

TWEELINGMAMA MAGAZINE

SUMMER EDITION

JULI 2020

WIN! HET BOEK
'O JEE, HET ZIJN ER
TWEELING!'

BORSTVOEDING
GEVEN AAN JE
TWEELING: TIPS
& TRICKS

ZO HEB JE MINDER TWEELING-
STRIJD DEZE ZOMERVAKANTIE!

TWEELINGMAMA'S
VERTELLEN: 'ONS
KINDJE WERD TE VROEG
GEBOREN'

TWEELINGVADERS IN HET ZONNETJE:
'MY DAD IS COOLER THAN BATMAN'

WWW.TWEELINGMAMA.COM

"Ik heb het nog nooit gedaan dus ik denk dat ik het wel kan"



'Ik ben best wel zenuwachtig hoor en krijg geen hap door mijn keel.' Het is mijn dochter van vijf die vanaf vandaag weer een hele week naar school moet. Op zondag 15 maart hoorden we dat scholen en kinderdagverblijven dicht moesten, per direct. Tot in ieder geval 6 april. Er was geen speld tussen te krijgen maar ik weet nog dat meteen allerlei vragen in mijn hoofd rond spookten: Hoe dan? Wat dan? En vooral: wanneer heb ik iets gemist? Ik dacht dat het allemaal wel meeviel met dat coronavirus, hoe had ik mij zo kunnen vergissen?

6 april werd 8 mei en toen hoorden we dat de scholen deels open mochten. In ons geval was dat twee dagen per week naar school. Ook die eerste ochtend kreeg Femm 'geen hap door haar keel.' 'Ik vind het best spannend want ik weet niet meer hoe de klas eruit ziet. En, waarom zijn niet alle kindjes op school? Is Adam er niet als ik er ben en Tessa? Nee, oh jammer!' Ook dit hoofdje draaide overuren net als die van haar moeder. Bij veranderingen moet alles hier eerst even 'landen'. Maud heeft daar minder last van en leeft meer met de dag. Stiekem ben ik regelmatig jaloers op haar onbevangenheid, hoe ze met enthousiasme de series Knofje en Pippi Langkous kijkt, hoe ze schaamteloos eerlijk kan reageren en alles durft. Zoiets als: 'Ik heb het nog nooit gedaan dus ik denk dat ik het wel kan.' En dat laatste gold natuurlijk voor ons allemaal: wij mama's hadden nog nooit gedaan wat we de afgelopen maanden moesten doen.

Samen met tweelingmama Fokelien blikken we op pagina 13 terug op deze periode. We waren juf, collega, leidster en mama in 1. Maar wat bleek al snel: we kunnen dit! En iets wat mij nooit eerder was gelukt, lukte het virus wel: Maud en Femm speelden samen, genoten en waren (meestal) lief voor elkaar. Echt, wat een voordeel dat ze in deze periode samen waren, de kleuterleeftijd hebben (want ik kan mij voorstellen dat het met twee peuters of pubers in huis echt anders is!) en dat ze hetzelfde soort thuisonderwijs nodig hadden. Een tweeling, wat een zegen!

LIEFS, WENDY

Inhoud

02



Te vroeg geboren

Bevallingsverhalen van tweelingmama's

07

Cursus: Schrijf je bevallingsverhaal

13

Tweelingmama's Fokelien en Wendy over 3 maanden in quarantaine

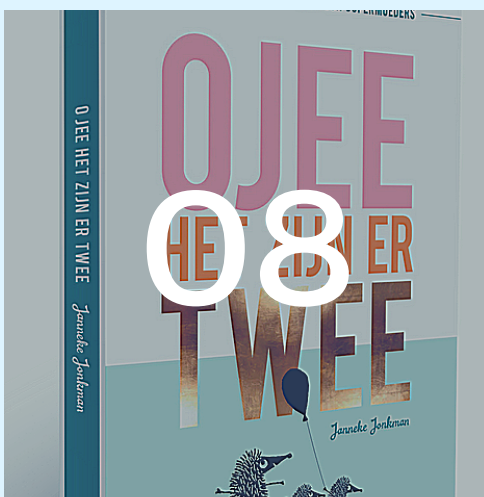
16

Art to remember: een portret voor het leven

18

Tweelingpapa's in het zonnetje

08



WIN!

Het eerlijke tweelingboek voor supermoeders

09



Borstkundige Stephanie geeft tips:

Een tweeling & borstvoeding

11



Tweelingcoach:

'Zo overleef je de zomervakantie met je tweeling.'

'TE VROEG GEBOREN'

BEVALLINGSVERHALEN VAN TWEELINGMAMA'S

Christel raakte na meerdere miskramen in verwachting van een eeneiige tweeling. Na 15 weken voelde ze dat er iets niet goed was.

In januari 2016 raakte ik middels een pgd traject in verwachting van onze tweeling. Ons geluk kon niet op! Na 15 weken werd dit geluk verstoord omdat ik voelde dat er iets niet goed was. Na een echo bleek dat ik het TTS-syndroom ontwikkelde en vanaf dat moment moest ik meerdere keren per week voor een echo naar het LUMC in Leiden.

Toen ik 19 weken zwanger was bleek dat een van onze kindjes bijna geen vruchtwater meer had. Door middel van een laserbehandeling werden de bloedvaten die de tweeling delen in de placenta dicht gelaserd. Opnieuw een spannende tijd: zouden onze beide baby's blijven leven?

Enkele weken later bleek dat een van onze kindjes achterbleef in groei. Dit betekende opnieuw veel echo's en rust. Maar dit was niet het laatste... Met 27 weken werd ik opgenomen in het LUMC in verband met zwangerschapsontwikkeling. Onze kleinste baby kreeg het steeds moeilijker en met 30 + 5 weken werd besloten dat onze kindjes middels een keizersnede moesten worden gehaald.

