

tweeeling mamaMAGAZINE

DECEMBER SPECIAL

DECEMBER 2025

WWW.TWEELINGMAMA.COM

ALS JE WERELD TWEE KEER INSTORT
'ONZE MEISJES LATEN ELKE DAG ZIEN WAT
ECHTE VEERKRACHT IS'

TE VROEG, TE KLEIN
MYRTE: 'IK VROEG ME AF
OF WIJ DIT WEL KONDEN'

INSPIRATIE

TWEELING
GEBORTEKAARTJES

CONTACT MET ANDERE
TWEELINGOUDERS

**'JE BENT NIET
DE ENIGE'**



Inhoud

- 02** **Column**
tweelingmama
De derde pup in huis



Persoonlijk verhaal

'Onze meisjes laten elke dag zien wat echte veerkracht is'

- 09** **Tweelingpapa**
Jeroen
Goede voornemens of overmacht?



'Je bent niet de enige'

Contact met tweelingouders en vijf manieren om dit te doen

- 17** **Slaap & antwoord**
Slaapcoach Marloes



Twinkelart

Tweeling ontwerpt geboortekaartjes

- 19** **Ja of nee?**
Dit zeggen jullie op Instagram

- 20** **Dit moet je volgen**
insta accounts



Te vroeg, te klein

Tweelingmoeders over vroeggeboorte

De derde pup in huis



Al acht jaar hoor ik hetzelfde verzoek: 'Mam, mogen we een hond. Pleassee?' Twee paar ogen keken me smekend aan. Maar toen mijn dochters zelf nog kleine 'pupjes' waren, was er geen haar op mijn hoofd die dacht aan nóg een wezen dat 's nachts wakker lag en elk uur naar buiten moest.

Tot zo'n twee jaar geleden. Ik ging er steeds vaker over nadenken. Zo'n zacht bolletje wol dat onvoorwaardelijke liefde brengt. Wat kon daar mis mee zijn? En zo kwam Moos, een labradoodle, in ons leven.

Even leek het of er weer een baby in huis was: gebroken nachten, afmeten van voedingen, eindeloos buiten rondjes lopen. Ik dacht terug aan de tijd van 16 flesjes per dag... Maar gelukkig ging dit sneller. Na twee weken sliep deze door, zitten we nu op drie voedingen per dag en we kunnen inmiddels vier uur zonder plaspauze. Makkie toch?

Mensen zeggen weleens: 'Een pup, dat is pittig hoor.' Dan lach ik. Wie een tweeling heeft grootgebracht, kan dit met twee vingers in de neus.

En ja, ik mopper als het regent en ik nog naar buiten moet. Maar als ik zie hoeveel liefde Moos brengt; hoe de meiden hem 's ochtends knuffelen, fluisteren wat ze op school spannend vinden en hem gebruiken als warme, harige troostkussen... Dan weet ik het zeker: Moos is meer dan een hond. Hij is rust, vriendschap en dat zachte stukje houvast dat ieder kind verdient.

LIEFS, WENDY



Als je wereld twee keer instort

HET VERHAAL VAN ANGELIEK, MOEDER VAN TWEELING NIENKE EN CELINE

Wanneer Angeliek vier jaar geleden ontdekt dat ze in verwachting is van een eeneiige tweeling, kan ze zich niet voorstellen welke weg er voor haar ligt. De zwangerschap verloopt zorgeloos, maar al snel volgt een vroeggeboorte. Weken in het ziekenhuis volgen met uiteindelijk nóg een onverwachte wending: beide meisjes krijgen een diagnose die hun leven opnieuw op zijn kop zet.

Een onverwachte verrassing

‘Zie je wat ik zie?’ Het was de vraag van de verloskundige bij de eerste echo. ‘Ik zag het meteen’, vertelt Angeliek. Ze blijkt zwanger van een eeneiige tweeling. ‘Mijn man bleef maar herhalen dat er twee kindjes zouden komen, met daarbij de opmerking: “Dan moeten we een grotere auto.”’

