

TWEELINGMAMA MAGAZINE

NOVEMBER 2020

AUTUMN EDITION

**TWEELINGMAMA
KERSTKAARTEN**
OMDAT ECHTE
KAARTJES
ZOVEEL LEUKER
ZIJN

**TWEELING-
OMA'S IN
HET
ZONNETJE**

**'SLAAP KINDJES
SLAAP'
LIEFDEVOLLE
TIPS VAN
SLAAPCOACHES**

**WIN WIN WIN!
TOFFE (TWEELING)PRIJZEN**

**BEWEGEN DOE JE ZO!
MET IN DEZE EDITIE: DE ZWEMLES**

**MAMA WORDEN VAN EEN TWEELING:
'NEGATIEVE VERHALEN MAAKTEN MIJ ONZEKER.'**

WWW.TWEELINGMAMA.COM

"Een echt kerstkaartje is belangrijker dan ooit"



Lieve lezer,

Nog even en dan is het Sinterklaas. Dat dit feest er zo anders uit zou gaan zien, dat hadden we vorig jaar niet kunnen bedenken. Dat geldt natuurlijk voor alles.

Verjaardagen worden niet of heel klein gevierd, Kerst met 4 generaties aan de mooi versierde kersttafel gaat niet door en in plaats van de 12 champagneglazen voor Oud & Nieuw komen er nu maximaal 4 uit de keukenkast. Alles wordt klein gevierd. Een bizarre tijd en voor veel mensen ook heel verdrietig. Want het is misschien wel de laatste Kerst van jouw opa die je graag met elkaar had willen vieren. Of je zus woont in het buitenland en heb je nu al meer dan een jaar niet gezien. Of je zou in 2020 gaan trouwen maar dat ging helaas niet door... Het is een gekke tijd, een vreemde winter. Dat valt niet mee, en dat mag best gezegd worden.

Tegelijkertijd zie ik ook veel creativiteit ontstaan. In plaats van de drukke chaotische kinderverjaardagen worden er nu speurtochten georganiseerd: je kind fietst langs familie en vrienden waar speciaal voor hem of haar slingers en vlaggen hangen en cadeautjes bij de deur (op afstand) worden gegeven. Er wordt gezongen en spontane cadeautjes per post toegestuurd. Of Sinterklaas wordt op afstand toch nog een familiefeest met de Video van Sint: in deze film komen alle zussen, broers, neefjes en nichtjes in beeld en zo ben je op afstand toch nog een beetje samen.

Op afstand bij elkaar, dat is niet niks en vooral heel moeilijk. En daarom verdient iedereen een kaartje met Kerst. Dat vind ik echt! Dus, lanceer ik iets heel tofs! ... (tromgeroffel...) de Tweelingmama Kerstkaarten. Op pagina 8 vind je deze toffe unieke kaarten en je kunt ze direct bestellen. Een echt kaartje is namelijk zoveel leuker en nog nooit zo belangrijk geweest! Bestel de kaarten op onze site, en schrijf ze onder het genot van een speciale wijn voor tweelingmama's die je in dit magazine kunt winnen!

Alvast een mooie decembermaand gewenst, blijf gezond. Cheers!

LIEFS, WENDY

P.S. En naast de Kerstkaarten kun je ook andere ansichtkaarten bestellen; een set voor iedere vrouw en een kaartenset speciaal voor tweelingmama's. Kijk snel op pagina 9.

Inhoud

06 Fotoreportage 'Samen als we slapen'

10 Eindelijk tijd voor 1-op-1 activiteiten

11 Tweelingmama: 'Mijn verhaal heeft een plek gekregen'

12 Win! Een tweeling prentenboekpakket

16 Kerstvakantie tips voor in en om het huis

18 Mama worden van een tweeling: persoonlijke verhalen van tweelingmama's Romy en Masha

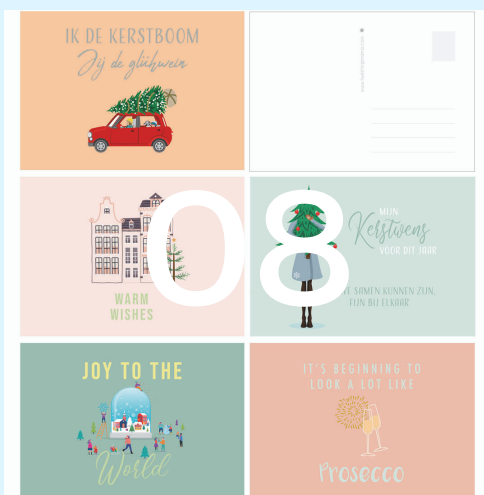
22 Ja of nee? Dit zeggen jullie op Instagram

23 Tweelingoma's in het zonnetje



Slaap kindjes slaap

Liefdevolle tips van slaapcoaches



Tweelingmama Kerstkaarten

Omdat een echt kaartje zoveel leuker is



Zwemles!

Antwoord op veelgestelde vragen van ouders



WIN WIN WIN!

Een Lekker Wijnen-pakket, exclusief voor tweelingouders

'SLAAP KINDJES SLAAP'

TIPS VAN SLAAPCOACHES EWELINA EN FENNA

Als ouders willen we het allemaal: lekker doorslapen, uitgerust wakker worden en volop genieten van ons kroost. Maar, bij het ene kind verloopt het slaapproces nu eenmaal gemakkelijker dan bij de ander. Ook bij tweelingen is dit het geval. Slaapcoaches Ewelina en Fenna geven antwoord op jullie gestelde vragen.

Mijn kindje van net 1 jaar heeft geen slaapritme; wat is je tip om meer ritme te krijgen?

Ewelina: Een voorspelbaar ritme begint met een goed dag- en nachtritme. Dit creëer je door een vaste bedtijd (ergens tussen 18.30-19.00 uur) en een vast moment van wakker worden (tussen 6.00-7.30 uur). Zo ontstaat er overdag vaak vanzelf een ritme, volg daarbij slaapsignalen die je baby aangeeft en zorg dat hij of zij niet oververmoeid raakt.

Een voorspelbaar ritme overdag gaat niet alleen over slaap. Het allerbelangrijkste is dat je zelf ook voorspelbaar bent. Je kunt voorspelbaarheid door de hele dag creëren in je handelen: je kindje eet iets, dan doe je bijvoorbeeld samen een activiteit, je kind gaat zelf op onderzoek uit, dan is het knuffeltijd, een kort slaapritueel en je kindje gaat slapen. Herhaal dit wanneer je baby wakker wordt uit zijn dutje. Op die manier zorg je dat je kind beter weet waar hij of zij aan toe is waardoor er rust en een natuurlijk ritme ontstaat.

"HET ALLERBELANGRIJKSTE IS DAT JE ZELF OOK VOORSPELBAAR BENT."

Mijn peuter van 22 maanden wordt sinds een tijdje in paniek 's nachts wakker. Wat kan ik doen zodat het weer doorslaapt?

Ewelina: Als je kind in het eerste gedeelte van de nacht gillend wakker wordt, kan het zijn dat het een nachtangst is. Nachtangst is een onbekend fenomeen waar veel jonge kinderen last van hebben. Rond 18 maanden is er een piek en naar schatting treft het 30 procent van kinderen. Kenmerkend voor een nachtangst (pavor nocturnus) is dat je kind kort nadat hij in slaap is gevallen gillend rechtop in zijn bed zit. Als je dan naar je kind toegaat, lijkt het alsof je kind wakker is. Maar hij ziet echter niets, herkent je niet en laat zich niet tot rust brengen. Je kind is helemaal overstuur en het kan er angstaanjagend uitzien. Je kind herinnert zich niets in de ochtend. Het klinkt onnatuurlijk en misschien gek maar hierbij is het essentieel om op dat moment niets te doen. Want als je iets fysieks doet, kun je ervaren dat je kind je zelfs wegduwt en verleng je de nachtelijke terreur.

Nachtmerries komen daarentegen vaak in het tweede gedeelte van de nacht voor. Nachtmerries zijn enge dromen. Bij nachtmerrie is het belangrijk dat je je kind geruststelt. Ewelina deelt een aantal tips:

- Blijf kalm en stel je kind gerust

Ga direct naar je kind toe en zeg dat je er bent. Je aanwezigheid stelt je kind gerust en helpt hem of haar om zich weer veilig te voelen. Belangrijk is om zelf kalm te zijn en ontspannend over te komen. Vertel je kind wat er is gebeurd.