Daar waren ze: onze jongetjes Tigo en Joep! Tigo woog 1477 gram en was 36 cm lang. Joep woog 625 gram en was 27 cm lang. Ondanks hun zeer lage geboortegewicht hadden ze beiden een goede start gelukkig. Maar na drie dagen bleek Joep niet te kunnen poepen. Hij moest met spoed overgebracht worden naar het WKZ waar een hele spannende operatie volgde. Wonder boven wonder overleefde hij de operatie en kreeg hij tijdelijk een stoma tot hij 3 kilo woog. Zou Joep wel gaan groeien? Ook de artsen maakten zich zorgen. Langzaam groeide hij, na 3,5 maand werd de stoma verwijderd en na vier maanden mocht hij eindelijk mee naar huis. We waren compleet want Tigo mochten we 8 weken na zijn geboorte al mee naar huis nemen.

In de tussentijd had Tigo wat darmproblemen gehad en heeft hij nog een weekje in het ziekenhuis in Amersfoort gelegen. Toen peddelden we dus echt tussen twee ziekenhuizen heen en weer.

Maar ook thuis ging het opnieuw mis... Joep bleek steeds minder energie te hebben en na vijf weken thuis werd hij opgenomen met het rhino virus.

"NA ACHT MAANDEN KWAM JOEP EINDELIJK ECHT THUIS"

Hij is twee weken slapend gehouden en heeft in totaal zes weken op de IC gelegen. Lange tijd werd voor zijn leven gevreesd. Gelukkig krabbelde Joep na alle tegenslagen weer op.

Er volgden nog een aantal ziekenhuisopnames en toen hij ruim acht maanden was kwam Joep eindelijk echt thuis.

De artsen verbazen zich nog steeds over hoe goed de jongens zich ontwikkelen! Ze worden in juli vier jaar en zijn gezond. Joep blijft een kwetsbaar mannetje en is voor zijn leeftijd nog steeds veel te klein. Omdat hij dit niet in heeft gehaald beginnen we deze zomer aan het traject voor groeihormonen.

Wij zijn supertrots op onze twee mannen. Met 15 weken zwangerschap werd er gezegd dat we blij moesten zijn als we überhaupt met een baby naar huis gingen en ook daarna werd nog vaak voor Joep gevreesd. En kijk waar we nu staan! Sinds augustus 2019 hebben de mannen er een lief klein zusje bij en genieten wij volop van ons gezin!

Wij hebben altijd de moed erin gehouden en de hoop gehad dat onze mannetjes bleven vechten. Ik hoop met mijn verhaal te kunnen laten zien dat het ook goed kan aflopen ook al lijkt het allemaal onmogelijk!



Marijke haar tweelingzwangerschap verliep verrassend vlot. Ze zou worden ingeleid met 37 weken en drie dagen maar dat liep anders.

Zodra ik wist dat ik zwanger was van twee kindjes hoorde ik vooral de vele risico's die verbonden aan een tweelingzwangerschap. Een groeiachterstand, stoppen met werken, vroeggeboorte, keizersnede... Toch verliep mijn zwangerschap verrassend vlot. Tot week 36.

In mijn hoofd waren mijn kindjes al lang geboren en zowel mentaal als fysiek werd het zwaarder. Ik kreeg een definitieve datum: 15 december 2019 zou ik ingeleid worden met exact 37 weken en 3 dagen.

Op 8 december bracht ik een bezoekje aan de kerstmarkt maar ik voelde daar al snel dat er iets gaande was. Ik belde het ziekenhuis en moest onmiddellijk langskomen. Ik bleek regelmatige weeën te hebben en reeds 4 cm ontsluiting. Het was zover, althans dat dachten we... Diezelfde nacht viel alles gewoon stil en stuurde de dokter me opnieuw naar huis. Ik was teleurgesteld.

Drie dagen later was het volle maan en kreeg ik enkele berichtjes van familie en vrienden die geloofden dat het zou gaan gebeuren. We moesten er eens om lachen. Ik ging slapen en zag de maan schitteren aan de hemel. Terwijl ik die dikke buik in mijn handen hield zei ik lachend: 'Komaan, doe je werk!'. Anderhalf uur later werd ik wakker en voelde iets stromen tussen mijn benen. Mijn vliezen waren gebroken!

Ik herinner het me nog als de dag van gisteren: ik nam nog rustig een douche en om exact 2u06 zaten we in de auto onderweg naar het ziekenhuis. Van weeën was er op dat moment nog geen sprake. Ik wandelde dan ook vlot over de spoedafdeling, kleepte me om op de kamer en ging op bed zitten. En toen begon het: de weeënstorm. De vroedvrouw kwam al snel melden dat de anesthesist aanwezig was op de afdeling en dus een epidurale kon komen toedienen. Ik twijfelde geen seconde. Al om 4u die nacht was de ruggenprik een feit. De vroedvrouw raadde me aan nog eventjes bij te slapen. Maar veel meer dan wat tintelingen in mijn been bracht de epidurale niet. Het hoogtepunt werd dan misschien wat afgevlakt, toch kon ik nog perfect elke wee voelen.

Ik verdween in mijn eigen rustige cocon. De uren vlogen voorbij en de zon kwam op. Het was intussen 8u, die donderdag 12 december. Ik merkte dat de pijn opnieuw heel heftig werd en mijn man haalde de vroedvrouw erbij. De epidurale was inderdaad volledig leeg. Maar ook mijn ontsluiting was inmiddels volledig. Ik kreeg te horen dat een nieuwe epidurale geen optie meer was. Het zou gaan gebeuren.

"HET WAS VOLLE MAAN DUS ZOU HET DAN NU ECHT GAAN GEBEUREN?"

Op dat moment stroomde mijn kamer vol met mensen: verpleging, vroedvrouwen, gynaecoloog én assistent, kinderarts én assistent,... Er werd een kar binnen gereden met allerlei materiaal. Ik moest even slikken. Was het nu echt zo ver? De sfeer in de kamer was desondanks heel ontspannen. Het was intussen 9u geworden en ik mocht starten met persen. Mijn man nam een laatste hap van zijn boterham en kwam naast mij staan. Heel relax ook, tegen alle verwachtingen in.