De zwangerschap verloopt rustig. ‘Iedere controle bevestigde dat het goed ging. Ik had weinig klachten en een bescheiden buikje. Het was 2021, dus door corona moest ik veel afspraken alleen doen. Dat vind ik nog steeds jammer; die momenten krijg je nooit meer terug.’

Vroeggeboorte

Angeliëk werkt destijds als filiaalmanager bij een drogist en wil tot 32 weken doorgaan. Maar precies bij 31 weken breken haar vliezen. ‘Ik had geen weeën en bleef heel kalm. Ik dacht dat ik in het ziekenhuis zou blijven tot aan de bevalling.’

Maar na een douche slaat alles om. De weeën komen hevig op gang en ze heeft ineens 9 centimeter ontsluiting. Nienke en Celine worden geboren: twee kleine meisjes van 1620 en 1570 gram. Angeliek moet direct door naar de OK vanwege een vastzittende placenta. ‘Het was heftig, chaotisch en ergens ook heel mooi.’

De meisjes liggen acht weken in het ziekenhuis. ‘De eerste zes dagen lagen ze op de NICU en daarna op de high care. Drie weken verbleven we in het Ronald McDonald Huis. Wat we nooit zullen vergeten, zijn de geluiden van de monitoren. Ieder piepje en pingeltje... Soms waren ze een baken, soms intens en vermoeiend. Een geluid dat zowel hoop als spanning bracht.’

‘Achteraf voelt die periode als een mistige droom’, vertelt Angeliek. ‘Je leeft in survivalmodus. Boodschappen doen zonder baby’s of andere moeders hun kindje zien knuffelen... dat deed pijn. Twee werelden die allebei niet klopten.’

Na acht weken mogen Nienke en Celine eindelijk mee naar huis. Angeliek en haar man vertellen het bewust aan niemand. 'We kropen in onze eigen bubbel. 's Avonds belden we de familie vanuit de babykamer, terwijl de meisjes thuis in hun eigen bedjes lagen. Dat voelde compleet. Toen begon het echte genieten.'

Je hart breekt twee keer

Als de meisjes ongeveer vier maanden oud zijn, krijgen ze hardnekkige huiduitslag. De dermatoloog stelt eczeem vast. 'Achteraf denk ik vaak: hadden we maar aangedrongen op meer onderzoek. Maar je vertrouwt op de specialist, zeker als het je eerste kinderen zijn.'

Wanneer ze één jaar zijn, komt Nienke thuis van de opvang met een gezwollen en verkleurd ooglid. 'We dachten aan een val of insectenbeet. Maar toen de zwelling erger werd en haar oog dicht ging zitten, zijn we via de huisarts naar de kinderarts gegaan. Na de echo kwamen er drie mensen binnen en toen wist ik dat het mis was.'

De volgende dag moet het gezin naar het Prinses Máxima Centrum. 'Dat woord "kanker" in combinatie met je kind... het voelt alsof je wereld instort. Paniek, verdriet, woede... alles tegelijk.'

Na onderzoeken krijgt Nienke de diagnose Langerhans Cel Histiocytose (LCH). 'Toen wij vertelden dat Celine dezelfde huiduitslag had, werd ook zij onderzocht. Zij kreeg dezelfde diagnose. Je hart breekt twee keer.'

Beide meisjes ondergaan een jaar lang chemotherapie, prednison en andere medicatie. 'Je wordt gedwongen expert van de ziekte van je eigen kind.' In oktober 2023 mogen ze de bel luiden: de behandeling is afgerond.

