

tweetling mamaMAGAZINE

DECEMBER 2023

DECEMBER SPECIAL

WWW.TWEELINGMAMA.COM

WIN!
'WARM & KNUS'
PAKKET VOOR HET
GEZIN

'MIJN BATTERIJ
IS VAAK LEEG'
BUURTGEZINNEN IS
ER VOOR EEN
BEETJE EXTRA STEUN

'ALSOF JE IN DE SPIEGEL KIJKT'
DE LIEFSTE TWEELINGFOTO'S

EEN TWEELING!
VERWACHTING VS
REALITEIT



Het gaat... soms net niet

'Wat is het moedigste dat
je ooit hebt gezegd?'
vroeg de jongen.



'Help,' antwoordde het paard.

Toen ik zwanger was van onze meiden, had ik nog geen idee wat ons te wachten stond. Natuurlijk had ik zo mijn verwachtingen. De opvoeding gingen we samen fixen en we bleven vooral ook leuke dingen doen. Na maximaal een half jaar zouden onze rustige kinderen echt wel doorslapen en tijdens vakanties zouden we, zoals altijd, eropuit trekken. Ha, wist ik veel!

De realiteit is dat we tijdens onze vakanties zoveel mogelijk op de camping blijven, dat onze meiden negen jaar zijn maar we nog vaak gebroken nachten hebben en ik onwijs dankbaar ben voor de lieve mensen om ons heen. Want ook al doe ik het liefste alles zelf, soms gaat het ook even niet.

Zo had ik zo'n moment eerder dit jaar. Je kent het wel... van die weken waarin er genoeg deadlines zijn om 'net' te halen.

Op een volgeplande zaterdag, stap ik snel nog even op de fiets. Ik moet nog naar de winkel voor alle volgende kapper-kinderfeestje-opticien- en BBQ-afspraken. Je raadt het misschien al. Die snelle fietsrit werd een val op de grond.. Geen afspraken meer maar plat op de bank. Ik werd met mijn neus op de feiten gedrukt: ik had letterlijk op de rem getrapt.

Het gaat soms 'net' en soms net even niet. Ook al liggen de tropenjaren met jonge kinderen achter ons. Ik weet nog hoe we als tweelingouders een extra helpende hand soms goed konden gebruiken, en met regelmaat nog steeds. We hebben namelijk maar twee handen en dan gaat het soms net. Of net niet. Omdat we oververmoeid zijn, zorgen hebben door vroeggeboorte of klaar zijn met de tweelingstrijd, Maar hulp vragen... dat is niet altijd even makkelijk. En wat als je weinig mensen om je heen hebt die er voor je kunnen zijn? Omdat je net bent verhuisd, gescheiden of gevlucht vanuit een ander land? Dan valt het helemaal niet mee. Hoe mooi is het dan dat de organisatie Buurtgezinnen kan helpen. Onder het motto 'Opvoeden doen we samen', koppelt Buurtgezinnen gezinnen die steun kunnen gebruiken aan een stabiel gezin in de buurt. Je leest hierover op pagina 5.

Oke, de tijd dat ik letterlijk in slaap viel met twee baby's en twee flessen op schoot, ligt achter ons. Maar af en toe een helpende hand en een liefdevol zinnetje als 'Je kunt het en doet het goed', blijven onbetaalbaar. Laten we er voor elkaar zijn, juist een beetje extra in deze tijd.

LIEFS, WENDY



Inhoud

- 07 Decembertip:
Dichtbundel

- 10 Slaap & Antwoord door
slaapcoach Fenna

- 13 Met meer energie 2024
in door De Tweeling-
coach

- 15 Ja of nee? Dit zeggen
jullie op Instagram

- 16 Dit wil je volgen!

- 17 WONDR experience: ga
jij?

- 18 Alsof je in de spiegel
kijkt...



Hoera, een tweeling!

Verwachting VS
realiteit



Buurtgezinnen: opvoeden doen we samen

'De batterij is bijna altijd
leeg'



Kerstvakantie

Zo zorg je voor
(meer) structuur



Win!