- Geef je kind een veilig gevoel

Laat je kind weten dat hij of zij een nachtmerrie heeft gehad en dat het nu voorbij is. Dat hij of zij nu veilig is. Je kunt iets zeggen als: "Lieverd, je had een enge droom, maar nu ben je wakker en alles is goed. Je bent veilig." Vertel dat de enge dingen in de nachtmerrie niet in onze (echte) wereld zijn gebeurd.

- Neem de angst van je kind serieus

Geef ruimte voor de emotie van angst door te zeggen dat je begrijpt dat je kind bang is. Geef hem of haar een dikke knuffel. Herinner je kind eraan dat iedereen droomt en dat dromen soms zo angstaanjagend zijn dat ze heel echt kunnen lijken.

- Help je kind weer in slaap te vallen

Help je kind om zijn stemming te veranderen. Je kunt hem afleiden door leuke dingen die de afgelopen dag zijn gebeurd te benoemen en zo een mooie droom te bedenken daarover.



Mijn kind van bijna 6 jaar vindt het spannend om naar bed te gaan, ze lijkt angstig. Ze slaapt eerst in ons bed en dan leggen we haar over in haar eigen bed. Ze geeft zelf aan dat ze bang is dat in haar eigen kamer er iets onder het bed zit of ze klaagt over buikpijn. Ook 's nachts komt ze vaak (een aantal keren) uit bed. Wat kunnen we doen om haar rustig de nacht in te laten gaan?

Ewelina: Voor kinderen is bedtijd de grootste separatie van de dag. Dus is het niet gek dat ze dit ook niet willen en redenen bedenken om maar niet te gaan slapen. Probeer achter te komen wat de echte reden is voor je kind dat ze niet naar bed wilt, is het echt angst? Waarvoor? Ga in gesprek daarover.

Vaak zie ik op deze leeftijd dat het vraagt om (uitgestelde) aandacht waar misschien overdag te weinig tijd voor was. Of dat ouders niet voorspelbaar/ consistent zijn in hun handelen tijdens het slaapritueel. Ik kijk altijd naar een aantal elementen die het proces naar bed brengen kunnen verbeteren: liefdevolle verbinding, empathie en grenzen. Dat begint overdag en mondt zich uit in een liefdevol slaapritueel.

Maak verbinding met je kind overdag & bij bedtijd

Dat betekent niet dat je meer tijd moet doorbrengen met je kind of een nog langer slaapritueel, het gaat om kleine dingen zoals meer oogcontact, meer focus op je kind, in gesprek zijn, luisteren en nieuwsgierig zijn naar hun wereld. En vergeet niet het belang van aanraking. Door met je kind te knuffelen komt het gelukshormoon oxytocine vrij. Je kindje voelt zich op die manier gezien, geliefd, veilig en geborgen.

Toon begrip & empathie

Probeer je kind te begrijpen wat zij via haar emoties probeert te vertellen over de werkelijkheid. In dit geval gaat het over angst. Angst waarvoor? Ga daarover in gesprek met je kind. Leef je in in haar emoties en geef haar het gevoel dat je haar begrijpt. Het gaat erom dat je hun emoties en gevoel (h)erkent. Wees realistisch en leg je kind uit dat alle kinderen in eigen kamer slapen en al haar klasgenootjes etc. Je kunt bij haar blijven totdat ze slaapt, maar bouw gedurende een aantal dagen af wat je daar doet, zegt en neem steeds meer afstand.

Stel duidelijke grenzen, juist bij bedtijd

Empathie gaat over de emoties, grenzen gaan over het gedrag. Alle kinderen hebben grenzen nodig, dat geldt ook tijdens het bedritueel. Bij bedtijd moeten er een paar dingen gebeuren: pyjama aan, tanden poetsen, in bed gaan liggen en erin blijven. Een grens is dus eigenlijk een feit en dat staat niet ter discussie. "Het is tijd om nu naar bed te gaan, kom we gaan." "Ik weet dat het moeilijk is om in je bed te blijven (empathie), als je eruit komt dan helpt mama je terug in bed (grens)." Eindig een bedritueel altijd met een uiting van liefde en acceptatie – een kus en een knuffel. We onderschatten de grote voordelen van menselijke aanraking. Te vaak richten we ons op woorden en niet op acties. Vergeet nooit hoe je je kindje kunt laten zien hoe geweldig ze zijn, hoeveel je van ze houdt. Op die manier krijgt je kind vast zin om naar bed te gaan:)

'Ik help oververmoeide ouders hun kinderen op een liefdevolle manier te leren om gezonde slaapgewoonten te ontwikkelen. Zodat alle gezinsleden hun nachtrust terugkrijgen. Het lange termijn resultaat is meer balans in het gezin, iets wat ik alle ouders met heel mijn hart gun.'

Mijn naam is Ewelina de Groot. Ik ben Gentle Sleep Coach® voor baby's en kinderen tot 6 jaar. Ik heb achtergrond in maatschappelijk werk en sociologie. Als moeder van twee kinderen heb ik diverse methoden en goedbedoelde adviezen uitgeprobeerd om mijn kinderen beter te laten slapen. Maar het laten huilen voelde nooit goed... Lees meer over Ewelina en wat zij voor ouders en kinderen kan betekenen op haar [website](https://ewelina.nl). Contact: +31 6 28410052 / contact@eindelijklapen.nl



Mijn tweeling heeft een ander ritme: mijn ene kindje wordt sneller wakker dan de ander. Moet ik ze ieder hun eigen ritme laten volgen of het andere kindje ook wakker maken en eenzelfde ritme creëren?

Fenna: Belangrijk is te weten waar je kindje wakker van wordt: omdat hij/zij uitgeslapen is of omdat het niet goed verder kan slapen en misschien ergens door gestoord wordt? Het kan ook goed zijn dat je kindjes beide een andere slaapbehoefte hebben en de ene meer of minder slaap nodig heeft. Dan zou ik ze ieder hun eigen ritme laten volgen als dat mogelijk is. Vaak trekt dat wel bij gedurende de dag en kan je ze gewoon rond dezelfde tijd weer naar bed brengen.

Mocht het ritme toch helemaal uit de pas gaan lopen, en is dit niet wenselijk, dan kan je het kindje dat langer slaapt wat eerder wakker maken om zo een meer gelijk ritme te creëren. Doe dit het liefste op het einde van een slaapcyclus (45 minuten, 90min,...) om zo je kindje die diepe herstellende slaap te doen pakken.

Mijn tweeling van 6 maanden slaapt samen op een kamer, dit kan ook niet anders. We hebben een kindje dat goed slaapt en een slechte slaper waardoor ze elkaar wakker maken. Hebben jullie tips?

Fenna: Het is helemaal niet erg dat ze een kamer moeten delen. Als je ene kindje wat beter en wat dieper gaat slapen dan wennen ze wel aan de geluiden van elkaar. Daarbij heb je straks de voordelen als zewat ouder zijn. Dan gaan ze 's ochtends met elkaar spelen of kletsen voordat ze papa of mama roepen. Maar ik zou je adviseren om op zoek te gaan naar de oorzaak van het slechte slapen van je kindje. Klopt het ritme overdag? Kloppen het aantal slaapuren en de slaapspreiding? Is er iets wat stoort? Een kindje van zes maanden oud slaapt 14-16 uur verspreidt over 3 á 4 slaapjes overdag en zo'n elf uren in de nacht. Het kan namelijk goed zijn dat je kindje dat slecht slaapt wat oververmoeid is en meer slaap nodig heeft dan zijn broer of zus. Het je al eens white noise geprobeerd? Dit werkt goed bij het in- en doorslapen en zorgt ervoor dat de omgevingsgeluiden wat minder binnen komen. Zo kan je andere kindje wat beter doorslapen als er gehuild wordt.

"VOOR JE PASGEBOREN TWEELING KAN HET FIJN ZIJN OM SAMEN TE SLAPEN IN EEN SPECIALE TWEELINGWIEG"

Mijn kind van 1 jaar slaapt het liefst tussen ons in en wij geven er aan toe door slaapgebrek. Hoe zorgen we dat ons kindje in zijn eigen bed slaapt?

Fenna: Deze vraag krijg ik heel vaak en ik snap heel goed dat het heel moeilijk is om 's nachts consequent te zijn. Helemaal als je zelf ook erg moe bent. Iedereen wil tenslotte aan wat slaap toekomen.

