OP SOCIAL MEDIA

Chateau Quarantaine & help de horeca

WIN! HET (T)HUISWIJNTJE CHATEAU QUARANTAINE

We zitten op dit moment verplicht thuis en dat valt niet altijd mee. Als moeder ben je nu ook juf en ondertussen gaat het werk gewoon door. Extra survivallen dus! Toch hoop ik dat je werk doorgaat en dat je hier niet teveel over in hoeft te zitten. Want stel, je werkt in de horeca en alles ligt stil. Het is onzeker of je straks überhaupt nog je baan hebt of de deuren van je eigen restaurant weer kan openen...

Omdat het nu extra belangrijk is elkaar te helpen is het iniatief #helpdehoreca ontstaan! En jij kan, terwijl je zelf geniet van een heerlijk (t)huiswijntje, ook een steentje bijdragen. Oké, niet te hard van stapel lopen door meteen een hele fles leeg te drinken maar een lekker glaasje na een hectische dag met gillende baby's of wanneer je een dag als juf, moedere én collega achter de rug hebt, is een fijne afsluiter. En zeker met deze speciale wijn: Chateau Quarantaine!

Wanneer de kids op bed liggen ga jij met de beentjes op de bank of je geniet nog even in de tuin met een lekker lui (t)huiswijntje. En dat dus niet alleen, met iedere slok die jij neemt steun je de horeca.

De wijn wordt coronaproof thuisbezorgd en je kunt ook nog zelf aangeven welke horecagelegenheid je ermee wilt steunen: www.chateauquarantaine.nl

Tweelingmama mag een doos met zes flessen Chateau Quarantaine weggeven t.w.v. € 55!
Ga naar de Facebookpagina van Tweelingmama, deel de actie en laat het ons weten of je voorkeur uit gaat naar een doosje witte of rode wijn. Cheers!
De actie loopt van 1 tot en met 9 mei 2020.

Tip! Ook leuk om als cadeautje te geven aan iemand die je nu extra mist

JEROEN OVER HET LEVEN IN CORONATIJD : "ONS HUIS ZIET ERUIT ALSOF ER NET EEN TORNADO OVERHEEN IS GETROKKEN"

Tweelingpapa Jeroen deelt zijn leven op dit moment: "We zijn op wat chronische vermoeidheid gezond, het hele land barst van de creatieve initiatieven, we hebben oog voor elkaar en we helpen elkaar waar mogelijk. Wie ben ik dan om te klagen? Het is lente!"

We loten om te bepalen wie er naar de supermarkt mag, ons huis ziet eruit alsof er net een tornado overheen getrokken is. Alle oppasmomenten door opa's en oma's zijn geschrapt. Social distancing geldt niet als je even op de wc zit volgens peutertweelingen. Even vluchten voor een restaurantbezoekje, rondje stad, sportschool (voor de mensen die me kennen: mijn vrouw) of een speeltuin mag of kan niet en de kinderopvang zit er even niet in. Ondanks mijn vitaal beroep, met dank aan de snotterestafette hier in huis. Als een neusje dreigt op te drogen neemt een ander het moeiteloos over.

Het geld dat we besparen aan etentjes, hobby's en kleren, geven we nu uit aan knutsel-materialen, thuisbezorgende restaurants en alcohol om letterlijk bij te tanken als de wervelstormen hier in bed liggen. Tussendoor, 's morgens voor de jongens wakker zijn en in die avonden proberen we ook nog 'gewoon' door te werken, net als al die andere ouders van jonge kinderen met dezelfde problemen.

Maar hé, wie klaagt er? We zijn op wat chronische vermoeidheid gezond, het hele land barst van de creatieve initiatieven, we hebben oog voor elkaar en we helpen elkaar waar mogelijk. Wie ben ik dan om te klagen? Het is lente! Toen ik gevraagd werd voor de lente editie van dit magazine , mijn dertiende bijdrage voor Tweelingmama.com, vond ik dat ik dát vooral moest uitdragen. Een handjevol lentegevoel voor alle lezers, dat hem in kleine dingen schuilt:

...In onze tuin bouwen twee duiven een nestje in de grote eikenboom. Mijn zonen proberen ze met ringen en schepjes te raken. Dat dan weer wel. Het is lente!