Na 30 minuten persen werd om 9u30 Niel geboren. Hij werd op mijn buik gelegd en papa knipte de navelstreng door. Veel tijd was er niet, want baby nummer 2 daalde razendsnel in. Helaas gebeurde dit verkeerd, in sterrekijker. De sfeer in de kamer werd even gespannen. Hoe dan ook, er was geen tijd meer en hij moest en zou geboren worden via de natuurlijke weg. Het persen was flink pijnlijk en ik werd bovendien ook geknipt. Maar 12 minuten later, om 9u42 kwam ook Lenn gezond ter wereld.

Met hun gewichtjes van ongeveer 2,5 kg waren ze net geen prematuur meer en konden ze meteen bij ons op de kamer. Dokters en vroedvrouwen waren tevreden. Het was een vlotte, mooie bevalling. Misschien wel tegen alle verwachtingen in... Natuurlijk beseffen we dat een tweelingzwangerschap –en bevalling meer risico met zich mee kan brengen. Iets wat voor jou als kersverse mama best spannend is. Maar weet dat er ook positieve verhalen bestaan, zonder horror! Dus, een gouden regel: laat alles op je afkomen, zorg goed voor jezelf, neem voldoende rust en aanvaard alle hulp!



"IK WIST TOEN NIET DAT IK VANAF DAT MOMENT EEN PAAR MAANDEN MIJN HUIS NIET MEER ZOU ZIEN."

Marleen liet op Vaderdag 2016 een positieve zwangerschapstest aan haar vriend zien. Wat ze nog niet wisten was dat ze datzelfde jaar ouders zouden worden van twee kinderen.

Toen we bij de eerste echo erachter kwamen dat we niet 1 maar 2 kindjes verwachtten, waren we alle twee in de zevende hemel. Bij de risico's van een tweelingzwangerschap en de grote kans op een vroeggeboorte hadden we toen nog niet stil gestaan. Maar daar hadden we ook weinig reden toe. Want op wat vermoeidheid na, ging de zwangerschap lichamelijk voorspoedig. Bij de laatste controle in ons streekziekenhuis hadden ze mijn baarmoedermond nog opgemeten en die bleek uitzonderlijk lang. Wat voor de gynaecologe en ons een teken was dat de kinderen er voorlopig nog niet aan zaten te komen.

Een paar dagen later besloten we een wandeling te maken. Het was al oktober, maar het was nog heel zacht weer.. Halverwege kreeg ik een raar gevoel. Ik kan het niet omschrijven als pijn, maar ik kon op dat moment ook niet meer verder lopen. Omdat we een aardig eindje van huis waren, besloten we even in de berm te rusten en na een tijdje kon ik weer terug naar huis lopen.

De dagen erna had ik wel wat vochtverlies, maar omdat je vaak hoort dat een zwangerschap gepaard gaat met urineverlies, maakte ik me nog niet druk. Een paar dagen later, ik was toen 25 weken zwanger, kreeg ik last van heftige krampen. Toen ik het ziekenhuis hierover opbelde, besloten ze dat ik langs kon komen voor een controle. Ik wist toen nog niet dat ik vanaf dat moment een paar maanden mijn huis niet meer zou zien.

Eenmaal in het ziekenhuis aangekomen, bleek namelijk dat mijn vliezen al waren gebroken en ik al een paar centimeter ontsluiting had. Meteen kreeg ik weeënremmers en longgrijpingsprikken en werd ik in een ambulance meegenomen naar het UMC Utrecht.

Daar vertelden ze me dat het belangrijk was dat de kindjes 48 uur nog in mijn buik zouden blijven, zodat de longrijping goed zijn werk zou doen. Hoe het er verder uit zou zien als ze geboren waren, daar waren ze nog niet zo heel positief over.

Naast dat ik natuurlijk nog niet zo ver in mijn zwangerschap was, waren de kindjes aan de kleine kant en hadden ze in mijn bloedonderzoek ontdekt dat ik mogelijk in het begin van mijn zwangerschap CMV had opgelopen, wat in zou houden dat, mochten de kindjes dat ook hebben, ze met een ernstige hersenbeschadiging geboren zouden worden. Geen positief vooruitzicht dus. Het was toen al zeker dat ik in het WKZ in Utrecht zou bevallen. Gelukkig besloten de kindjes nog wel 12 dagen in mijn buik te blijven zitten. Tot ik op 7 november toch echt veel krampen kreeg. Toen ik de gynaecologe hiervan inlichtte, bleek dat ik al volledige ontsluiting had. Meteen werd ik naar de bevallingskamer gereden waar een heel team aan artsen klaar stond. Ik geloof dat er wel 12 man personeel was. Per kind een team en dan nog artsen voor mij.



"ABEL EN PEPIJN ZIJN NU TWEE GEZONDE PEUTERS"

Hoewel de vruchtwaterzak al gebroken was, wilden ze proberen om de kindjes in vruchtwaterzak en al geboren te laten worden. Toen bleek dat dit niet ging lukken, werd de vruchtwaterzak van het eerste kindje doorgeprikt. Toen gebeurde iets wat schijnbaar erg zeldzaam is, maar bij mij helaas wel gebeurde. Doordat de navelstreng eruit schoot knelde het hoofdje af. Meteen sprong de gynaecologe bij mij op bed tussen mijn benen en duwde de navelstreng terug naar binnen en probeerde deze daar te houden en voor ik het wist renden we met hetzelfde team aan dokters het (voor mijn gevoel halve) ziekenhuis door naar de OK.