Slaapt je kindje overdag wel in zijn/haar bedje? Je zou bijvoorbeeld een matras in zijn of haar kamertje kunnen leggen en daar zelf gaan slapen. Zo kan je kindje wennen aan zijn of haar eigen bedje en toch jouw aanwezigheid voelen. Dat maakt het slapen in eigen bed vaak wat makkelijker. Je kan dit weer in stapjes afbouwen door steeds minder contact te maken en het matras steeds dichterbij de deur te leggen tot dat je uiteindelijk niet meer bij je kindje hoeft te slapen en het eigen bedje helemaal vertrouwd is.

Tweeling in apart bedje of in één bedje de eerste maand / maanden?

Fenna: Bij een pasgeboren tweeling kan het juist er fijn zijn om ze samen te laten slapen. Ze hebben tenslotte al die tijd ook samen in je buik gezeten. Het helpt met de overgang van de prenatale fase naar de echte wereld wat soepeler te maken, met het regelen van hun temperatuur en hun slaap-waak ritme makkelijker te ontwikkelen.

Je kan ze laten slapen in een ledikantje, dat je aan beide kanten kort opmaakt of je kan ze ook laten slapen in een speciale tweelingwieg. Deze wieg heeft een dun tussenschot zodat ze elkaar toch kunnen zien en voelen maar is veiliger om de kans op wiegendood tegen te gaan.

Wel wordt afgeraden beide kindjes in één reiswieg of kinderwagenbak te leggen, omdat de ruimte te klein is en dit de kans op oververhitting vergroot.

Houden je kindjes elkaar juist wakker 's nachts? Dan kan het een optie zijn om ze (tijdelijk) apart te leggen zodat beide kindjes beter kunnen slapen.

"VAAK LIGT DE OORZAAK VAN NACHTELIJK WAKEN AAN DE DAG"

Wat als mijn kindje besluit om de dag al om 04:00 te beginnen?

Wat kan ik doen om het weer te laten slapen?

Fenna: Oef, 4 uur in de ochtend is wel erg vroeg en wordt gerekend als nacht. Pas vanaf 06:00 spreken we van een gepast uur om de dag te beginnen, al voelt 06:00 soms al vroeg aan. Vaak ligt de oorzaak van nachtelijk waken aan de dag. Hoe oud is je kindje? Kan er een slaapregressie zijn? Klopt de hoeveelheid slaap? Slaapt je kindje binnen het juiste ritme passend bij zijn of haar leeftijd? Vaak is te weinig slaap overdag een boosdoener en wordt je kindje steeds vroeger wakker. Kijk of je aan de dag kan werken, want slapen doet slapen. Ook wil je uitsluiten of je kindje geen honger of te koud/te warm heeft waardoor die wakker wordt.



Factoren die het slapen kunnen verstoren en je kindje extra stimuleren om wakker(der) te worden zijn bijvoorbeeld licht, geluid, temperatuur of honger en dorst. Deze omgevingsfactoren worden zeitgebers genoemd en beïnvloeden de biologische klok. Als je kindje dus zo vroeg de dag start wil je het kamertje donker houden, houd het zo rustig mogelijk en maak niet té veel contact met je kleintje. Lukt het niet? Probeer dan de start van de dag wat op te schuiven met 10 a 15 minuutjes, doe dit ook bij de andere slaapjes en de voedingsmomenten.

Mijn naam is Fenna (29) en ik ben gecertificeerd slaapcoach voor kindjes van 0 tot 10 jaar én (tweeling)mama van Cas & Sef (2). Mijn doel is om met mijn kennis en ervaring andere ouders te informeren, te ondersteunen en te coachen, tijdens de weg naar meer rust en vooral meer slaap binnen hun gezin.

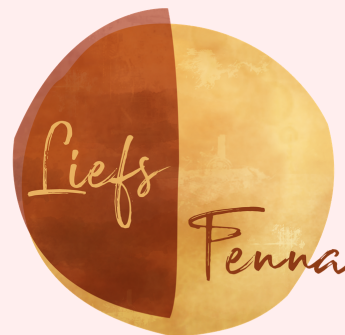
Contact:

Liefs Fenna Kinderslaapcoach voor kindjes van 0 - 10 jaar

W: www.liefsfenna.nl

M: 06 15 23 44 72

Instagram: @slaapcoach_fenna



KINDERSLAAPCOACH



"SAMEN ALS WE SLAPEN"

VERDER DROMEN NA EEN FLAMENCO VOORSTELLING IN SPANJE, SAMEN IN ELKAARS BED KRUIPEN WANNEER JE DAT KUNT (OOK WANNEER JE 'AL' 10 JAAR BENT OF SAMEN EEN VLIEGTUIGSTOEL DELEN. DEZE EN NOG VEEL MEER MOOIE FOTO'S EN VERHALEN ONTVINGEN WE VIA FACEBOOK. EN ALS JE DEZE FOTO'S ZIET WETEN WE HET WEER: TWEELING ZIJN IS BIJZONDER!



"SAMEN ALS WE SLAPEN"



BENIEUWD NAAR ALLE INGEZONDEN FOTO'S? KIJK OP DE FACEBOOKPAGINA
TWEELINGMAMA (BERICHT VAN 15 OKTOBER)

Een set van 5 unieke
kerstkaarten voor
slechts € 6,50

Bestel via
www.tweelingmama.com

Bekijk de
kerstkaarten
hier!

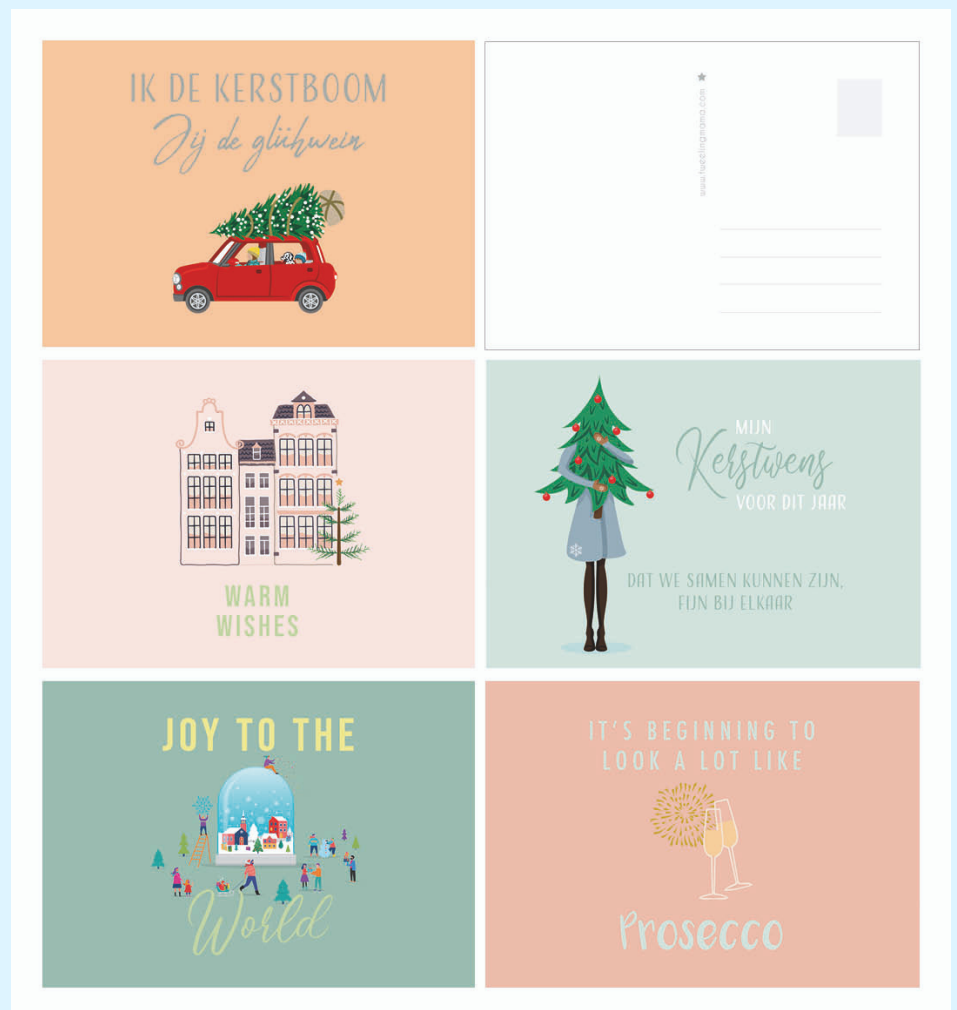
DE TWEELINGMAMA KERSTKAARTEN

Omdat een echt kaartje zoveel leuker is

Bestel de unieke Tweelingmama
kerstkaarten en verras jouw vrienden en
familie voor de feestdagen met deze
betekenisvolle kaarten. Juist in deze tijd
is een echt kaartje nóg veel leuker!