Een warm & knus
winterpakket van
Firande



HOERA EEN TWEELING!

VERWACHTING VS REALITEIT

Wow! Twee kindjes op komst. Bijzonder, mooi maar ook oh zo spannend. Wat waren jouw verwachtingen toen je zwanger was en wat is de realiteit? Wij zetten de reacties van tweelingouders op een rij.

VERWACHTING

Met een duo kinderwagen kan ik lekker op pad (en shoppen).

Ik ga lekker genieten van mijn verlof: eindelijk tijd om leuke dingen te doen.

Ik kijk nu al uit naar dat moment dat we met z'n viertjes het ziekenhuis uit lopen...

Als ik die eerste babyperiode door ben, kan ik alles weer aan.

Ik snap het, met een tweeling zullen de gebroken nachten wat langer duren. Maar een paar maanden minder slaap red ik echt wel.

Twee kinderen, twee handen. Gaat mij helemaal zelf lukken.

Wat zal iedereen het bijzonder vinden als ik straks met mijn kindjes buiten wandel.

REALITEIT

Laat dat shoppen maar zitten: de wagen past alleen door de wandelgangen van de supermarkt.

Verlof? Ik lig met dikke enkels, maagzuur en ontploft haar op de bank. Komen ze al?

In een rolstoel met twee maxi cosi's op mijn schoot dacht ik: Help! We moeten naar huis.

De babyperiode was veel minder intensief dan de peutertijd.

Die mensen die zeggen dat hun kind na een maand al doorsliep... Ik kan het niet aan. Na jaren gebroken nachten, heb ik wallen tot op de grond.

Ok, wie komt mij helpen?! Zo fijn een extra helpende hand.

Kom ik een buurvrouw tegen: 'Een tweeling? Jij liever dan ik!'

HOERA EEN TWEELING!

VERWACHTING VS REALITEIT

VERWACHTING

Een tweelingzwangerschap is vast hetzelfde als mijn eenlingzwangerschap.

Ik bereid me op het ergste voor.

Wat zal onze tweeling lief zijn voor elkaar, vrienden voor het leven.

Ik zie het al voor me: twee wolken van baby's die samen opgroeien en niet uit elkaar te halen zijn: 2 handen op 1 buik..

Zo leuk een tweeling! Ze worden vast elkaars beste vrienden.

Ik word tweelingmama!

Dit wordt het allermooiste in mijn leven.

REALITEIT

Alles is dubbel zo zwaar.

Het valt allemaal echt mee.

Ze vechten elkaar de tent uit, moe word ik van die tweelingstrijd.

Daar zijn ze! Twee huilers die ruzie maken, elkaar pijn doen, huilen, nog meer huilen en weer ruzie maken. Oh, en slapen doen ze ook niet.

Ze kunnen niet met en niet zonder elkaar.

Ja, ik ben tweelingmama EN scheidsrechter.

Het is het allermooiste in mijn leven!



OPVOEDEN DOEN WE SAMEN

‘DE BATTERIJ IS BIJNA ALTIJD LEEG’

‘Samen met mijn man en tweelingdochters woon ik in een klein dorp. Ik heb geen familie in de buurt. Wat zou het fijn zijn als mijn peuters af en toe een paar uurtjes bij een ander gezin terecht kunnen. Om even bij te komen en mijn handen vrij te hebben.’

‘Ik voel enorm veel liefde voor mijn tweeling. Maar ik kan wel wat extra steun gebruiken om af en toe op adem te komen. Voor mijn gevoel is de batterij altijd leeg.’

‘Mijn tweeling is nog maar twee maanden oud. Ze zijn gezond en ontwikkelen zich goed. Toch is het soms zwaar en ook wel eenzaam. Ik kom niet uit Nederland en heb geen vrienden of familie in de buurt.’