Tussendoor kreeg ik nog weeën die ik weg moest zuchten. Eenmaal in de OK ging het heel snel. Ik werd onder volledige narcose gebracht en toen ik enkele uren later wakker werd met het gevoel of ik door een trein was overreden, was ik moeder van twee prachtige jongens die, ondanks hun gewichten van 750 en 810 gram, gezond en wel waren. Een paar dagen later hoorde ik van de lactatiedeskundige dat mijn bevallingsverhaal de koffiekamer wel door was gegaan, want zo'n bevalling hadden ze daar nog weinig meegemaakt. Inmiddels zijn Abel en Pepijn twee gezonde peuters die staan te trappelen om dit jaar naar school te mogen gaan.



Kelly en haar partner wisten uit ervaring dat zwanger worden niet vanzelfsprekend is. Ze duimden dat het deze keer anders zou zijn. Dat gebeurde, en hoe...

Onze dochter Naomi was drie jaar toen we besloten voor een tweede kindje te gaan. Helaas was na twee jaar onze kinderwens nog niet vervuld en klopten wij (weer) aan bij de huisarts. Stiekem hoopten wij meteen doorverwezen te worden voor een IVF-traject. Maar omdat de eerste zwangerschap, na 4 jaar, uiteindelijk wel op natuurlijke wijze was ontstaan, vonden de artsen ons "gezond" genoeg. Ook mijn leeftijd (37) speelde geen rol, maar daar dacht ik natuurlijk zelf anders over. Wij moesten, net als bij onze eerste zwangerschap, eerst 6 IUI pogingen ondergaan. Helaas mislukten die.

De twijfel sloeg toe. Doorgaan of stoppen nu het leeftijdsverschil tussen de kinderen steeds groter werd? Ik zag het IVF-traject als allerlaatste kans om nog een keer moeder te worden. Een paar dagen na de terugplaatsing kreeg ik enorme buikpijn en kon niet meer lopen. Ik liep letterlijk op eieren door de overstimulatie (OHSS) en leek wel 4 maanden zwanger!

De hormonen gierden door mijn lijf, ik was misselijk en moe. Alle symptomen wezen duidelijk op een zwangerschap, maar wij durfden er nog niet in te geloven. Bij de eerste controle werd het bevestigd; één kloppend hartje (nou ja stipje). De volgende controle ging ik alleen en ontdekte ik, tot grote verbazing, twee kloppende hartjes. Even dacht ik, zitten mijn lenzen wel goed? De teruggeplaatste embryo had zich gesplitst. Een kans van 1% en dat overkomt ons! Een dubbel gevoel, letter en figuurlijk; wij lachten en huilden tegelijk.

**"DE TWIJFEL SLOEG TOE.
DOORGAAN OF STOPPEN NU
HET LEEFTIJDVERSCHIL
TUSSEN DE KINDEREN STEEDS
GROTER WERD?"**

Op zondag 16 februari 2020 ben ik 33 weken en 1 dag zwanger. Ik werd heel vroeg wakker van de pijn in mijn benen en voeten die vol vocht zaten. Ook lag ik al weken op de bank door een beknelde zenuw in mijn bil.

Tijdens mijn theemomentje met de buurvrouw later in de middag kreeg ik een vreemde (menstruatie)kramp in mijn onderbuik. Er ging nog geen lampje branden dat de bevalling zou gaan beginnen. Vlak voordat wij vertrokken, ging ik naar het toilet en zag roze vliesjes in de pot. Ik negeerde het tegen beter weten in, want dat herkende ik WEL van mijn eerste bevalling. De krampen die ik voelde, heb ik weggelachen maar 's avonds wist ik dat het foute boel was. We vulden de vluchtbox met de laatste dingen en we maakten nog een laatste foto van mijn dikke buik. Een zwangerschapshoot was er helaas niet van gekomen.

Terwijl we op oma wachten, zij zou op Naomi passen, braken mijn vliezen. We raceten binnen 20 minuten naar het ziekenhuis. John kon eindelijk de coureur uithangen. Bij elke bocht dacht ik, als wij er maar niet uitvliegen.

Om 21.30 u lag ik aan de monitor in de verloskamer. De baby's werden via de CT-scan in de gaten gehouden. Wij kregen uitleg over longrijping en de artsen wilden de bevalling nog proberen 'tegen te houden'. Maar er moest haast gemaakt worden en het team (8 man sterk) werd bijeen geroepen, want de weeën volgden elkaar snel op. Ik bleek al 8 cm ontsluiting te hebben. Tot ieders verbazing in de verloskamer lachte ik de weeën vrolijk weg. Dit hadden ze nog nooit meegemaakt.

Onze tweeling deelde de placenta maar hadden wel ieder hun eigen vruchtzak. De vruchtzak van Baby 2 bleek al leeg. Om exact 22.17 uur mocht ik actief persen. Het ging allemaal zo snel, dat ik niet meer wist hoe ik moest persen. Na een paar keer diep ademhalen, herpakte ik mezelf en perste binnen 7 minuten Jill eruit. John kon nog maar net haar navelstreng doorknippen voordat Maud zich 2 minuten later ook aan diende. Maud werd in stuitligging geboren. Allebei kleine poppetjes die goed huilden en even op de borst hebben gelegen. Meteen werden ze gecontroleerd in de ruimte, gescheiden door een glazen wand, naast de verloskamer. Wij konden meekijken terwijl ik werd verzorgd door de zusters. Omdat de meisjes toch wat moeite hadden met ademhalen, werden zij naar de IC gebracht. Ik kon ze kort in de couveuse bewonderen en John ging met ze mee. Na het douchen ging ik ook naar de meisjes.

Voor het slapen gaan belden wij met de oma's, zussen en onze beste vriend, die jarig was, om het mooie nieuws te vertellen. Hij vond dit het beste verjaardagscadeau ooit. Ook wij zijn super blij met ons lot uit de loterij!

"HIJ VOND DIT HET BESTE VERJAARDAGSCADEAU OOI"



"HET HELPT OM MIJN BEVALLING OP PAPIER TE ZETTEN"

Tweelingmama Wendy beviel met 34 + 3 weken van Maud (1500 gram) en Femm (1900 gram). Een aantal weken ziekenhuis volgden. 'Het helpt mij enorm om mijn bevallingsverhaal op te schrijven. Daarom volg ik de cursus van My Little Dutch Diary'.