**'IETS WAT IK ALTIJD AL
WILDE DOEN, IETS
WAAR IK BLIJ VAN
WORD EN IK HOOP JIJ
OOK! IETS WAT WE
JUIST IN DEZE TIJD
EXTRA HARD NODIG
HEBBEN'**

TWEELINGMAMA
WENDY



Op 9 november postte ik bovenstaande bericht op Instagram. En nu zijn ze er dan echt: de unieke Tweelingmama Kerstkaarten voor iedere moeder, zus, vriendin, oma of ieder andere persoon in jouw leven die dit kaartje verdient!

'Met teksten die nu nog nèt dat beetje extra zeggen. Voor die lieve vriendin - die je door alle drukte en de gekke tijd afgelopen jaar veel te weinig hebt gezien-, voor je moeder - omdat afstand houden van degene die zo dichtbij je staat niet meevalt - , voor je zus - die deze kerst op afstand voor de glühwein zorgt of voor jouw collega's - die wel een unieke kerstkaart verdienen na al dat harde (thuis)werken.

Omdat een echt kaartje zoveel leuker is

Naast de kerstkaarten heeft Tweelingmama nu ook ansichtkaarten in de webshop die je het hele jaar kunt gebruiken. Je kunt kiezen tussen een set met 10 unieke kaarten speciaal voor Tweelingmama's en een kaartenset voor iedere vrouw. Of, je neemt ze gewoon allebei!

Want hoe fijn is het om, ondanks alle drukte als (tweeling)ouder, jouw vriendin te laten weten dat je aan haar denkt? Je partner te vertellen dat hij een supervader is? Of om je familie te bedanken met een persoonlijk kaartje?

Een selectie van de ansichtkaarten vind je hieronder. Bekijk de complete collectie [hier](#).

**Een set van 10 unieke
kerstkaarten voor
slechts € 12,50**

**Bestel via
Tweelingmama
website**



'[Bestel](#)' nu de betekenisvolle Tweelingmama kaarten waar je jouw familie en vrienden mee verrast. Juist in deze tijd is een echt kaartje nóg veel leuker!

De kerstkaarten en ansichtkaarten op luxe papier zijn ontworpen i.s.m. [Allround Styling](#) en online te bestellen via onze website. Uiteraard zullen we de kaarten op social media ook delen, deel jij met ons mee?

EINDELIJK TIJD VOOR 1-OP 1- ACTIVITEITEN

DE TWEELINGCOACH

We kennen het allemaal wel. Zoveel ballen hoog te houden. Je hebt je werk, de kinderen, het huishouden, je relatie, vrienden en familie en oja, je wilt eigenlijk ook nog wat tijd voor jezelf. In mijn vorige artikel voor het Tweelingmama Magazine schreef ik al over plannen en hoe belangrijk plannen is om de rust te behouden en om aan alles toe te komen. Deze editie pakken we hierop door.



Want elke tweelingouder heeft het voornemen om tijd te besteden aan individuele aandacht voor de kinderen, maar in de werkelijkheid blijkt dat moeilijker te realiseren dan op voorhand lijkt. Want met al die ballen in het dagelijks leven, kan die bal van 1 op 1-tijd er eigenlijk niet meer bij. Je komt er gewoonweg niet aan toe. Tot nu!

Prioriteiten stellen

Een tijdje terug kwam ik een verhaal tegen van een leraar die zijn klas uitlegde hoe je dingen op prioriteit indeelt in je leven. Misschien ken je hem al. De leraar nam een grote pot, golfballen, steentjes en zand. De pot staat voor het leven. Allereerst stopte hij de golfballen in de pot. Deze golfballen staan voor alle belangrijke dingen in het leven, zoals kinderen, je relatie, je gezondheid, jezelf en je grootste passies. De pot voelt dan al aardig vol. Vervolgens gooide hij de steentjes in de pot. Deze vulde de open gaten. De steentjes zijn alle andere belangrijke dingen. Je huis, je baan etc. De leerlingen waren unaniem, de pot zat nu echt vol. Toen kwam het zand erbij en het zand vulde alle laatste beetje ruimte op. Het zand staat voor de kleine, minst belangrijke dingen in het leven. Vaak zijn dit de dingen waarvan je denkt dat ze moeten gebeuren, maar die prima overgeslagen of uitgesteld kunnen worden.

Wanneer je de pot in deze volgorde vult, de belangrijkste dingen eerst, de onbelangrijke dingen als laatste, dan past alles in je pot. Maar begin je de pot eerst te vullen met het zand, dan passen de golfballen er niet meer bij. Schrijf eens op welke activiteiten golfballen, steentjes en zand zijn. Ga 1 op 1-tijd zien als een golfbal, of op zijn minst als een van de grotere steentjes. Vul je leven (oftewel je agenda) eerst met de golfballen.

Maak hierbij minstens één keer per maand ruimte voor een 1 op 1-activiteit. Dit kan van alles zijn. Samen een uurtje naar de stad, even een wandeling door de bossen, samen boodschappen doen of even naar de bieb. Het hoeft echt niet elke maand iets grootst te zijn, als jullie maar even iets zonder tweelingbroer of -zus doen. Vervolgens plan je de steentjes en als laatste het zand. En misschien kan je sommige zandkorrels er helemaal uitlaten. Misschien houdt je dan wel ruimte over voor een paar extra steentjes of misschien wel voor een golfbal.

Plan daarnaast één keer per jaar per kind een grotere 2 op 1-activiteit in. Waarbij papa én mama iets leuks gaan doen met één van de twee. Wanneer jullie dit bijvoorbeeld elk jaar de eerste zaterdag van april en de eerste zaterdag van september doen, dan kan je ruim op tijd opvang voor jullie andere kinderen regelen. Hoe leuk is het om een hele dag full focus aandacht van papa en mama te krijgen. Zonder dat je die aandacht hoeft te delen. Zonder dat je tweelingbroer of -zus jullie gesprek steeds onderbreekt. Dit is niet alleen genieten voor de kinderen, maar zeker ook voor jullie.

1 op 1-tijd versterkt de ouder-kind-relatie, helpt bij de ontwikkeling van een eigen identiteit en bij het ontdekken van eigen wensen en behoeften. Heel belangrijk dus, zeker bij twee- en meerlingen en super leuk om te doen. Je leert je kinderen nog beter los van elkaar kennen en kan nog beter inspelen op hun individuele behoeftes en eigenschappen.

De Tweelingcoach
Paulien Perfors



☎ 06-14585281 ✉ paulien@detweelingcoach.nl 🌐 www.detweelingcoach.nl

Voor coaching, Het Tweeling Abonnement, online cursus en meer...

"MIJN VERHAAL HEEFT EEN PLEK GEKREGEN"

Tweelingmama Wendy volgde de cursus 'Schrijf je bevallingsverhaal' van My Little Dutch Diary en dit heeft het haar gebracht.

Ik vind schrijven fijn maar de eerste vier jaren na de geboorte van Maud en Femm was er weinig tijd en was ik blij als ik een half uurtje op een dag 'niks' kon doen. Dit jaar kwam er meer tijd voor mezelf, meer tijd om te stil te staan bij de afgelopen jaren en tijd om te schrijven. Toen kwam de cursus van Janneke van My Little Dutch Diary op mijn pad.

De cursus is laagdrempelig en het is fijn om te sparren met andere mama's in een besloten Facebookgroep en tijdens de online sessies die Janneke organiseert. Dit laatste vond ik best spannend, maar doordat er met elke andere mama raakvlakken zijn durfde ik mij al vrij snel kwetsbaar op te stellen. Het uitwisselen van ervaringen heeft mij veel gebracht, het hielp mij ook te relativeren.

De vragen die Janneke stelt zet je aan het denken. Wanneer kreeg ik echt vertrouwen in mezelf als moeder? Waar werd ik onzeker van? Ook is er een partneroefening in deze cursus waarbij ook je partner de bevalling op papier zet of vertelt. Dat je dan hoort dat hij sommige momenten anders heeft beleefd, of dat er situaties waren die ikzelf niet meer herinnerende, gaf weer nieuwe inzichten.

De cursus zorgde ervoor dat mijn 'verhuisdoos', zoals Janneke dat mooi beschrijft, werd uitgepakt. Wat in mijn hoofd zat (en bleef zitten) heb ik meer kunnen delen en dat zorgt voor een 'opgeruimd' gevoel. Die ruimte benut ik met positieve en nieuwe ervaringen.