Misschien herken je dit wel. Als ouders van een meerling hebben we vaak ons handen vol. En dat voelt soms best eenzaam. Hoe fijn is het dan als er iemand in de buurt is die je af en toe kan helpen. Een luisterend oor, iemand die zorgt voor dat extra portie liefde voor jou en je kinderen. Maar wat als je deze mensen niet om je heen hebt? Of ze zijn zelf ook druk waardoor het lastig is om hulp te vragen?

Dan is er Buurtgezinnen! Onder het motto ‘Opvoeden doen we samen’, koppelt Buurtgezinnen gezinnen die steun kunnen gebruiken aan een stabiel gezin, opa en oma of tante en oom in de buurt. Deze steun kan uiteenlopen van een kind laten meedraaien op een (vaste) middag in de week, ouders een luisterend oor bieden tot samen iets leuks doen met de kinderen. Zodat jij even op adem kunt komen. Dat gunnen wij iedere (tweeling)ouder! Kijk voor meer info op buurtgezinnen.nl

OPVOEDEN DOEN WE SAMEN

‘DE DRIELING KOMT EEN OCHTENDJE SPELEN, VOOR HUN OUDERS VOELT DIE STEUN ALS ZOVEEL MEER’

Ingrid is getrouwd en heeft twee zoons van 13 en 14 jaar. Zij zijn steungezin en via Buurtgezinnen gekoppeld aan een gezin met een drieling.

‘Iedere week komen de drie jongens een ochtendje bij ons spelen’, vertelt ze. ‘Ik vind het heel bijzonder om van dichtbij te zien wat de band is tussen deze mannetjes, maar ook wat een drieling met zich meebrengt. De jongens zijn twee jaar, dus af en toe kom je handen tekort maar in onze grote afgeschermden tuin kunnen ze heerlijk vrij spelen.’

Ingrid werkt als leerkracht en start binnenkort als leerlingbegeleider in het voortgezet onderwijs. ‘Ik houd van verandering, en van werken met kinderen. Van kennissen in de buurt hoorde ik over Buurtgezinnen. Dus toen ik de oproep zag met daarin de vraag voor steun aan dit gezin uit ons dorp, viel alles samen. Het is mooi om iemand uit de buurt te kunnen helpen en deze ouders hebben het zo hard nodig. Het zijn een paar uurtjes, maar voor hen voelt als zoveel meer. Deze ouders staan de hele dag ‘aan’. Ook is er een fijne klik.’

‘Op drie kinderen passen, dat vraag je niet zomaar. Via Buurtgezinnen steun vragen is laagdrempeliger, steunouders kiezen er dan bewust voor.’

Drie peuters over de vloer? Daar draait Ingrid haar hand niet voor om. ‘Natuurlijk is het anders dan met één kindje. Het is samen maar dan in het kwadraat. Maar deze jongens brengen ons ook zoveel. Het is bijzonder om te zien wat ze voor elkaar betekenen en hun ontwikkeling te zien. Zo waren ze in het begin echt een drie-eenheid en beginnen zich nu meer als individu te ontwikkelen. Ze mogen zijn wie ze zijn. Ook hebben ze plezier, en daar geniet ik van. Zo zitten we om 10 uur met z’n allen aan tafel fruit te eten, zo gezellig. Ook kunnen ze met z’n drietjes in de duplobak graaien, samen en meestal zonder ruzie. Het zijn de kleine dingen die het zo fijn maken. Ze komen lachend binnen en gaan weer lachend met hun ouders mee naar huis.’



Misschien heb je wel eens gedacht... Ons gezin loopt lekker, een extra kind laten meedraaien is een kleine moeite. Of heb je zelf zware tijden gekend met jouw kinderen en ben je dankbaar voor de steun die je toen van mensen uit je omgeving kreeg. En wil je dat nu voor een ander doen. Wat jij kunt betekenen en hoeveel tijd je erin steekt, is afhankelijk van jouw mogelijkheden. Het voelt misschien als een kleine moeite, maar je maakt echt een verschil! [Kijk op www.buurtgezinnen.nl](http://www.buurtgezinnen.nl)

Devenbertip

DICHTBUNDEL 'LEES MIJ TUSSEN DE REGELS DOOR'

Wil je deze maand een betekenisvol cadeau geven? Of gun je jezelf iets moois en blijvends? Wij delen graag de dichtbundel 'Lees mij tussen de regels door' van schrijfster Geke Maes (eerder ook werkzaam bij Buurtgezinnen). Een bundel dat met dank aan een crowdfunding versneld tot stand is gekomen omdat Geke ernstig ziek is.