'Ook al is het al ruim vijf jaar geleden. Met regelmaat speelt de bevalling door mijn hoofd. Deels omdat het een heftige, onzekere ervaring was maar ook omdat ik dingen niet meer kan herinneren. Door het op te schrijven hoop ik meer terug te kunnen halen en daardoor meer rust te krijgen. Ik ben nu halverwege de cursus en het heeft mij al zoveel inzichten gegeven: hoe het kwam dat ik soms zo onzeker was, dat ik soms best wat vriendelijker mag zijn voor mezelf (en hoe ik dat kan doen), wat ik mijn kinderen mee wil geven en dat het echt niet erg is af en toe tijd voor jezelf te nemen! Ook komen er momenten terug die ik 'vergeten' was.'

Benieuwd hoe Wendy de cursus straks heeft ervaren?
Binnenkort deelt ze een blog op de site van Tweelingmama.

"VAN DIE ENE ZIN HEB IK LANG LAST GEHAD. HOE HAD IK DAT KUNNEN ZEGGEN?"



Wendy schreef eerder de blog: 'Het was niet de bevalling zoals ik had gehoopt' waarin ze vertelt hoe de eerste uren na haar bevalling waren en vooral over die ene zin waar ze zolang last van heeft gehad. [Lees haar verhaal op tweelingmama.com](https://www.tweelingmama.com).

Schrijf je bevallingsverhaal

CURSUS

Is je bevalling niet gelopen zoals je had gehoopt? Blijf daar dan niet mee rondlopen, want het kan je belemmeren om volledig van het moederschap te genieten. Met deze online cursus geef je jouw verhaal door middel van schrijf- en andere oefeningen een plek en word jij de moeder die je graag wilt zijn. Meer info: www.mylittledutchdiary.com

O jee! Het zijn er twee



WIN WIN WIN!

**MAAK KANS OP HET
EERLIJKE TWEELING
BOEK VOOR
SUPERMOEDERS**

In O jee, het zijn er twee steekt Janneke Jonkman alle moeders van tweelingen een hart onder de riem. Want hoe prachtig het ook is, er zullen dagen zijn dat je je geen supermoeder voelt. Als tweelingmoeder stuit je namelijk op nogal wat extra hindernissen in de zwangerschap, kraamtijd en daarna. Daarom is hier eindelijk een boek dat daar eerlijk over is en tegelijkertijd het tweelingmoederschap viert!

Janneke vertelt haar persoonlijke verhaal: van zwangerschap tot en met de peuterpuberteit. Maar dat is lang niet alles. In dit boek vind je alles wat je als nieuwbakken of ervaren tweelingmoeder wilt weten. Het zit boordevol verhalen van allerlei tweelingmoeders en Instagram #twinmoms. En je krijgt een heleboel praktische informatie van experts, onmisbare tips & lijstjes, leuke quotes en heel veel prachtige foto's.

Meer info: www.mylittledutchdiary.com

**Tweelingmama mag 1x het boek
'O jee het zijn er twee'
weggeven t.w.v. € 20!**

**Ga naar de Facebookpagina van
Tweelingmama, en doe mee met deze
leuke actie (van 9 t/m 19 juli 2020).**



**EEN PRACHTIG EN
EERLIJK BOEK DAT
HET TWEELING-
MOEDERSCHAP VIERT**



HET MOEDERSCHAP

BORSTVOEDING AAN JE TWEELING

BORSTKUNDIG GEEFT TIPS

En toen waren het er twee! Wil je jouw kindjes borstvoeding gaan geven dan kan het voeden van een tweeling een flinke uitdaging zijn. Om de borstvoeding bij een tweeling te laten slagen is er geduld en doorzettingsvermogen nodig.

Een goede voorbereiding is het halve werk

Wanneer je je aanmeldt voor kraamzorg geef bij het kraambureau aan dat je kiest voor borstvoeding. Zij kunnen dan een kraamverzorgende inzetten die gespecialiseerd is in het begeleiden van een kraamgezin met een tweeling.

Verder is het belangrijk om vooraf informatie te verzamelen. Volg bijvoorbeeld een borstvoedingscursus. Tijdens de cursus wordt al heel veel informatie gegeven over wat je kunt verwachten en hoe je je als aanstaande ouder kunt voorbereiden. Zorg dat je alle praktische zaken rondom de geboorte en thuiskomst van de tweeling gereed hebt, zodat je in alle rust tijd kunt nemen voor het voeden van jouw pasgeboren tweeling. In het ziekenhuis word je begeleid en zal je ook veel informatie en tips krijgen die je eenmaal thuis goed kunt gebruiken.

Vroeggeboorte en borstvoeding

In veel gevallen worden tweelingen eerder geboren en is er kans op prematuriteit. Bij prematuriteit kan het zijn dat de baby's het lastig vinden om de borst tot zich te nemen, zij hebben hier simpelweg in de meeste gevallen nog niet voldoende energie voor. In deze fase luidt het advies om zoveel mogelijk huid op huidcontact toe te passen en het aanleggen te proberen indien mogelijk. Dit zorgt namelijk voor de aanmaak van oxytocine. Oxytocine speelt een belangrijke rol bij het borstvoedingsproces. De eerste dagen bestaat de borstvoeding uit colostrum, de eerste melk. Deze melk is rijk aan voedingsstoffen en biedt jouw baby's de eerste dagen voldoende voeding. Elke druppel die je kunt geven is goud waard. Ze noemen het niet voor niets de gouden druppels.

Kolven

Wanneer er sprake is van het niet willen aanhappen aan de borst, is het essentieel dat de borst na de geboorte van een baby gestimuleerd wordt om het borstvoedingsproces op gang te brengen. Dit geldt natuurlijk des te meer bij een tweeling. Naast het huid op huidcontact kun je dit doen door middel van kolven.