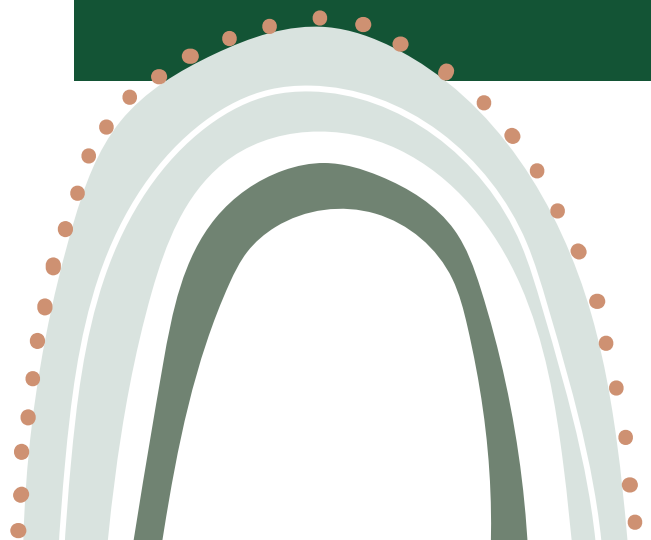
Angst en terugval

Maar in maart 2024 verschijnt er opnieuw een rood plekje bij Nienke. 'We herkenden het meteen. Het voelde als een klap in het gezicht.' Nieuwe scans bevestigen dat de LCH is teruggekeerd. Een nieuw chemotraject volgt, dit keer twee jaar lang. Celine blijft vooralsnog schoon, maar de controles blijven spannend.

'Soms voelt het alsof de grond onder je voeten beweegt. Je wilt je kinderen beschermen, maar je kunt dit niet wegnemen. Er waren momenten van boosheid en uitputting, maar ook van intense trots. Je ontdekt een kracht waarvan je niet wist dat je die had.' Het gezin ervaart veel steun. 'Familie, vrienden, school, opvang én onze werkgevers die flexibel zijn; dat vangnet is onmisbaar.'

Wat is LCH?

LCH is een zeldzame ziekte waarbij bepaalde witte bloedcellen ontspreiden en schade veroorzaken aan huid, botten en organen. De oorzaak is onbekend en lijkt niet erfelijk te zijn. In Nederland krijgen jaarlijks slechts 10-15 kinderen deze diagnose.



'Onze meisjes laten elke dag zien wat echte veerkracht is'

Hoe gaat het nu?

Nienke zit midden in haar tweejarigenbehandeling, tot april 2026. 'Ze is zó dapper. Ondanks alles blijft ze vrolijk en nieuwsgierig. De medicatie kunnen we thuis geven, wat de dagen weer normaal maakt. Maar we moeten heel alert blijven op haar weerstand.'

Celine is voorlopig schoon. 'Elke controle is spannend en dat gevoel zal waarschijnlijk nooit helemaal verdwijnen.'

'Als je ons ziet lopen op straat, zou je nooit vermoeden wat er achter onze voordeur gebeurt. Ze gaan naar school, naar zwemles, maken ruzie, lachen... Dat gewone is voor ons zo bijzonder. We weten dat er geen garanties zijn, maar we kijken vooral naar wat er wél goed gaat.'

'Onze grootste wens? In april 2026 opnieuw de bel luiden en dit hoofdstuk voorgoed afsluiten. Tot die tijd leven we van moment tot moment, met liefde, lef en twee dappere meisjes die elke dag laten zien wat echte veerkracht is.'



‘JE BENT NIET DE ENIGE’

WAAROM CONTACT MET TWEELINGOUDERS FIJN IS (EN VIJF MANIEREN OM DIT TE DOEN)

Ouders van een tweeling weten het als geen ander: het is een avontuur met dubbele liefde, dubbele lachjes en soms ook dubbele uitdagingen. Je leeft in een wereld waarin alles twee keer lijkt te gebeuren. En hoewel dat prachtig is, kan het ook overweldigend voelen. Daarom is contact met andere tweelingouders zo waardevol. Zij begrijpen wat jij meemaakt, zonder dat je veel hoeft uit te leggen. Samen kun je lachen om herkenbare situaties, tips uitwisselen en elkaar steunen op dagen dat het even allemaal veel is.