Geke Maes deelt onder de naam Same Geek haar gedichtjes en quotes op social media en weet hiermee mensen te raken. In 2021 won ze de AMAI-publieksprijs voor beste quote op Instagram. Geke beheerst de kunst om met weinig woorden veel te zeggen. Echt en oprecht.

Deze bundel is als een pakketje levenswijsheid voor jong en oud en eindigt met een komma. Omdat er na een komma, altijd nog iets komt. Iets blijft. Het staat vol prachtige teksten en krachtige quotes. De keuzegedichten met persoonlijke toelichting van mensen die dicht bij haar staan, maken het tot een tastbare herinnering voor wanneer zij er op een dag niet meer is, maar nog altijd te lezen, tussen de regels door.



KERSTVAKANTIE

ZO ZORG JE VOOR (MEER) STRUCTUUR

Een gezellige kerstvakantie! Fijne Feestdagen! Dat is wat we meestal zeggen wanneer het bijna kerstvakantie is (en waar we natuurlijk op hopen). Maar soms is er meer nodig dan alleen gezelligheid en is het een periode waarin een kind extra houvast kan gebruiken.

Zo ga je voor meer structuur tijdens de kerstvakantie:

- Maak een kerstkalender en plan activiteiten rondom de kerstvakantie in. Schrijf de dag van de week erop met daarbij de activiteit. Kan je kind nog niet lezen? Kies dan voor pictogrammen of teken zelf de activiteit. Start een week ervoor want dan wordt het kerstfeest op school of het kinderdagverblijf gevierd. Print de kalender uit en hang deze op.
- Heeft jouw kind spanning voor de kerstviering op school? Vraag de leraar hoe kerst op school eruitziet. Zo kun je het samen met je kind voorbereiden.
- Ook tijdens de kerstdagen en op Oud- en Nieuwjaarsdag kan het voor een kind fijn zijn om te weten wanneer het is, wie er komen, wat jullie gaan doen... Maak ook eventueel afspraken en bespreek de regels.
- Vieren jullie kerst met cadeaus? Maak tijdig een verlanglijstje. Nog duidelijker wordt het als je er een bedrag bij zet (bijvoorbeeld maximaal 20 euro, maximaal 2 cadeaus). Zijn de kinderen al wat groter? Laat ze zelf voor een bepaald bedrag een cadeau kopen voor een ander. Denk bijvoorbeeld aan lootjes trekken of spreek af wie voor wie een cadeau koopt.
- In een vakantie verlopen dagen veelal anders. Het helpt als je op vaste momenten standaard activiteiten doet zoals ontbijten, knutselen, voorlezen of naar bed gaan. Zet dit op een schema waardoor het ook zichtbaar is.
- Welke plannen zijn er voor de kerstvakantie? Bespreek het samen met je kind en maak een schema: wat wil hij/zij graag doen. Kan dat ook? En als de activiteit is gedaan zet een grote smile erachter, of een vinkje of hartje mag ook ;)

- Ga je tijdens de kerstvakantie op vakantie? Ook dan is het soms fijn een overzicht te maken: waar gaan jullie heen? Met wie, wanneer en hoe lang? Waar gaat de reis naartoe en wat neem je mee?
- En dan is de kerstvakantie voorbij! Kijk er samen op terug: wat ging goed en wat ging minder goed? Wat was leuk / niet / minder leuk?

We wensen jullie een duidelijke en gezellige kerstvakantie!