De cursus heeft mij meer inzicht gegeven in wie ik ben en als moeder wil zijn: wat wil ik mijn kinderen meegeven? Ook gaf het mij rust en ontspanning om van mij af te schrijven. Mijn verhaal heeft een plek gekregen en daar ben ik dankbaar voor!



Wendy beviel met 34 + 3 weken van Maud (1500 gram) en Femm (1900 gram). Een aantal weken ziekenhuis volgden. Ze 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.mylittledutchdiary.com).

96% VAN DE MOEDERS DENKT OP DE VERJAARDAG VAN HAAR KIND(EREN) TERUG AAN DE BEVALLING / GEBOORTE

Schrijf je bevallingsverhaal

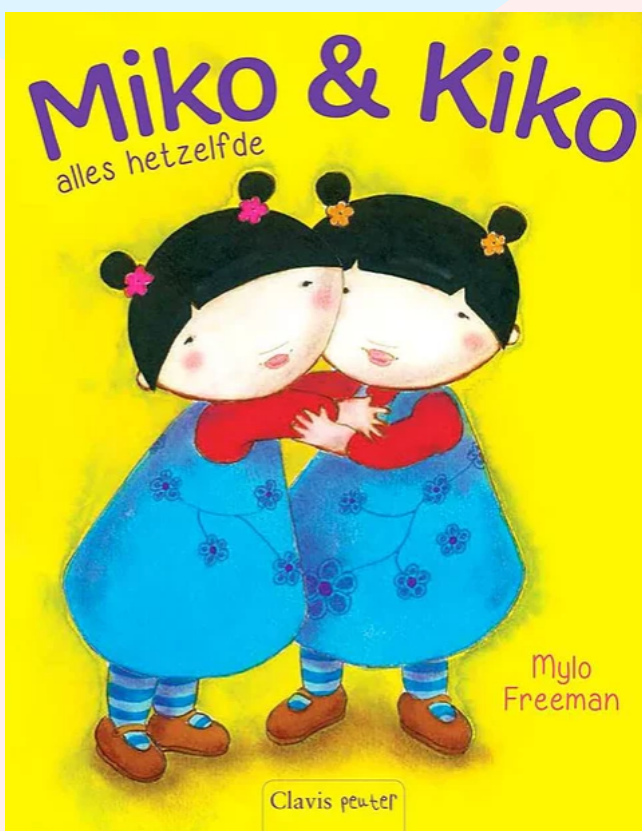
Is je bevalling niet gelopen zoals je had gehoopt? Blijf daar dan niet mee rondlopen, want het kan je belemmeren om volledig van het moederschap te genieten. Met deze online cursus geef je jouw verhaal door middel van schrijf- en andere oefeningen een plek en word jij de moeder die je graag wilt zijn.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

KINDERBOEKEN VOL DIVERSITEIT

MEER INFO:
WWW.MYLOFREEMAN.COM

WIN WIN WIN!

MAAK KANS OP HET
TWEELING
BOEKENPAKKET



Tweelingmama mag een uniek prentenboekenpakket weggeven met daarin de Kinderboekenweek prentenboek 'Tweeling' en het boek 'Miko en Kiko' van *Mylo Freeman*.

Hoe doe je mee?

Ga naar onze [Facebookpagina](#) of [Instagram](#) waar je alle info vindt over hoe je kans kunt maken op dit leuke boek. Deze actie loopt t/m 4 december 2020.

Niet altijd hetzelfde

Miko and Kiko zijn een tweeling. Ze zien er vaak hetzelfde uit en houden van dezelfde dingen. Maar niet altijd...

Tweeling

Robbie en Roef doen het liefst alles samen, dragen altijd dezelfde kleren en zijn allebei gek op ridders. Ze voelen zich als een tweeling. Als ze na school een zandkasteel bouwen, pakt een meisje het schepje van Robbie af. Roef zegt dat ze dat niet moet doen. Maar even later doet ze het wéér. Dan blijkt het niet één meisje te zijn, maar twee. Ze zien er precies hetzelfde uit. En zij beweren een echte tweeling te zijn. Een heerlijk kijkverhaal waarin ieder kind zich kan herkennen.

**Tweelingmama mag 1x het
Tweeling prentenboekenpakket
weggeven t.w.v. € 21,20**

**Ga naar de [Facebookpagina](#) of
[Instagram van Tweelingmama](#), en doe
mee met deze leuke actie (van 23
november t/m 4 december 2020).**



OPVOEDING

BEWEGEN DOE JE ZO!

DIT KEER: DE ZWEMLES
HET ANTWOORD OP VEELGESTELDE VRAGEN

Voor ieder kind komt het moment dat het leert zwemmen. Maar wanneer start je met zwemles en waar moet je op letten bij de zwembadkeuze? Tweelingmama sprak Jos van Optisport.

Wat is de ideale leeftijd om te leren zwemmen?

‘De ideale leeftijd om te starten met zwemles is afhankelijk van de situatie waarin het kind opgroeit. Ga je al vroeg met je baby het water in (Baby-Peuterzwemmen) of ziet het kind het zwembad voor de eerste keer als hij op zwemles gaat? Wanneer een kind al vroeg het zwembad ingaat heeft het zoveel bewegingservaring opgedaan dat het zich vrij voelt om te bewegen in en op het water, deze kinderen stromen vaak naadloos over in de zwemles. Voor kinderen die in de andere categorie vallen is wennen aan het water en het evenwicht bewaren tijdens de eerste zwemlessen cruciaal om vertrouwd te raken met het water. Er zijn nog steeds gezinnen waarvan ouders niet kunnen zwemmen dus zullen ze waarschijnlijk ook geen zwembad bezoeken met hun kind. Of wanneer je als ouder waterangst hebt kan je dit ook (onbewust) overbrengen op je kinderen. Hierdoor hebben ze tijdens de eerste zwemles moeite om het water in te gaan, wat begrijpelijk is.’

‘De ideale leeftijd ligt rond het negende levensjaar, omdat het kind in zijn sociaal-emotionele ontwikkeling nu begint te begrijpen wat het betekent om ‘ergens goed in te zijn’ of ‘ergens je best voor te moeten doen.’ In Nederland is de leeftijdsgrens steeds verder naar beneden bijgesteld omdat ouders door de media voorgelicht worden dat je al met vier jaar kan beginnen met de zwemlessen. Toen jij mij twee jaar geleden vroeg wanneer je Maud en Femm het beste kon laten starten met zwemles, gaf ik aan dat je beter nog kunt wachten tot ze vijf jaar zijn. De gemiddelde leeftijd ligt tussen de 4 ½ en 5 jaar. De start op school vergt energie, dus wacht gewoon nog eventjes. In groep 1 leren kinderen begrippen als voor- en achteruit, hoog en laag en onder en boven, als je kind van vier jaar dit nog moet leren tijdens de zwemles vergt dat ook tijd met het risico dat hoe jonger je kind begint, hoe meer tijd het nodig heeft om zwemmen te leren.’

“Gemiddeld heeft een kind een lesduur van in totaal 48 uren nodig om Nationaal diploma A te halen. uitgaande van de leeftijd van een 4-jarige). Voor diploma B staan nog eens 12 klokuren en voor C nog 12 extra klokuren. Kinderen die starten met zwemles als ze 5 jaar zijn hebben nog maar 38 klokuren nodig.”

OPVOEDING

“DOOR OORPROBLEMEN KON FEMM VIJF WEKEN NIET ZWEMMEN EN MAUD WAS IN DE EERSTE ZWEMLESPERIODE AL EEN STUK VERDER. TOEN HET MET FEMM BETER GING IS ZE EXTRA ZWEMLESSEN GAAN VOLGEN EN UITEINDELIJK HEBBEN ZE SAMEN MOGEN AFZWEMMEN.”

Waar moet ik naar kijken bij het selecteren van een geschikt zwembad?

‘In alle zwembaden van Nederland worden zwemonderwijzers opgeleid en krijgen bijscholingen op het gebied van het zwemonderwijs. Beleving en kindgericht zijn belangrijke factoren om de zwemlessen aan te bieden. Kijk dus naar de inhoud van de zwemles, de grootte van het zwembad en naar de deskundigheid en begeleiding.’

Wat kan ik als ouder doen om mijn kinderen voor te bereiden op de start?