Maar hoe vind je die connectie met andere tweelingouders? Vijf manieren om dat te doen:

Ontmoet andere ouders via de opvang, consultatiebureau of school

Je zult merken dat veel opvanglocaties en scholen weten wie nog meer tweelingouders zijn. Vraag gerust of de pedagogisch medewerker of juf contact mag leggen met andere ouders van tweelingen. Zo ontstaan er soms vanzelf speelafspraken, gezamenlijke verjaardagen of gewoon fijne gesprekken bij het hek. Of vraag dit aan het consultatiebureau: ook zij kunnen contacten leggen met andere tweelingouders.

Word lid van een tweelingvereniging of oudergroep

In Nederland kun je terecht bij organisaties zoals de Nederlandse Vereniging van Ouders van Meerlingen (NVOM). Zij organiseren bijeenkomsten, oudercafés en bieden een online community waar je ervaringen kunt delen. Vaak vind je er ook praktische informatie over opvoeding, slapen en de band tussen je tweeling.



Tip: Kijk op [nvom.nl](https://www.nvom.nl)

Bezoek (lokale) evenementen en beurzen

Er worden regelmatig gezinsbeurzen, babybeurzen en zelfs meerlingendagen georganiseerd. Zulke dagen zijn perfect om andere ouders te ontmoeten. Vaak met workshops over slaap, opvoeding of logistiek (want: twee kinderwagens in één gangpad!). Ook gemeenten of bibliotheken organiseren soms thema-ochtenden voor ouders van jonge kinderen, waar toevallig meerdere tweelingen rondlopen.

SAMEN MAAK JE HET OPVOEDEN NÉT EEN BEETJE LICHTER

Sluit je aan bij online communities

Op Facebook en Instagram vind je actieve, betrokken groepen voor tweelingouders. Of volg [Tweelingmama](#) op de socials. Hier kun je laagdrempelig vragen stellen, herkenbare verhalen delen en in sommige groepen zelfs tweedehands spullen ruilen.

Bonus: er zijn ook internationale groepen waarin je ouders uit andere landen kunt volgen: inspirerend om te zien hoe universeel de tweelingervaring is.

Ontmoet andere gezinnen via Buurtgezinnen

It takes a village to raise a child. En dat is écht zo: opvoeden hoef je niet alleen te doen. Via [Buurtgezinnen](#) kan een ander gezin in de buurt jou een helpende hand bieden en meedenken waar nodig. Misschien ontmoet je wel een ander tweelinggezin dat precies weet hoe jouw dagen eruitzien (twee luiers, twee tandjes, twee keer zoveel liefde!). Samen maak je het opvoeden nét een beetje lichter.



Contact met andere tweelingouders is geen luxe, maar soms pure noodzaak voor je mentale rust. Het geeft herkenning, humor en een gevoel van 'ik ben niet de enige'. Of je nu online kletst of samen speelt in het park, gedeelde ervaringen maken het ouderschap lichter en rijker.

TWEELING ONTWERPT GEBOORTEKAARTJES VOOR TWEELINGEN

De 25-jarige Haarlemse tweelingzussen Annika en Myrthe de Weerd hebben met veel plezier en passie aan een webshop met eigen geïllustreerde geboortekaartjes gewerkt. Extra bijzonder is de collectie tweeling geboortekaartjes.

'Wij geloven dat ieder kindje met liefdevolle warmte en 'een twinkel' verwelkomd mag worden. Onze ouders hebben onze komst destijds ook aangekondigd met ieder een eigen kaartje. Iets wat toen nog niet heel gebruikelijk was, maar eigenlijk heel logisch. Wij voelen ons als tweeling sterk met elkaar verbonden, maar we zijn en blijven een individu. Deze gedachte laten wij terugkomen in de ontwerpen van de geboortekaartjes voor tweelingen. De tweeling geboortekaartjes bestaan steeds uit twee losse kaartjes, maar die wel bij elkaar aansluiten, zo worden de kaartjes samen één.'

De tweelingzussen werken vaak samen aan een illustratie. Het zijn warme, lieve illustraties van dieren en natuur. 'We willen met onze illustraties een vleugje magie en verwondering toevoegen aan de wereld. Verhalen tot leven brengen, momenten extra bijzonder maken en vrolijkheid en warmte brengen in het dagelijks leven.'