Slaap & antwoord

DOOR FENNA - TWEELINGMAMA &
SLAAPCOACH BIJ SLAAPTIPS VOOR BABY'S

ZO AAN HET EINDE VAN HET JAAR IS HET VAAK EEN GEZELLIGE MAAR OOK ONRUSTIGE TIJD. EN DAN IS HET OOK NET DE FASE WAARIN JOUW KINDJE VAN DRIE NAAR TWEE SLAAPJES GAAT, MAAR DE ANDERE KLEINE IS DAAR NOG NIET AAN TOE. HOE ZORG JE DAN VOOR MEER REGELMAAT OP DE DAG?

Voor het ene kindje is twee dutjes op een dag voldoende, de ander heeft nog minimaal drie slaapjes nodig. Slaapcoach Fenna, van [Slaaptips voor baby's](http://Slaaptipsvoorbaby's), geeft advies.

Tijdens de overgang van drie naar twee slaapjes kan het wat rommelig aanvoelen. Dit omdat je ene kind er eerder aan toe is dan de ander. Het kan helpen om vaste starttijden aan te houden voor de eerste twee dutjes. Slapen ze 's middags lang genoeg? Dan kunnen ze 's avonds tegelijkertijd naar bed.

Slaapt een van je kindjes korter 's middags en heeft deze nog een extra slaapje nodig? Zorg in de namiddag voor een mini powernap van maximaal 15 minuten zodat je baby niet oververmoeid naar bed gaat 's avonds. Omdat het dutje maar zo kort is geweest kan je vervolgens wel voor beide kindjes dezelfde bedtijd aanhouden in de avond.

Fenna is mama van een tweeling en (tweeling)slaapcoach bij Slaaptipsvoorbabys.

Contact:

W: www.slaaptipsvoorbabys.nl

Instagram: @slaaptipsvoorbabys

LEIDRAAD SLAAPUREN OVERDAG



LEEFTIJD

SLAAPUREN

0 - 16 weken → 5,5 naar 4,5 uur

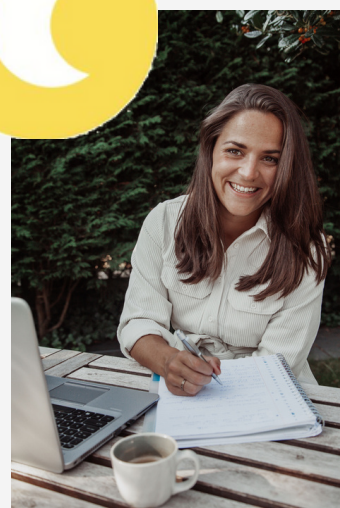
4 - 6 maanden → 4 naar 3 uur

6 - 12 maanden → 3 naar 2,5 uur

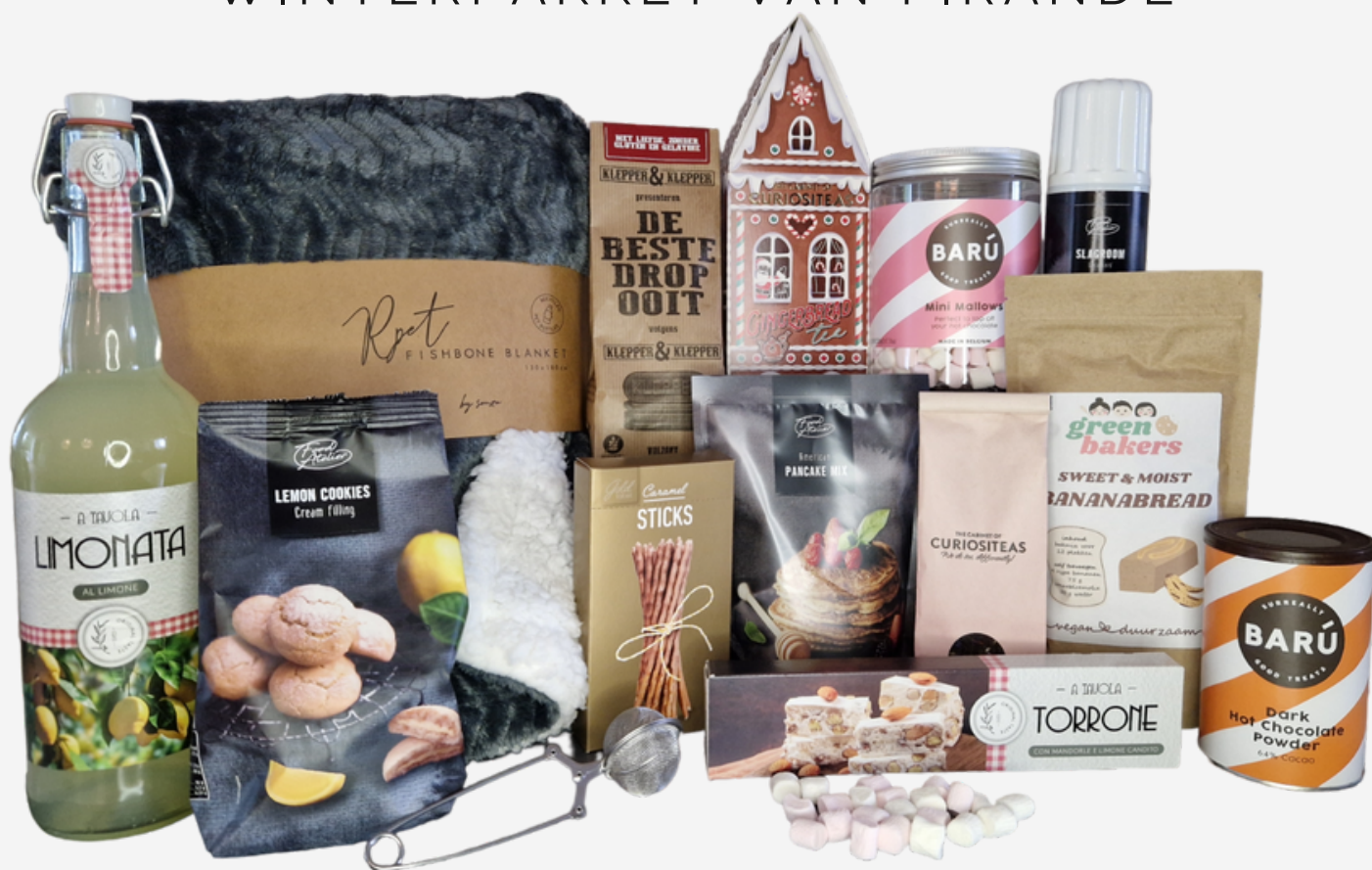
14 - 24 maanden → 2,5 naar 2 uur

2 - 4 jaar → 2 naar 0 uur

© slaaptipsvoorbabys.nl



WIN! EEN KNUS & WARM WINTERPAKKET VAN FIRANDE



Perfect voor een knus avondje op de bank

Kruip samen met de kinderen onder het zachte teddy plaid, geniet van warme chocolademelk met je favoriete snacks. Laat de kerstvakantie maar beginnen!

Zo doe je mee!

Volg [Firande](#) en [Tweelingmama_magazine](#) op Insta of op [Facebook](#). Daar lees je alles over deze leuke actie (van 22 t/m 26 december 2023).

Geen social media en wil je toch graag meedoen? Stuur een mail naar wendy@tweelingmama.com en vertel waarom jij graag kans maakt op dit heerlijke winterpakket!

MAAK KANS OP
DIT PAKKET VOOR
HET HELE GEZIN

T.W.V. 95 EURO

Het vieren van het leven maken wij een stuk eenvoudiger

Dit zijn Nikki en Eline, de dames achter Firande. Samen zijn zij in november 2022 Firande gestart. Eline: 'Tijdens onze vele gesprekken hadden we al snel in de gaten dat we vaak dezelfde ideeën hebben. Het ging steeds vaker over de toekomst; wat is nu écht onze droom?! Dat wisten we wel: het starten van een eigen bedrijf, het liefst samen. Na maandenlang brainstormen, praten en fantaseren, lag er een concreet plan op tafel en liepen we de Kamer van Koophandel binnen.'