‘Ga met je kind naar het zwembad daar waar je je zoon of dochter hebt opgegeven en vaak kan je op vertoon van de inschrijving al gebruik maken van de faciliteiten van het bad. Duik regelmatig het zwembad in; je zult zien dat er vertrouwen komt in de omgeving en op een vrijblijvende manier maak je al kennis met de zwemonderwijzers.’

Mijn tweeling is het liefst samen, wat nu als mijn ene kind sneller is (en dus naar een volgend bad gaat) dan de ander?

‘Ieder kind is verschillend en heeft zijn eigen talenten. Zwemles aanbieden moet niet competitief zijn maar een beleving in het moment. Tweelingen kunnen best een tijd samen optrekken omdat zwemonderwijzers opgeleid worden om gedifferentieerd les te geven. Ieder op zijn eigen niveau! Mocht het nou toch zo zijn dat het beter is om de tweeling uit elkaar te halen, dan zullen ouders waarschijnlijk op school ook deze vraag hebben gekregen. Een zwemlesaanbieder moet transparant zijn en in overleg met de ouders keuzes maken, samen willen we het beste voor de kinderen.’

Mijn tweeling is te vroeg geboren, hierdoor zijn ze vaker ziek en hebben ze minder uithoudingsvermogen. Wat betekent dit voor de zwemles?

‘Het hoeft echt niets te betekenen voor de zwemles. De ervaring laat zien dat kinderen zich erg snel aanpassen aan de situatie. Informatie naar de zwemonderwijzer kan zeker helpen om stimulerend de leerstof aan te bieden. Op zaterdag wordt door de zwemlesaanbieders een oefenuurtje georganiseerd; maak daar gebruik van, dit helpt zeker. De band tussen ouder en kind wordt hierbij versterkt en het is nog leuk ook. Ik raad ook aan om niet als olympisch trainer langs de badrand je kind baantjes te laten zwemmen, maar ga samen een vlot halen of speel met een bal.’



OPVOEDING

**“MINDSETTING EN BEGRIP
ZIJN DE BASIS VOOR SUCCES”**

Mijn kind vindt zwemles vreselijk; hoe kan ik als ouder ervoor zorgen dat het meer plezier gaat ervaren?

‘Vooral je kind begrijpen. Hoe komt het dat de zwemles niet leuk is? Is dat angst, de zwemonderwijzer, omgeving of de leermethode? Er zit altijd iets achter dat verdriet of afkeer van de zwemlessen. Ik vind het een (belangrijke) uitdaging om er, samen met de ouders, achter te komen wat dat nou is. Ga in gesprek met je kind. Kinderen die huilend naar zwemles komen moeten extra aandacht krijgen. Niet in de groep, maar juist apart samen met papa of mama.’

“Een kind durft niet door het gat te zwemmen. Ik zeg: ‘Vandaag gaan we niet door het gat.’ Het kind stopt direct met huilen en zegt tegen zijn ouders: ‘Ik hoef niet door het gat!’ Het woordje niet zorgde voor veel opluchting en ruimte in de gedachte van het kind. Dan stel ik de vraag: ‘Wat kun je dan wel? Kun je erin springen en onderwater kijken naar het gat?’ ‘Ja hoor!’ ‘Kun je dit ook met twee handen aanraken? En denk erom je mag niet door het gat...’ ‘Ja hoor!’ ‘Kun je ook kijken aan de andere kant van het gat? Maar je mag er niet dooreen zwemmen...’ ‘Ja hoor!’

Het geheim van deze opbouw is dat de verantwoordelijkheid nu bij het kind ligt; je mag erdoorheen maar het hoeft niet. Vaak zie ik kinderen met deze methode door het gat zwemmen en ouders die verbaasd zijn en natuurlijk ook heel erg trots dat het is gelukt!”

www.optisport.nl



KERSTVAKANTIE TIPS VOOR IN EN OM HET HUIS

In de vorige Tweelingmama editie gaf de [Tweelingcoach](#) een aantal tips voor de zomervakantie. Nu is de kerstvakantie alweer in zicht en wat zal deze anders zijn dan voorgaande jaren. Daarom deelt Tweelingmama vier leuke vakantietips en extra leuk: je maakt kans op een heel gaaf 'Lekker wijnen tweelingpakket'. Ook dat hebben we nodig deze decembermaand!

1 MAAK PLANNEN, OOK AL KUNNEN WE NIET VEEL

Een saaie kerstvakantie voor de boeg? Nee hoor! Ja, het is anders dan voorgaande jaren en we kunnen geen grote kerstdiners en nieuwjaarsfeestjes organiseren, maar wat kan er wel? Plan met de kerst een mooie wandeling, doe een winterspeurtocht of organiseer met je eigen gezin een winterbarbecue in de tuin. En wie weet kunnen we op de slee in de sneeuw of kan er geschaatst worden? Bij alles geldt natuurlijk: zoek de drukte niet op maar geniet van de ruimte en natuur. Ga naar buiten; wandelen, rennen, ontdekken en vooral: ontspannen!

2 KNUTSELEN EN SPELLETJES

Zorg voor voldoende knutsel- en tekenspullen in huis. Op bijvoorbeeld Pinterest kan je leuke creatieve ideetjes opdoen. Ontdek samen jullie artistieke kant. Ook spelletjes doen is vaak favoriet. Dus: laat die Sint maar spelletjes inslaan die jullie in de kerstvakantie kunnen doen.

3 RESTAURANT OF BIOS THUIS

Haal het restaurant of de bioscoop in huis! Zo kan je bij veel restaurants online eten bestellen. Dek de tafel net zo mooi als in het restaurant en geniet van jouw sterren (kerst)maaltijd thuis. Of maak samen met je kind(eren) een maaltijd dat je nog nooit eerder hebt gedaan, je weet wat pas je kunt als je het hebt geprobeerd. Doe het programma 'Heel Holland Bakt Kids' na: papa en een kind doen een wedstrijd met mama en een kind. Samen met de kinderen een film kijken? Haal popcorn in huis en maak het lekker donker. Zo haal je de sfeer van de bioscoop in huis.

4 RUIM SAMEN OP VOOR HET GOEDE DOEL

Tijd om de (slaap)kamers op te ruimen? Zoek samen met je kinderen de speelgoed en kleding uit en wie weet kan je andere kinderen wel blij maken met de kleren, knuffels en speelgoed van de kids.



DEZE WIJN & SOKKEN VERDIENT IEDERE TWEELINGMOEDER!

MEER INFO:
WWW.LEKKERWIJNEN.NL

WIN WIN WIN!

HET 'LEKKER WIJNEN TWEELINGPAKKET' VOOR DE FEESTDAGEN

Iedereen kent er wel één. Een tweelingmoeder. Vaak te herkennen aan de wallen onder haar ogen, een rommelig knotje in het haar en minstens twee kinderen in haar aura. Ze loopt over van liefde voor die twee kleine snoetjes, maar kan net zo goed omvallen van vermoeidheid. Tweelingen, doodvermoeiend maar zo ontzettend schattig! Deze fles wijn hebben alle tweelingmoeders dik verdiend. Je kunt kiezen uit vier soorten wijn en drie kleuren etiket. Alle combinaties zijn mogelijk: Rosé, Chardonnay, Rood en Cava.

Daarnaast ontvang je deze toffe 'Bring me wine' sokken. Ook deze wil je als tweelingmama hebben want de hint moet nu toch wel duidelijk zijn.... ;) Mooie kwaliteit sokken, beschikbaar in 1 universele maat (geschikt voor ongeveer maat 36 t/m 42).



Tweelingmama mag 1x dit toffe
unieke Lekker Wijnen
Tweelingpakket weggeven t.w.v.
€ 13,90

Ga naar de Facebookpagina van
Tweelingmama, of naar ons
Instagram account doe mee met deze
leuke actie (van 21 november t/m 4
december 2020).



MAMA WORDEN VAN EEN TWEELING 'NEGATIEVE VERHALEN MAAKTEN MIJ ONZEKER.'

Tweelingmama Romy deelt haar positieve verhaal: 'Toen ik zwanger was van onze tweeling heb ik alles gelezen wat er te lezen viel over tweelingen. Negatieve verhalen waren er in overvloed maar de positieve waren schaars en dit maakte mij onzeker.'

'Natuurlijk zijn er extra risico's en is het anders dan een eenling maar ik had behoefte aan positieve verhalen en daarom ga ik mijn positieve verhaal met jullie delen.