...Het is heel mooi weer om de tweeling op hun fietsje door de tuin te laten fietsen en onze oudste eindelijk zonder zijwieltjes te laten rijden. Helaas blijken de fietsen magneten te bevatten die elkaar sterk aantrekken, blijkt uit het aantal tranen, schrammen en blauwe plekken. Dat dan weer wel. Het is lente!

...We kunnen eindelijk lekker in de tuin zitten. Wel met de terrasverwarming aan. Die een kabel heeft. Dat door de tweeling als klimtouw wordt gezien. Dat dan weer wel. Het is lente!

"IN DE TUIN HOREN WE VRIJWEL NIETS VAN DE BUREN, DAT ZAL VAST AAN ONZE HUILENDE,RUZIËNDE OF SCHREEUWENDE STUITERBALLEN LIGGEN."

'

...Het is het ideale seizoen om lekker in de tuin te werken, waarbij de jongens heel graag helpen. Jammer alleen dat Jurre graag alle steentjes verplaatst naar het grasveld, de GFT container net wat te hoog is en onkruidkrabbers scherpe randen en houten handvaten hebben. Dat dan weer wel. Het is lente!

...Het speelhuisje met glijbaan in de tuin is ook weer helemaal in trek. Zonder het kussen onderaan de glijbaan blijkt die overigens een lanceerbaan die peuters over een afstand van drie meter over het gazon laat stuiteren. Dat dan weer wel. Het is lente!

...Berenjachten zorgen voor leuke speurtochten door ons dorp en lekkere wandelingen met de fiets. Die de kinderen overigens snel zat zijn, waardoor mijn vrouw en ik meestal met een van de tweeling op de arm, fiets onder de andere arm en een stift in onze mond de kleuter proberen te roepen dat hij aan het eind van de straat moet wachten. Dat dan weer wel... Het is lente!

...Hoewel het weer langzaam beter wordt en het leven zich hier steeds meer in de tuinen begint af te spelen, horen wij vrijwel niets van de buren. Dat zal vast aan onze huilende, ruziënde of schreeuwende stuiterballen liggen hier. Dat dan weer wel... Het is lente!

...De kinderen kunnen eindelijk die leuke nieuwe dunnere jasjes en lente outfits aan. Gemaakt van materiaal dat vlekken door het pas gemaaide gras, scheuren door de stenen trapjes of gaten door takjes en stenen niet kan voorkomen trouwens. Dat dan weer wel... Het is lente!

...Buiten ruikt het naar vers gemaaid gras, bloesem en andere pollen en in ons geval ook gevulde luiers met vers gedraaide hoopjes ellende. Waardoor we snotterend van de hooikoorts gedwongen aan huis gekluisterd blijven tussen goed gevulde luieremmers. Dat dan weer wel... Het is lente!

...Het is ideaal weer om de auto eens lekker te wassen. Wel zonde van die eerder genoemde twee duiven, die structureel wraak lijken te nemen. Dat dan weer wel. Het is lente... Maar het wordt ook gelukkig weer gewoon zomer, herfst en winter!

Blijf gezond en let een beetje op elkaar, zeker op alle (tweeling)ouders!
Jeroen - Chronisch vermoeide, overbezorgde (tweeling)vader van Jippe (5), Jelte & Jurre (3)

5 tips om thuis te doen

#BLIJFTHUIS

Lekker thuis, maak het gezellig!

1 THEATER THUIS

Kennen jullie Dirk Scheele? Vast wel! De vrolijke en muzikale optredens gaan door op YouTube. In zijn nieuwe serie 'Muziek maken met Dirk' kan ieder kind thuis meezingen en dansen.