HET MOEDERSCHAP

"REALISEER JE DAT HET EEN PERIODE IS WAARIN JIJ EN JE BABY'S DE TIJD MOGEN NEMEN OM TE LEREN, HET HOEFT NIET DIRECT ALLEMAAL TE LUKKEN"

Door te kolven wordt het borstklierweefsel en de aanmaak van hormonen gestimuleerd. Houd er rekening mee dat je hiervoor hoogstwaarschijnlijk een kolf dient te huren. Het is raadzaam hier een dubbele elektrische borstkolf voor in te zetten, gezien het feit je twee wondertjes moet voorzien van voeding en je borst tweemaal zoveel melk moet aanmaken. Deze kolf is in de meeste gevallen in het ziekenhuis aanwezig wanneer je bent bevallen. Wanneer je naar huis gaat dien je vaak nog materiaal aan te schaffen, zeker wanneer je langdurig borstvoeding gaat geven. De kraamverzorgende kan je hierin advies geven.

De rol van papa

Naast alle hectiek die het kolven en het voeden van een tweeling met zich meebrengt is het noodzakelijk dat je goed voor jezelf blijft zorgen. Drink voldoende water, eet gezond en rust uit wanneer de hectiek het eventjes toelaat. Vergeet niet dat vaders hierbij ook ondersteuning kunnen bieden, ook al kan hij niet jouw borst geven. Er zijn een hoop andere dingen die de vader wel kan doen. Hij kan ook huid op huid contact bieden, de fles geven en ondersteuning bieden vooraf of tijdens het kolven. Wanneer de baby's borstvoeding krijgen vanuit de borst kan hij kussens ter ondersteuning aangeven, de tweede aangeven wanneer de een al aangelegd is en drinkt of de ander de fles geven wanneer je om en om voedt.

Realiseer je dat het een periode is waarin jij en je baby's de tijd mogen nemen om te leren, het hoeft niet direct allemaal te lukken. Wanneer jij en je baby's een ritme hebben zal het minder tijdrovend zijn. Durf om hulp te vragen en zorg naast alle drukte ook voor jezelf. Je hoeft het niet alleen te doen.

Ben je zwanger en heb je interesse in een cursus ter voorbereiding? Mail voor meer info naar stephaniedonderwinkel@gmail.com of borstkundig@gmail.com.



HOE OVERLEEF IK... DE ZOMERVAKANTIE MET EEN TWEELING

Yes, het is zomervakantie! Jullie kids zijn door het dolle heen. Zes weken geen school, allemaal leuke dingen doen, veel ijs eten en vooral veel tijd met papa en mama. In eerste instantie klinkt dat allemaal heel leuk, maar jullie weten dat het niet altijd zo gezellig is. Want naast al deze leuke dingen krijgen jullie ook te maken met kinderen die meer op elkaars lip zitten, die minder uitdaging hebben nu ze niet naar school hoeven en ritme & regelmaat die wegvallen. Dat kan nog wel eens resulteren in chaos en meer ruzie. Nou, niet deze zomervakantie. Met deze tips komen jullie de zomervakantie zeker goed door.

1 PLANNEN IS KEY IN DE ZOMERVAKANTIE

Dat klinkt heel streng en saai, maar zonder plannen komen de activiteiten die jullie willen doen er gewoon niet van. Dat weten we allemaal. Tenzij jullie allebei de hele zomervakantie vrij zijn, zal er ook gewerkt moeten worden. Daarnaast heb je het huishouden, gaan sportactiviteiten misschien door, wil je zoveel mogelijk tijd doorbrengen met de kinderen en wil je eigenlijk ook nog wat tijd voor jezelf, je partner en voor dagjes weg. Jullie willen de vrije tijd graag goed en eerlijk verdelen tussen de kinderen en jezelf. En hoe doe je dat? Juist, door te plannen. Maak twee lijstjes: eentje met de dingen die jullie moeten doen (zoals werk, sport en huishouden) en eentje met de dingen die jullie graag willen doen (zoals dagjes weg, 1 op 1-tijd en date nights).



2 DE WEEKPLANNER

Pak er een weekplanner bij en vul eerst de activiteiten in die moeten gebeuren. Je ziet nu precies welke lege plekken er nog zijn. Dan ga je de activiteiten die jullie deze vakantie willen doen inplannen met een ander kleurpen. Op deze manier kan je ook tijd inplannen voor individuele tijd per kind. Papa en mama die echt even tijd en aandacht hebben voor één kind. En doordat jullie het al hebben gepland, kunnen jullie ook direct oppas, speelafspraken of logeeradresjes regelen voor de andere kinderen. Zo heeft elk kind minstens één keer in de vakantie tijd met papa en mama. Deze 1 op 1-tijd is onder andere belangrijk voor het ontwikkelen van een eigen ik-gevoel van jullie tweelingkinderen. Jullie kunnen dit natuurlijk vaker inplannen en het hoeven echt niet altijd hele dagen te zijn.

3

'SPEEL ALLEEN OP JE KAMER - TIJD'

Voor de dagen die jullie thuis doorbrengen is 'Speel alleen op je kamer-tijd' echt een heel fijn moment om even rust te pakken. Afhankelijk van de leeftijd zet je de timer op een kwartier tot een uur. Begin kort en maak de tijd steeds een beetje langer. De kinderen kunnen zich dan echt even terugtrekken in hun eigen bubbel en ongestoord, zonder ruzie spelen. Slaapt jullie tweeling op één kamer, dan mag de één bijvoorbeeld op jullie kamer spelen en wissel je dit per dag om. Of misschien hebben jullie een ander fijn, rustig plekje in huis waar een van de twee kan spelen. In [deze video](#) vertelt de Tweelingcoach meer over 'speel alleen op je kamer-tijd'.