'Met Firande willen we het vieren van het leven een stuk eenvoudiger maken. Of je nu naar een verjaardagsfeestje gaat, zelf een feest organiseert of op zoek bent naar een kraamcadeau... Wij hebben alvast de meest originele, creatieve en toffe cadeaus met zorg voor je uitgezocht. Ook hebben we mooie cadeaupakketten samengesteld. Zo ben jij geen middagen kwijt aan het afstruinen van (online) winkels en we pakken het ook leuk voor je in. Dit scheelt een hoop tijd, en dat is voor jonge gezinnen extra fijn!'



**Volg Firande op [Instagram](#)
en [Facebook](#)!**

Met meer energie 2024 in

DOOR PAULIEN - DE TWEELINGCOACH

HERKEN JE DIT? JE BLIJFT MAAR LACHEN NAAR ALLES EN IEDEREEN, MAAR VAN BINNEN BEN JE HELEMAAL GESLOOPT. JE STAAT IN DE OCHTEND MOE OP, JE HOORT 1000X 'MAAAAAMMM' OP EEN DAG EN ER IS DIE EEUWIGE STRIJD OM DAT ENE DINGETJE. HET LUKT JE EIGENLIJK NIET MEER OM GOED TE REAGEREN OP HET GEDRAG VAN JE KINDEREN EN TELT DE MINUTEN AF: IS HET NOG GEEN BEDTIJD? HOE KOMT HET TOCH DAT ONS LONTJE ZO KORT IS EN ONZE ENERGIE ZO LAAG IS?

Veel tweelingouders komen nooit helemaal goed bij van het eerste jaar met hun tweeling. Twee baby's betekent twee keer zoveel voeden, twee keer zoveel luiers, twee keer zoveel huilen en twee keer zoveel slapeloze nachten. Als het eerste jaar dan voorbij is, hopen we vaak dat het beter en makkelijker wordt en dat we onze energie als vanzelf terugkrijgen.

Hoe komt het dat we nooit meer helemaal bijtanken van die eerste periode met twee baby's? 'Dit komt omdat we er vaak geen prioriteit aan geven', vertelt tweelingmoeder- en coach Paulien. Alles komt voor onze eigen gesteldheid. We geven geen prioriteit aan het laden van onze eigen batterij en we leggen de lat voor onszelf veel te hoog. Waar we tegen vriendinnen zeggen dat de lat echt wel wat lager mag, dat ze wat liever voor zichzelf moeten zijn, zijn we voor onszelf onwijs streng. We zorgen voor alles en iedereen om ons heen, maar goed voor onszelf zorgen zit er door tijdsgebrek niet meer in.'

Dit kan zo niet langer, vindt Paulien. 'Het wordt tijd dat we eens goed voor onszelf gaan zorgen. Ze zeggen in een vliegtuig niet voor niks: zet eerst je eigen zuurstofmasker op en help daarna jouw kinderen. Als jij zelf niet meer kunt, dan kan je ook niet meer voor jouw tweeling, partner, familie en vrienden zorgen. Wanneer we beter naar onze eigen behoeften kijken, krijgen we weer meer energie. Jezelf op de eerste plek zetten is niet egoïstisch. Juist niet!'

Paulien zet een aantal tips op een rij:

Eerst opladen, dan werken

Slapen je kinderen? Neem tijd voor jezelf, in plaats van direct te starten met het afvinken van je takenlijst. We weten allemaal: als je dan eenmaal klaar bent en gaat zitten, dat de eerste wakker wordt. Maak dus een goede kop koffie, ga even lekker zitten en pak dat momentje voor jezelf. Even opladen... Je zult merken dat de rest van de taken ook veel makkelijker gaan.

Verdeel de avonden

De ene avond breng jij de kinderen naar bed, de andere avond is je partner aan de beurt. Zo heb je een aantal avonden per week na het eten "vrij" en is dat mooi een momentje voor jezelf.



Ga bijvoorbeeld lekker sporten, spreek met vriendinnen af of maak een wandeling.