2 STUUR KAARTJES

Niets leuker dan een kaartje per post versturen en ontvangen! Zeker in deze tijd is het extra fijn om een persoonlijk bericht te ontvangen. Stuur een zelfgemaakte kaart (bijvoorbeeld van Thuis bij Muis) naar opa en oma, de verpleegkundige uit de straat of de oude buurman. Zo zorgen we samen voor een glimlach. Extra leuk: stuur een zelfgemaakt gelukspoppetje mee. Gratis te downloaden op de site van meersocial.

3 FILMAVOND

Organiseer een bioscoopavond in de woonkamer. Popcorn erbij en genieten maar! Tip: Pathé Thuis heeft een groot aanbod kinderfilms.

4 UITETEN IN JE EIGEN RESTAURANT

Kinderen zijn vandaag de baas (met wat hulp uiteraard): wat gaan we eten? Ze maken de menukaart, geven het boodschappenlijstje mee, dekken de tafel, koken en bedienen. Een beter restaurant bestaat niet.

5 SUPPORT THE LOCALS

Voor als de kids op bed liggen: bestel lekker eten bij je favoriete restaurant en laat het bezorgen of haal het af. Zo geniet je van een diner voor twee maar dan thuis. En, je steunt meteen het lokale restaurant in de buurt. Enjoy!

Gratis e-book voor jou!

GRATIS! HET BOEK 'DE GLIMLACH VAN EEN KIND'

Een bijzonder boek voor jou

De scholen zijn dicht en kinderen zitten thuis. Juist in deze spannende onzekere tijd, hebben kinderen behoefte aan verbinding, ritme, bevestiging en liefde. Daarom geven de schrijvers van 365 dagen succesvol 52 gelukslessen voor ouders en kinderen.

Een cadeau aan alle vaders en moeders

Zij geven het volledige boek nu tijdelijk cadeau, als pdf in je mail. Je kunt het e-boek hier downloaden. Aan alle vaders en moeders van Nederland die het beste willen voor hun kinderen (en zelf ook wel wat steun kunnen gebruiken). Een liefdevol, speels werkboek met 52 waardevolle lessen om kostbare, intieme momenten met je kind te ervaren.

John Lennon in levensles 23

John Lennon vertelt zijn bekendste anekdote: Toen ik vijf jaar oud was, leerde ik van mijn moeder dat het belangrijkste is dat ik gelukkig word. Al het andere doet er niet toe.

Niet lang daarna kom ik op school en krijg ik de vraag: wat wil je later worden? Ik schrijf op: gelukkig. Ze zeggen me dat ik de opdracht niet begrijp. Ik zeg hen dat ze het leven niet begrijpen.

TWEELINGMAMA IN HET ZONNETJE!

'MIJN DOCHTER LISA MET DE TWEELING VAN RUIM HALF JAAR EN IS ZELF VERLOSKUNDIGE. IK ZET HAAR GRAAG IN HET ZONNETJE WANT ZE RUNT 'DE BOEL' TOP ❤'

MARLOUS SAMEN MET HAAR PARTNER EN KINDEREN. DE TWEELING IS MET WEEK 35 GEBOREN EN HADDEN WAT OPSTART-PROBLEMEN. DAAROM HEBBEN ZIJ OP DE NEONATOLOGIE GELEGEN MAAR HET ZIJN BIKKELTJES. NU 3 MAANDEN VERDER EN HET GAAT STEEDS BETER.

OMDAT ZIJ HET VERDIENEN!

TWEELINGMAMA MONIQUE, OMDAT ZIJ HET MOGELIJK MAAKT DAT HAAR MAN EEN STUDIE KAN DOEN ONDANKS DE DRUKTE THUIS.

'EVA IS EEN HELD! ZE HEEFT EEN KLEUTER, PEUTER EN TOEN KREEG ZE ER TWEE BABY'S BIJ DIE ZE OOK NOG EENS LANG BORSTVOEDING HEEFT GEGEVEN! '