4

DAG POLITIE-TENUE

Gooi je politie-tenue bij het grof vuil. Laat jullie tweeling hun problemen en ruzies zelf oplossen. Natuurlijk tot op zekere hoogte. Wanneer ze echt fysiek worden, dan spring je tussen beiden, maar jullie hoeven echt niet elk ruzie'tje voor hen op te lossen. Laat ze het zelf maar even uitzoeken. Hierdoor leren ze oplossingsgericht en creatief denken, maar ook onderhandelen en grenzen stellen. Loopt het echt uit de hand, dan zet je de kinderen aan tafel, laat je hen rustig worden en bedenk je samen een goede oplossing. Hierbij zijn jullie als ouders sturend, niet leidend. Laat de kinderen zelf tot een oplossing komen.

Heel veel plezier deze zomervakantie! Geniet van de tijd met elkaar en de mooie momenten die jullie samen gaan beleven.

De tweelingcoach is er voor alle gezinnen met een tweeling.
Meer weten? Kijk op www.detweelingcoach.nl



'IK VOEL ME BEVOORRECHT DAT WE ALLEMAAL GEZOND ZIJN GEBLEVEN'

Tweelingmama's Fokelien en Wendy spraken elkaar over de afgelopen maanden in quarantaine. Hoe hebben zij het, met hun tweeling thuis, ervaren en wat hebben ze geleerd van deze periode?

Wendy: 'Weet jij nog hoe je begin maart dacht over het Coronavirus? Was je ermee bezig?'

Fokelien: *'Het hield me wel bezig maar kon me niet voorstellen dat Corona zoveel impact in Nederland zou gaan hebben. Ik begon me wel meer af te vragen of ik bepaalde bijeenkomsten nog moest bezoeken of activiteiten door moest laten gaan, vanwege kans op besmetting. Het kwam steeds dichterbij allemaal, maar zo'n periode die we achter ons hebben liggen, was echt een - ver van mijn bedshow -!'*

'Ik weet nog dat ik op donderdag 12 maart met een vriendin naar de bioscoop zou gaan. Na nieuwe berichtgeving over Corona appte ik haar nog: 'Wat denk jij: moeten we wel naar de bioscoop gaan?' Nog geen paar uur later ontving ik een mail van het theater dat ze de film niet door konden laten gaan in verband met het aantal personen. Nou, geen film maar een drankje in een restaurant moest wel kunnen toch? We hadden echt nog geen idee...'

'Eigenlijk zou ik die zaterdag naar het circus gaan met de kinderen. Samen met een andere moeder hadden we eerder die week kaartjes gekocht, maar toen begon het al een beetje te kriebelen. Is het wel een goed idee zo'n circustent met veel mensen? Nog voordat het echt geannuleerd werd, had ik al besloten om niet te gaan. Ineens werd alles afgelast en zat ik gekluisterd aan het nieuws. Dat de scholen en de opvang dicht gingen, kwam niet als een verrassing. Ik vond het wel een gekke situatie, maar het aanpassen leek in eerste instantie wel mee te vallen. Ik werkte al regelmatig vanuit huis, dus dat was niet zo'n grote verandering. Maar samen thuiswerken met twee kleuters om je heen, is wel een ander verhaal. We hebben al snel een bureau geregeld en een bureaustoel, zodat mijn vriend en ik tegelijk thuis konden werken.'

'Multitasken kreeg echt een hele andere betekenis tijdens de Coronacrisis. De eerste paar weken vond ik enorm pittig. Logisch, iedereen moest wennen aan alle onzekerheid. Ik keek ook iedere nieuwsuitzending en hoe meer ik wist hoe minder overzicht ik had en hoe onrustiger ik werd. Na een paar weken besloot ik dan ook om minder het nieuws te volgen. Dat hielp om meer rust te krijgen en ook de kinderen begonnen te wennen aan de nieuwe situatie. We hebben echt hele fijne weken met elkaar gehad en zijn enorm dankbaar dat we allemaal gezond zijn gebleven.'

'Als je er middenin zit voelt het vaak zwaarder en nu ik terugkijk viel het allemaal mee. Het ging eigenlijk met ups en downs. Dat het mooi weer was scheelde natuurlijk ook. Hierdoor hadden we allemaal toch wat meer bewegingsvrijheid, omdat je dan ook met de kinderen in de tuin buiten kon zijn. Ik voel mezelf wel bevoorrecht hoor dat we allemaal gezond zijn gebleven en dat we de ruimte in en om ons huis hebben om deze tijd goed door te komen.'

**'DE BAND VAN
ONZE TWEELING
LEEK STERKER
TE WORDEN.'**



'Doordat de kinderen op elkaar waren aangewezen, leek hun band ook sterker te worden. Onze tweeling maakt regelmatig ruzie over van alles en nu leek het samenspelen een stuk beter te gaan. Ze spelen vaak vaders en moeders en daar kon ik nu echt eens van genieten, doordat ze hun spel langer vasthielden. Misschien komt het omdat ze meer op elkaar aangewezen waren. Het thuisonderwijs met een tweeling vond ik wel ingewikkeld, omdat de behoefte van een jongen en een meisje echt anders ligt. In het begin was ik nog wel creatief, maar dat zakte op een gegeven moment wel weg.'

'Dat samen spelen... ik heb mij echt verbaasd over hoe goed dat is gegaan de afgelopen tijd. De strijdbijl leek echt begraven. Nou ja, op de meeste momenten dan. Ik vond het zo bijzonder om te zien hoe fijn ze het samen hadden en genoot ook echt van ze. Ik denk wel dat Coronatijd met twee peuters of pubers echt pittiger zou zijn. Aan de andere kant, ik vond het lastig om een kleuter uit te leggen waarom ze ineens thuis moesten blijven en wat Corona betekent. Ik merkte, vooral bij Femm, dat ze er soms verdrietig door raakte omdat ze opa en oma, andere familie en vriendjes nu niet meer kon zien of knuffelen.'