Het zijn er twee

Het begon allemaal met de magische zwangerschapstest. Positief, zwanger, yes yes yes! Een paar dagen later hadden we een afspraak in het ziekenhuis en direct de eerste echo, waaruit bleek dat ik al ongeveer 6 weken zwanger was. M'n vriend wilde super graag een tweeling maar dit bleek bij 3 echo's niet het geval. Toen we een echo hadden met 10 weken bleef ze maar kijken en de verloskundige vroeg: "Zien jullie het ook? Er zit hier een hoofdje en ik zie er hier nog één. Vanaf toen wisten we dat het er twee werden, ik was in shock! En m'n vriend? Die kon je niet blijer maken (zijn vreugdedansje zal ik nooit vergeten). Voor mij was het even schakelen... Een eeneiige tweeling, help hoe gaan we dat doen?

Toen we het goede nieuws vertelden heb ik mijn vader nog nooit zo blij gezien. Hij is zelf een eeneiige tweeling (ze zeggen dat het niet erfelijk is) en mijn moeder was blij maar maakte zich zorgen. Ik ben klein van stuk en zag niet hoe dit ging passen, bovendien is het een risicovolle zwangerschap. Mijn buik groeide snel en met 11 weken pasten mijn pantalons niet meer, jurkjes werden shirtjes en zelfs zwangerschapsjassen werden te klein.

Tot 9 weken van mijn zwangerschap heb ik mij heel goed gevoeld. Daarna heb ik tot en met 4 maanden lang veel moeten overgeven en was vaak moe. Erg vervelend maar dit was alleen in de ochtend en avond dus het werk kon gewoon door gaan. De weekenden werden vooral gebruikt om bij te tanken. Lichamelijk had ik geen klachten maar de onzekerheid had de overhand. Mijn hele zwangerschap voelde als te mooi om waar te zijn. Om rust in mijn hoofd te krijgen ben ik zwangerschapsyoga gaan volgen. Dit is normaal niks voor mij maar ik werd er rustig van en zorgde ervoor dat ik kon genieten van de zwangerschap.

De zwangerschap ging voorspoedig, vanwege het hogere risico moesten we erg vaak naar het ziekenhuis. Fijn, de bevestiging dat alles weer goed is en weer een echo! Bij één van de foto's was het nog even spannend het leek erop dat één van de twee al het voedsel voor zichzelf hield maar er bleek niets aan de hand te zijn, een meet foutje?

Precies volgens het boekje ben ik 10 weken voor de uitgerekende datum gestopt met werken en dan rustig aan gaan doen. Dat was voor mij nog een hele opgave. Gelukkig werd er goed voor ons drietjes gezorgd. Ik genoot iedere avond van die voetjes en armpjes die tegen m'n buikwand traptten, echte voetballertjes.



'ALS IK NAAR ZE KIJK GENIET IK VAN IEDER MOMENT'

Tot 35 weken kon ik nog af en toe een dagje weg en de huishoudelijke klusjes lukte ook nog. Met 35 weken begon het zwaarder te worden en toen heb ik onze bank geclaimd, hier bleef ik het liefst de hele dag liggen. Met 36 weken hadden we weer een echo en werd er direct de bevalling gepland in week 37, ik was op. Bij de rondleiding vlak voor de bevalling viel m'n vriend bijna flauw. Dat belooft nog wat dacht ik, help!

Het avontuur begon

En toen ging het echt gebeuren: we moesten ons om 7 uur melden in het ziekenhuis. Ik heb geen seconde tegen de bevalling opgezien. Om 10 uur zijn de vliezen gebroken en om 3 uur zijn Kaj en Milan geboren! Geboren met nog geen 5 minuten verschil en beiden 49 cm en bijna 2500 gram. Omdat het die dag sneeuwde werd ons geadviseerd een nachtje in het ziekenhuis te blijven, anders hadden we meteen naar huis gemogen. Ik voelde me goed maar was stiekem wel blij dat we nog een nachtje konden blijven. De volgende ochtend hebben we onze zoontjes samen met de zuster in bad gedaan, waar direct bleek dat we "een echte tweeling" hadden gekregen. Ze wisten het beiden te presteren om over de zuster heen te plassen.

En wat was het gaaf om de reactie van mijn ouders te zien! We wisten: het avontuur is nu echt begonnen.

'Zwaar hé, een tweeling?'

Regelmatig krijgen we de vraag: 'Zwaar hé, een tweeling?' Wij hebben geen idee hoe het is om er eentje te hebben maar twee is echt super gezellig! Natuurlijk kun je ze wel eens achter het behang plakken... Maar ze sliepen na zeven maanden voor het eerst de hele nacht door (van 7 tot 7 uur) en ze hebben dit, op drie uitzonderingen na, tot de dag van vandaag volgehouden. We halen ze af en toe maar gewoon uit bed, zodat ze toch af en toe nog tussen ons in slapen.

We werken allebei nog steeds 4 dagen in de week: één dag in de week gaan de kinderen naar beide ouders en nog één dag naar de kinderopvang. Dit vinden we erg belangrijk, omdat ze op deze manier ook leren spelen met andere kindjes. Het is grappig om te zien dat zodra de tussendeur op de groepen opengaat ze elkaar gelijk opzoeken.

Nu zijn de jongens bijna 22 maanden, twee heerlijk vrolijke ventjes met een eigen willetje. Qua karakter zijn ze heel verschillend. Milan is wat zachter en zorgzamer en snel afgeleid. Kaj is een blij ei, die echt niet merkt als je binnen komt lopen. Soms is het best druk en er is altijd chaos voor mijn gevoel, maar als ik naar ze kijk geniet ik van ieder moment. Het is geweldig om te zien als ze samen spelen, achter elkaar aan het rennen zijn of samen boekjes lezen. Wat is een tweelingband toch speciaal!

Terugkijkend op de bovenstaande ervaring besef ik me iedere dag meer en meer hoeveel geluk we hebben gehad met onze tweelingzwangerschap. Natuurlijk waren er momenten dat ik wel kon huilen omdat het allemaal even te veel was, en nog steeds. Maar ik denk dat we dat allemaal wel eens hebben...

MAMA WORDEN VAN EEN TWEELING 'KORT NA DE MISKRAAM BLEEK IK OPNIEUW ZWANGER'

Tweelingmama Marsha gaat terug naar 2009: 'Het is voorjaar en ik voel me fantastisch, wel een beetje sneller moe, maar ben zo blij... Wij zijn zo blij want ik ben zwanger!'

Onze dochter Robyne (4) vond het een lange tijd toch wel oneerlijk; 'Ik wil ook zo graag een broertje of zusje.' Ik heb een lange hersteltijd nodig gehad van mijn eerste bevalling dus was niet snel weer fit voor een tweede zwangerschap, ook papa Renzo vond het met 1 kind eigenlijk wel heel fijn. Het denken aan een broertje of zusje hebben we dus een poosje voor ons uitgeschoven. We genoten van Robyne en langzaam waren we klaar voor een tweede kindje. We hoopten dat het nog een keer zou mogen lukken, want het is en blijft een wonder!

'Dat het niet altijd goed gaat hebben wij helaas ook een keer mogen ervaren. In het prille begin van mijn tweede zwangerschap ging het mis. Er bekruipt je dan wel het gevoel van 'misschien lukt het nu niet meer..' Ik was inmiddels 34 jaar. Maar kort na de miskraam bleek ik opnieuw zwanger. Ik wist niet precies hoeveel weken en omdat we drie weken later op vakantie zouden gaan was het verstandig, ook gezien mijn leeftijd, om de prenatale testen te laten doen. Het was zeker van belang om te weten hoe ver de zwangerschap gevorderd zou zijn. Ik kon gelukkig snel terecht bij het echobureau. Het vervelende was wel dat Renzo niet met mij mee kon, hij had net een nieuwe baan. We spraken af dat ik alleen zou gaan en meteen zou bellen om verslag te doen. Het was nu éénmaal niet anders. Ik bracht Robyne bij mijn ouders en ging, toch wel wat zenuwachtig, door naar het echobureau. Zou alles goed zijn?'

Het zijn er twee

'Eenmaal binnen bij de echoscopist keek ik mijn ogen uit, wat was er veel veranderd in die paar jaar tijd sinds mijn eerste zwangerschap. Ik nam plaats op een roze sofa (al een hint) met voor mij een enorm scherm waar de beelden van de echo opdoken. Dat is nog eens wat anders dan de ziekenhuismonitor waarop ik niks kon ontcijferen. Maar nu had ik ervaring en dit mooi grote beeld was zelfs voor mij duidelijk.. De echoscopist keek mij aan en zei: 'Volgens mij zie je het zelf al?' De emotie nam de overhand, daar lag ik te staren naar twee rondjes met een bewegend puntje erin. Ik stamelde: 'Het zijn er twee!!' De echoscopist raakte helemaal enthousiast en ratelde aan één stuk door over wat ze allemaal zag... Meer dan de helft ging langs mij heen.'