Het hoeft niet allemaal perfect

De lat mag lager in 2024. Voldoende is goed genoeg, dus wees lief voor jezelf. Maak een prioriteitenlijstje en schrijf op welke dingen jij belangrijk vindt in het leven. Waar word je echt gelukkig en ontspannen van? Wanneer is het goed genoeg? Als je je lijstje dan nog een keer bekijkt, zul je zien dat je er ook veel dingen op hebt staan, die eigenlijk geen prioriteit hebben voor jou. Streep ze door (eventueel voor later) en jij houdt energie over.

Wat wil ik nu doen?

Vraag jezelf minstens 1 keer per dag af: wat wil ik nu doen? Go for it! In het begin voelt dit misschien onwennig maar je laadt er echt van op. Gun het jezelf, je hebt het nodig.

Hulp vragen

Iets wat we vaak niet makkelijk vinden, maar soms wel oh zo hard nodig is: hulp vragen. Samen delen zorgt voor ontspanning en plezier. En dat kan jij goed gebruiken om die batterij weer op te laden.

Dus, leg die lat wat lager. Laad eerst zelf op, vraag hulp en verdeel de opvoedtaken. En don't forget: niet alles hoeft perfect te zijn! Op naar 2024 met meer energie.



Ja of nee

WAT ZEGGEN JULLIE OP INSTAGRAM?

KWAMEN JOUW VERWACHTINGEN TIJDENS JE TWEELINGZWANGERSCHAP HAD OVEREEN MET DE REALITEIT?

- 0% JA, HET IS PRECIES ZOALS IK HAD VERWACHT
- 44% NEE, ALLES IS ANDERS DAN GEDACHT
- 56% EEN DEEL ZOALS VERWACHT, EEN DEEL ANDERS

30,3 JAAR IS DE GEMIDDELDE LEEFTIJD DAT DE NEDERLANDSE VROUW MOEDER WORDT. WAS JIJ JONGER OF OUDER?

- 57% JONGER
- 37% OUDER
- 6% PRECIES NET ZO OUD

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



Je kunt nu ook adverteren in Tweelingmama Magazine! Benieuwd naar de mogelijkheden? Mail wendy@tweelingmama.com



Insta accounts

DIT WIL JE VOLGEN



@SAME_GEEK

VOOR INSPIRERENDE GEDICHTEN & QUOTES

@FIRANDE.NL

INSPIRATIE & WEBSHOP IN CADEAUS, BRIEVENBUS- EN CADEAUPAKKETTEN

@BUURTGEZINNEN.NL

BUURTGEZINNEN ZOEKT VOOR GEZINNEN DIE WEL WAT STEUN KUNNEN GEBRUIKEN
EEN STABIEL STEUNGEZIN IN DE BUURT.
HET MOTTO: OPVOEDEN DOEN WE SAMEN

@TWEELINGMOEDERS

PODCAST OVER TWEELINGEN

@WONDR.EXPERIENCE

NTSNAP AAN HET ALLEDAAGSE EN BETREED EEN WERELD VOL KLEUR EN SENSATIE,
ONTWORPEN OM JOU EN JE GEZIN EEN ONVERGETELIJKE DAG TE BEZORGEN.



WONDR EXPERIENCE

GA JIJ?



Deze maand deelden we op onze socials de toffe winactie 'Maak kans op vrijkaartjes voor WONDR Experience.'

We ontvingen leuke enthousiaste reacties en de winnaar is bekendgemaakt! Tromgeroffel...

De winnaar is Daan v Kuyl
Gefeliciteerd!

Stuur een mail naar wendy@tweelingmama.com en binnenkort ontvang jij van ons 4 tickets. Alvast heel veel plezier.



Alsof JE IN DE SPIEGEL KIJKT

Op deze oproep kregen we de mooiste tweelingfoto's binnen. Want zeg nou zelf: het is toch net of je in de spiegel kijkt?



Alsof

JE IN DE SPIEGEL KIJKT



*Wij wensen je een
warm en liefdevol
2024*