In de webshop kun je gemakkelijk een kaartje personaliseren met de online editor en illustraties toevoegen of vervangen.

'Als tweeling zijnde, zijn wij eigenlijk echt beste vriendinnen. We kunnen alles aan elkaar vertellen. Als de één ergens meezit, ziet de ander dat meteen. We denken ook vaak hetzelfde, waardoor we maar aan een paar woorden genoeg hebben. Of één blik zegt soms al genoeg. We praten dan ook vaak in koor. Zowel van binnen als van buiten lijken we erg op elkaar. Zelfde interesses en zelfde kledingsmaak: we hebben samen eigenlijk één kledingkast, superhandig!

Kortom, wij zouden niet anders willen. We voelen ons echt rijk dat wij elkaar hebben!'

Neem vooral een kijkje in onze webshop: [twinkelart.nl](https://www.twinkelart.nl)



Twinkelart





Goede voornemens of overmacht?

TWEELINGPAPA JEROEN

ART ROOIJAKERS DEED HET, NET ALS BEYONCÉ, JENNIFER LOPEZ EN CRISTIANO RONALDO MOEST HET NATUURLIJK WEER OVERDRIJVEN: ALS GOEDE VOORNEMEN EEN TWEELING NEMEN. MAAR DAN BEGINT HET NATUURLIJK PAS, WETEN WIJ LOTGENOTEN. TEGEN DE TIJD DAT ZO'N TWEELING ER EENMAAL IS, KOMT ER WEINIG MEER TERECHT VAN HET VERWEZENLIJKE VAN GOEDE VOORNEMENS.

TIJD OM HET EENS OM TE DRAAIEN: EN WAT NU ALS DE TWEELING ZELF GOEDE VOORNEMENS ZOU HEBBEN? EEN TOP 10...

10. Mijn broertjes niet meer slaan, knijpen, bijten of duwen

Of ze moeten echt iets stouts gezegd hebben, voor hebben gedrongen of fout gekeken hebben, of zomaar. Maar dat is overmacht.

9. Geen stroomkabels meer doorknippen of met watervaste stift op tafels kleuren

Of ik moet toevallig net héél nodig een doosje doorknippen boven de kerstverlichting. Of de watervaste stiften liggen heel kindonveilig opgeborgen in de werktas van papa op zijn werkkamer. Maar dat is overmacht.

8 Mijn bord zonder zeuren of knoeien leegeten

Of er moeten echt mensonterende dingen op liggen zoals groenten, aardappelvariëties, vlees, vis of pastagerechten. Dan zou het wel eens kunnen voorkomen dat (geheel buiten onze schuld uiteraard) appelmoes tegen het plafond eindigt, gemiddeld drie bekertjes met inhoud per dag op de grond eindigen of we een gevecht starten met onze aardappelkroketvingers. Maar dat is overmacht...

7. Nooit door telefoongesprekken/videobelgesprekken van onze ouders praten

Behalve als die langer dan 34 seconden duren natuurlijk of als papa en mama vertellen dat het heel belangrijke gesprekken zijn of dat ze (hoe schandalig) niet gezorgd hebben voor het juiste filmpje, drankje en afleidingskoekjes en snoep. Wij weten trouwens toch al prima waar al die zaken opgeborgen zijn. Maar dat is overmacht...

6. Mijn ouders nooit storen als die even op het toilet zitten

Behalve als papa na tien keer tegen de deur bonzen en trappen en Papaaaaaa!!!!!! Pahapaaaaaaa' schreeuwen nog steeds weigert om de deur open te maken en belachelijke dingen antwoordt als 'Ik kom over een minuutje'. Maar dat is overmacht.

5. Goed al onze tanden twee minuten poetsen met de elektrische tandenborstel, voordat papa of mama na-poetst

Behalve als papa het aandurft om met onze andere broer bezig te zijn, dan poetsen we gerust even de stoffen bank, onderkant van onze schoenen of de kat. Maar dat is overmacht.