'Voor ik het wist liep ik buiten met een envelop met de echo's onder mijn arm. Ik liep op wolken, zweefde en ben beduusd op een bankje gaan zitten. Ik dacht: ik ben de enige die op dit moment weet dat ik twee kindjes draag, wat een bizar moment! Hoe ga ik dit aan Renz vertellen over de telefoon? Hoe aan Robyne en mijn ouders? Nog zwevende pakte ik mijn telefoon. Ik nam mij voor om natuurlijk eerst te zeggen dat alles er goed uitziet en dan te vragen of hij even kon gaan zitten. Het gekke was dat we een week daarvoor nog tegen elkaar hadden gezegd: 'Het zouden er toch geen twee zijn?' Waarom snap ik nog steeds niet; ik groeide niet extra, er was geen enkele reden om dat te denken. We hoorden het alleen wat meer in onze omgeving. Maar toen ik dus aan de telefoon zei dat alles er heel goed uitzag en hij maar even moest gaan zitten was het eerste wat hij zei: 'Het zijn er twee!'

**HAAR KLEUTERUITSPRAAK:
'ZEG MAAR NEE, DAN KRIJG JE ER TWEE.'**

'Hij is zeker even wat langer blijven zitten om dit te verwerken, maar allebei waren we meteen zo blij dat we pas later over de praktische zaken na gingen denken... Maar drie kinderen passen nog op de achterbank en in ons huis zagen wij ook geen problemen. Eenmaal bij mijn ouders terug kwamen de emoties echt naar boven. Mijn broer die het huis aan het schilderen was zag mij al aankomen. 'Is alles goed?', vroeg hij direct. Ik begon te huilen en door mijn tranen heen vertelde ik dat alles goed was en het er twee waren. Mijn ouders en Robyne hoorde mijn stem en kwamen ook naar buiten, mijn broer riep meteen: 'Mars is zwanger van een tweeling!!'

'Mama heeft twee baby's in haar buik Robyne!' We maakten een dansje in een kringetje met zijn vijfjes eh.. zevenen.. Wat een enorm feest! Papa besloot zijn werkdag in te korten om ook maar snel naar huis te komen. Robyne heeft er lang op moeten wachten, haar kleuteruitspraak was dan ook: 'Zeg maar Nee, dan krijg je er twee.'

'De zwangerschap was een feest, ik heb mij echt sterk gevoeld; een supervrouw, uitverkorene voelde ik mij. Na 38 weken zwangerschap zijn Lieke en Marit binnen vier uur geboren. Op zaterdagavond gingen we het ziekenhuis in en op maandagochtend waren we weer thuis: schathemeltjerk met drie dochters.'

'Inmiddels hebben wij drie tieners in huis, het liefst komen zij al "Tiktokkend" de dag door. Robyne heeft nooit een spoortje van jaloezie gekend. Het enige dat zij ooit heeft gezegd is dat ze de enige is die alleen op een slaapkamer slaapt. Inmiddels vindt ze dit heerlijk als 16-jarige. Lieke en Marit kijken erg op tegen hun grote zus, hun voorbeeld. Stiekem passen ze haar schoenen of pikken haar mascara. En papa, tsja... die heeft soms wel een mannenavondje nodig met alle girlpower in huis!'



Ja of nee

WAT ZEGGEN JULLIE OP INSTAGRAM?

**MIJN TWEELING IS TE VROEG
GEBOREN**

70% JA

30% NEE

**ER IS THUIS VAAK
TWEELINGSTRIJD**

80% JA

20% NEE

**MIJN TWEELING HEEFT IEDER
EEN EIGEN KAMER**

28% JA

72% NEE

**IK KIES BEWUST VOOR
QUALITYTIME MET 1 KIND**

84% JA

16% 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.

MELD JE GRATIS
AAN VOOR
TWEELINGMAMA
MAGAZINE



**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**



tweeling
mama
everyday

TWEELINGOMA'S IN HET ZONNETJE!

OMDAT
ZIJ HET
VERDIENEN!

TWEELING
OVERGROOTOMA!
VAN BIJNA 93 JAAR
OUD. ZO BIJZONDER!



MIJN MOEDER, OMA NELLY. IK WEET ECHT NIET WAAR IK ZOU ZIJN ZONDER HAAR. ELKE KEER ALS IK WEER EEN CONSTRUCTIE BEDACHT HEB OM HAAR WAT TE ONT-LASTEN MET OPPASSEN, GEBEURT ER WEER VAN ALLES EN SPRINGT ZE TOCH WEER EXTRA BIJ. LILLY EN IVY ZIJN OOK HEEL ERG GEK OP HAAR EN KUNNEN ZICH ECHT GEEN BETERE OMA WENSEN.



DEZE OMA VERDIENT WEL EEN PLEKJE!! SINDE DE TWINS ER IS STAAT ZE DAG EN NACHT VOOR ONS KLAAR. OOK VOOR ONZE DOCHTER VAN 7 IS ZE DE ALLERLIEFSTE OMA! EN ALS OMA NIET KAN DAN IS ER OOK NOG EEN HELE LIEVE OPA DIE HELPT.

ALS WIJ ONZE OMA NIET HADDEN... HAD MAMA AL GEEN WERK MEER GEHAD, HAD PAPA GEEN EIGEN BEDRIJF KUNNEN OPZETTEN EN WAREN WIJ NIET ZO GROOT GEWORDEN.

OMA IS AFGEKEURD MAAR IS ER VANAF DE BEVALLING IEDERE DAG. OMDAT HET VOOR MAMA SOMS HEEL HEEL ZWAAR IS... ZE ZORGT ERVOOR DAT WE DE DAG DOOR KOMEN: ZO KWAM ZE ALS WE BLEVEN HUILEN ALS BABY EN NU NEEMT ZE ONS OM DE BEURT MEE ZODAT WE APART AANDACHT HEBBEN. ONZE OMA IS DE ALLERBESTE!

TWEELINGOMA'S IN HET ZONNETJE!

OMDAT
ZIJ HET
VERDIENEN!

DEZE OMA! ZIJ IS EEN BIJZONDER LIEF EN KLEURRIJK MENS. DE KINDEREN ZIJN ALLEBEI DOL OP HAAR! ZIJN DE KLEREN NIET VIES, DAN ZIJN ZE NIET BIJ OMA GEWEEST. JA. BIJ OMA IS HET NU EENMAAL EEN GROOT FEEST!



HIER EEN HELE LIEVE SUPER-OMA! ZE IS VANDAAG AL DE HELE DAG BIJ MIJ EN OTIS IN HET ZIEKENHUIS OMDAT OTIS EEN ALTE HEEFT GEHAD. DAG EN NACHT STAAT ZE VOOR ONS KLAAR .



MIJN MAMA, SIMPELWEG DE BESTE OMI DIE WE KUNNEN WENSEN. ZE WOONT OOK VRIJ VER VAN ONS, 130 KM VERDEROP, MAAR NIETS IS HAAR TEVEEL OM ONS TE HELPEN IN KLEINE NOOD MAAR OOK IN GROTE NOOD.



ONZE LIEVE O(MA).. AL BIJNA 11 JAAR LANG STAAT ZE, ALS HET MOET, DAG EN NACHT VOOR ONS KLAAR. HET WAREN HAAR EERSTE KLEIN-KINDEREN EN ZE IS ZELF OOK VAN EEN TWEELING. IK HEB OOK VEEL VAN HAAR GLEERD .TOEN ONZE SCHATJES NET GEBOREN WAREN, HEEFT ZE ONTZETTEND VEEL BIJGESTAAN. ZE IS MIJN GROTE VOORBEELD!



TWEELING- OMA'S IN HET ZONNETJE!

MAUD EN FEMM: 'DIT ZIJN ONZE OMA'S! WE HOUDEN VEEL VAN ZE WANT ZE MAKEN ONS BLIJ, WE DOEN HEEL VEEL LEUKE DINGEN EN ZE ZIJN ALLEBEI HEEL LIEF.'

DANK JE WEL LIEVE OMA'S, DAT JULLIE ER ALTIJD VOOR ONS ZIJN!

OMDAT
ZIJ HET
VERDIENEN!