'Ik heb verteld dat mensen ziek worden door Corona en dat we daarom afstand moeten houden. Ook dat daarom de scholen dicht zijn en dat ze daarom niet met andere kinderen konden spelen. Ze namen dat ter kennisgeving aan en leken het te begrijpen. Onze kinderen vond ik daar best wel flexibel mee omgaan. Ze vonden het wel jammer en vreemd, maar ze werden er niet boos of verdrietig van of zo. Ze misten wel hun vriendjes en vriendinnetjes en het live zien van onze familie. Het heeft ook wel leuke nieuwe contacten met buurkinderen opgeleverd, dat is zo leuk om te zien. En we hebben (net als heel veel ouders in deze tijd) een trampoline aangeschaft! Dat is iets wat ze beide erg leuk vinden.'

'Iedereen bij ons in huis was wel blij toen de school weer begon, ook al was het ook een beetje spannend. Zeker omdat we onze kinderen eerst in de klas brachten en nu tot het schoolplein. Het was ook fijn dat er weer ruimte ontstond om rustig thuis te werken.'

'Ja, dat was best even gek om de kinderen zo bij het schoolplein 'af te leveren'. Maar eerlijk gezegd werkt het voor ons best wel goed. Wat denk jij: hoe ziet ons leven er over een jaar uit?'

'Ik denk dat we nog steeds wel afstand van elkaar moeten houden. Ik verwacht wel dat het leven er (op die afstand na) na ongeveer hetzelfde eruit ziet als voor de Corona. Meer mensen blijven vanuit huis werken en vakanties vieren we waarschijnlijk vaker in eigen land. Ik hoop natuurlijk dat er geen opleving komt van het virus. Gelukkig zijn we als gezin niet ziek geworden. Ook in mijn directe omgeving kende ik niet veel mensen die getroffen waren. Het was wel een heftige en intensieve periode waarin het leven echt wezenlijk veranderd leek te zijn. Ik wens in ieder geval dat deze Coronacrisis ons wat dichterbij elkaar brengt als mensheid.'

Ja of nee

WAT ZEGGEN JULLIE OP INSTAGRAM?

IK GA DEZE ZOMER NAAR HET
BUITENLAND OP VAKANTIE

19% JA

81% NEE

NU IK MOEDER BEN DRINK
IK WIJN VOOR TWEE

50% JA

50% NEE

MIJN BEVALLING VAN DE
TWEELING WAS ZOALS
GEHOOPT

26% JA

74% NEE

IK ZOU GRAAG ANDERE
TWEELINGOUDERS (ONLINE)
ONTMOETEN

80% JA

20% NEE



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.

MELD JE GRATIS
AAN VOOR
TWEELINGMAMA
MAGAZINE



VOLG TWEELINGMAMA OP
SOCIAL MEDIA



tweeling
mama
everyday



Handgemaakte kunst voor iedere mama

Tweelingmama Wendy en haar meiden Maud en Femm kregen een prachtig portret van Nicole cadeau! Femm: 'Wow, hoe kan dit?' Maud: 'Wie heeft dit zo mooi gemaakt?'



LOVE
CARE
GIVE

Wendy: 'Dit prachtige portret raakt mij en krijgt een bijzonder mooi plekje. Een cadeau voor het leven.'

Benieuwd naar het werk van Nicole van Art to Remember? Neem eens een kijkje op haar website of volg haar via Instagram @art_to_remember_by_nw

Afgelopen juni sprak Wendy, eindredacteur van Tweelingmama Magazine, Nicole over haar prachtige unieke werk en haar passie. Het werd een fijn gesprek wat resulteerde in de afsluitende zin: 'Laten we een keer afspreken zodat we onze plannen verder kunnen bespreken.' 1 ding hadden we direct al geregeld: een mooie winactie voor tweeling-moeders. Deze actie ging op 1 juli online en in dit magazine maken we de gelukkige winnaar van het mama/kinderen portret bekend!

Gefeliciteerd Judith (juuds_singlemom_life). Stuur een mail met je adresgegevens naar wendy@tweelingmama.com en wij zorgen dat Nicole de informatie ontvangt zodat jullie binnenkort contact met elkaar hebben.

De winnaar van het persoonlijk portret t.w.v. € 125 is Judith!
(Instagram: [juuds_singlemom_life](https://www.instagram.com/juuds_singlemom_life)).

Van harte gefeliciteerd



TWEELINGPAPA IN HET ZONNETJE!



OMDAT
ZIJ HET
VERDIENEN!

DEZE PAPA IS VRIJWILLIGE
BRANDWEERMAN, WERKT 40 UUR PER
WEEK ALS ENGENIEER,
SMEERT 2 BRODEN PER WEEK VOOR
HET GEZIN, IS MIJN STEUN EN
TOEVERLAAT IN MIJN SLECHTE DAGEN.
MAAR VOORAL DE ALLERBESTE PAPA.
NIET ALLE HELDEN DRAGEN CAPES ♥



MIJN SCHOONZON
FREDERIK. HIJ HEEFT HET
SUPER GOED GEDAAN
TIJDENS DE LOCKDOWN
MET VIC EN BAS TERWIJL
MAMA IN DE ZORG VERDER
WERKT.



MIJN LIEVE KEVIN VERDIEN EEN
PLEKJE IN HET TWEELINGMAMA
MAGAZINE. NIET ALLEEN OMDAT HIJ
ZO'N GEWELDIGE VADER IS, MAAR
OOK EEN GEWELDIGE LOVER EN
FRIEND.

SOMS KAN IK HEM ACHTER HET
BEHANG PLAKKEN, MAAR DAT HOORT
ERBIJ!



MIJN VADER WIEL:
TWEELINGPAPA ÉN TWEELING-
OPA! MET EEN VASTE OPPASDAG
EN DAT IN ZIJN EENTJE. WAT BEN
IK TROTS OP EN BLIJ MET MIJN
PAPA, EN WAT ZIJN ONZE MEIDEN
DOL OP HUN OPA!