4. We blijven met onze handen van het tv-scherm af

Behalve als onze handen vettig zijn van de saus of zoet broodbeleg zodra papa in de keuken staat. Dan wrijven wij het af aan dat scherm. Ontdekken ze toch vaak pas als de zon erop schijnt (wat is het behelpen dat we niet eens kunnen 'swipen' op dat grote ding). Net als die barst in de linkerbenedenhoek. Maar dat is overmacht.

3. We luisteren altijd de eerste keer dat iets van ons gevraagd wordt

Behalve als mijn broertje het nog eens doet. Dan doe ik het nog eens, waarna er iemand lacht. Zonde om dan te stoppen en veel gezelliger om het samen nog eens een keer of tien te doen, zeker als het handstanden/koprollen of stoeipartijen op de bank zijn, niet? Maar dat is overmacht.

2. Als we ergens heen gaan, gaan we thuis eerst even naar de wc

Behalve als de wc op die plek ook erg interessant en het bezichtigen waard lijkt (vier keer in het eerste half uur per persoon). Of we lekker even willen genieten van onze ouders die lichtjes in paniek zonder onze reservekleding op zoek zijn naar een toilet in de buurt ergens. Of dat we weer eens besloten hebben synchroon te willen poepen (herkenbaar tweelingprobleem?) met maar één wc beschikbaar. Maar dat is overmacht.

1. We delen onze spullen, zonder te mopperen of ruziën daarover. Speelgoed genoeg, nietwaar?

Behalve als mijn broertje dat speciale bord, bekertje, dat ene specifieke playmobilpoppetje, auto, paw patrol figuurtje of favoriete filmpje op tv eerder dreigt te krijgen of daar ineens heel leuk mee speelt. Dan zou ik het uit zijn handen kunnen trekken, krijsen, een playmobil wagen mogelijk tegen zijn hoofd kunnen gooien. Maar, je raadt het nooit... dat is overmacht.

Benieuwd of Art, Cristiano of die anderen nog toekomen aan hun goede voornemens, hoewel ik dat waarschijnlijk nooit te horen zal krijgen. Maar ja, dat is overmacht.

Jeroen Meens

Super trotse, chronisch vermoeide tweelingvader van Jelte en Jurre (8) & Jippe (11)



De ludieke belevenissen van Jeroen en zijn gezin zijn gebundeld in het boek 'Later lachen we erom'.

Online te bestellen.

Je vroeg, te klein

12

TWEELINGMAMA MAGAZINE

**MYRTE: 'IK
VROEG ME AF
OF WIJ DIT
WEL KONDEN'**



Te vroeg, te klein

TWEE HARTJES, ÉÉN ECHO EN INEENS EEN HEEL ANDER MOEDERSCHAP

Myrte: 'Je gaat voor je eerste echo met maar één wens: een kloppend hartje zien en de geruststelling dat alles goed is. Aan iets anders denk je niet. Tot de verloskundige even stilvalt en zegt: "Het zijn er twee." Een klavertje vier, noemde ze het. Voor mij voelde het alles-behalve zo.

Voor veel tweelingouders begint het precies zo: niet met euforie, maar met shock. Met tranen. Met duizend vragen tegelijk.

Zo ook bij ons. We hadden er geen seconde rekening mee gehouden. Onze tweeling is eeneiig, niet genetisch bepaald. Iets wat we toen nog niet eens wisten. Alles aan tweelingen was nieuw. Het beeld dat ik had van moeder worden; rustig groeien in het ouderschap, met één baby, viel in één klap uit elkaar. Ik zag mezelf al stuntelen met een dubbele kinderwagen, vroeg me af wat je doet als twee baby's tegelijk huilen en of wij dit überhaupt wel konden.

De zwangerschap zelf verliep opvallend rustig. Alle controles waren goed en juist dat gaf vertrouwen. Ik maakte me weinig zorgen. Achteraf gezien was dat misschien ook een vorm van bescherming.

