

Hoera, we krijgen een tweeling!

Ik herinner het me nog als de dag van gisteren, samen met mijn man naar het ziekenhuis voor een termijnecho. En daar lag ik dan met een blote buik te staren naar een zwart scherm met onherkenbare figuurtjes erop.

Maar waarom zei ze niks, waarom was het zo stil in de kamer, zou er iets mis zijn? De echografiste staarde ook naar het scherm en er kwam geen woord uit. Plotseling verbrak ze de stilte “het zijn er twee” zei ze. Hier ligt er een en daar ligt de ander. En inderdaad als je goed keek waren er twee ieniminie mensjes te onderscheiden. Twee hoofdjes, twee hartjes, vier armpjes en vier beentjes. Geweldig wat waren we blij.

Thuisgekomen belde we gelijk alle aanstaande opa’s en oma’s op. En vervolgens vertelde we het aan iedereen die het maar wilde horen. De reacties waren heel verschillend van “Je maakt een grapje” naar “daar had je twee keer plezier van kunnen hebben” tot “Oh wat vreselijk voor je”. Niet de reacties die ik had verwacht want wij konden ons geluk niet op.

In de daarop volgende maanden werd de komst van onze tweeling voorbereid. Van alles werden er twee aangeschaft. Een tweelingwagen met twee mandjes, twee ledikantjes, twee maxicosi’s, twee boxen en ga zo maar door. We zochten contact met andere tweelingouders om hun ervaringen te horen en voor nuttige tips. En natuurlijk werd er veel gelezen in “Het Tweelingenboek” van Lenny Duijvelaar & Anjo Geluk en in “Over tweelingen gesproken” van Prof. Dr. F. de Waard. Mijn man verminderde zijn activiteiten buitens huis want we zouden het immers druk gaan krijgen.

Aan het einde van mijn zwangerschap had ik een buik met een omtrek van 1.28m. Zelf ben ik 1.62m en heb maatje 36 dus je kan je voorstellen wat een metamorfose ik had ondergaan. S’nachts sliep ik nog maar weinig en overdag lag ik op de bank. Het was augustus en buiten was het warm. Mijn moeder kwam vaak langs om me gezelschap te houden. Ik wachtte en stelde me voor hoe het straks zou zijn als ik ze in mijn armen kon houden.

Met 37 weken werd ik ingeleid en werden mijn twee prachtige dochters geboren. De bevalling was zeer gecompliceerd maar na de IC en twee weken ziekenhuisopname mocht ik met mijn twee dochters naar huis. Wat een geluk daar lagen ze dan in hun ledikantjes, precies zoals ik me had voorgesteld toen ik hier nog als een grote walrus door het huis rondwaggelde.

En dan als je met je pasgeboren tweeling over straat loopt ziet iedereen je ineens staan. Iedereen wil een glimp van de kleintjes opvangen, ze het liefs aanraken en als het even kan met je praten. Je maakt hele leuke dingen bijvoorbeeld een Haagse moeder met twee puberdochters die je bestormen en roepen “Hey wijfie wat geweldig mag ik effe kijke”. Maar ook mensen die boos worden omdat een vriendelijke glimlach niet voldoende is als ze met je willen praten. Niks van aantrekken dacht ik dan, u bent pas nummer 10 het afgelopen kwartier. Zelf geniet je natuurlijk het meest van je pasgeboren tweeling maar heel je omgeving inclusief alle mensen op straat willen van dit wonder meegenieten.

Tips voor aanstaande tweelingouders:



- Verminder je activiteiten buitens huis want je gaat het druk krijgen. De meeste stress na de bevalling krijg je als je verwachtingen van anderen niet kan waarmaken. Wees hier heel bot en duidelijk in!
- Zoek andere tweelingouders om hun ervaringen te horen en voor tips.
- Houd je kinderen op hetzelfde voedingsschema, voed op tijd niet op aanvraag. Dit voorkomt dat je de hele dag niets anders doet dan voeden en verschonen.
- Bij flesvoeding kun je dit doen door er een op schoot te voeden en de ander in een wippertje. Gebruik een handdoek die je in de vorm van een hoefijzer legt om de fles te ondersteunen (een gouden tip die wij van andere tweelingouders hebben gekregen). Wij hadden zeven voedingen per dag, dit scheelt de helft van de tijd.
- Knuffel het kindje dat in het wippertje heeft gedronken als het flesje leeg is. Baby's hebben veel lichamelijk contact nodig.
- Bij borstvoeding kan je tegelijk voeden. Zoek hier informatie over op en/of vraag hulp bij een lactatiekundige. Vereniging Borstvoeding Natuurlijk/ Stichting La Leche League/www.borstvoeding.nl
- Schakel in de eerste maanden hulp in voor huishoudelijk werk, je krijgt geen kraamzorg als je uit het ziekenhuis komt (nee, ook niet als je niet op je benen kunt staan). Thuiszorg kan hulp bieden, hoewel je hier zeker niet te veel van moet verwachten en er flink voor betaald moet worden. Zelf iemand inhuren is veel handiger, efficiënter (vanwege alle overdrachten) en flexibeler.
- Controleer van te voren de regeling voor zorgverlof van de werkgever van je partner; dit kan echt een uitkomst zijn als zich complicaties voordoen na de bevalling
- Zorg ervoor dat je niet alleen met de kleintjes bezig bent maar neem ook tijd voor jezelf
- Zorg ervoor dat je kinderen verschillende voorletters hebben; dit voorkomt een hoop uitzoekwerk.
- Geniet van je kinderen! Het is zo mooi om te zien hoe pasgeboren baby's op elkaar reageren. Ze groeien samen op en hebben hun beste vriendje altijd in de buurt.
- Zorg dat alles echt ruim van te voren klaar is en klaar staat, tweelingen worden vaak te vroeg geboren
- Stel van te voren een budget op voor alle babybenodigdheden, en verdubbel dit. Alles kost ietsje meer dan wat je van te voren verwacht.