Tot het ineens misging. Met 30 weken braken mijn vliezen. Binnen een paar uur lag ik in een academisch ziekenhuis en werd duidelijk dat er een spoedkeizersnede nodig was. Onze dochters werden een minuut na elkaar geboren: piepklein, 1100 en 1200 gram, maar veerkrachtig.

Ze ademden zelf, met ondersteuning. En wij? Wij gingen in overlevingsmodus.

Wie een te vroeg geboren tweeling heeft, herkent dit misschien: het ziekenhuis is intens en tegelijkertijd voelt alles gedempt. Angst, geluk, liefde... alles zit onder een waas. Je functioneert, zorgt, regelt. Gevoelens komen later wel. Of... veel later.

Voor mij kwamen ze pas echt na anderhalf jaar. Toen stortte ik in. Twee jaar lang had ik op adrenaline geleefd, zonder slaap, zonder verwerking. De ruimte om rustig in het ouderschap te groeien was er niet geweest. We werden niet eerst ouders van een kind, maar in één klap een gezin van vier. Dat is prachtig, maar ook loodzwaar.

'DOOR EMDR-THERAPIE KREEG IK RUIMTE OM TE VERWERKEN'

De echte omslag kwam toen ik hulp durfde te zoeken. Met EMDR-therapie kreeg ik ruimte om de traumatische ervaring te verwerken. Mijn voortdurende drang naar structuur en controle was eigenlijk een vorm van vluchtgedrag. Er zat van binnen nog zoveel onrust. Door het te verwerken kon ik tot rust komen en echt genieten. Het loslaten volgde daarna bijna vanzelf.

Deze hulp was een eerste stap richting adem-ruimte. De liefde die ik nu voor mijn dochters voel, is intenser, rustiger, vrijer. Alsof ik onder een grijs dekentje vandaan ben gekropen.

Nu zijn ze twee. Ze praten, spelen samen, zoeken elkaar op. De zorgen zijn minder, het plezier groter. Ik kijk met dankbaarheid naar hen; twee individuen, zo verschillend, maar ook zo verbonden.

De toekomst is prachtig en spannend tegelijk. Ik kan ze niet altijd beschermen, hoe graag ik dat ook zou willen. Wat ik wel kan doen, is ze ruimte geven om zichzelf te zijn en zich te ontwikkelen op hun eigen tempo. Ze zullen door anderen al vaak genoeg vergeleken worden maar ze zijn ook individuen, met

'JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN'

eigen interesses en een eigen ontwikkeling. Ik kijk in ieder geval vol vertrouwen naar ons als gezin. Wat we samen hebben meegemaakt, heeft ons ook heel hecht gemaakt.'



Je vroeg, te klein

'OKÉ.'

EN TOEN WAREN HET ER TWEE

Sommige ouders huilen, anderen schrikken. En sommigen zeggen gewoon: "Oké."

Dat was Andrea's reactie toen de verloskundige vertelde dat ze zwanger was van een tweeling. Geen paniek, geen tranen, geen duizend vragen tegelijk. Andrea: 'Misschien omdat ik het ergens al wist. Ik ben zelf tweeling. En als je daarmee opgroeit, sluipt het idee er vanzelf in: als ik ooit zwanger word, dan vast van twee.

Die rust bleef tijdens mijn hele zwangerschap. Vroeggeboorte? Daar was ik eigenlijk niet bang voor. Mijn moeder had ons met 38 weken gekregen en had niet eens geweten dat ze zwanger was van een tweeling. Ze maakte zich dus nergens druk om en misschien nam ik dat onbewust over. Ik voelde me fit, sportte tot het einde en maakte het schooljaar met mijn groep 8 af.

Tot het ineens anders liep. Met 33 weken braken mijn vliezen, precies aan het begin van de zomervakantie. In het ziekenhuis werd nog geprobeerd de bevalling te remmen, maar drie dagen later werden Lise en Mirthe geboren. Klein, maar sterk. 1780 en 1920 gram. Tijdens de lange bevalling kwamen de zorgen wel even binnen: zo klein... gaat dit goed? Maar zodra ze er waren en het meteen goed deden, zakte die spanning ook weer weg.

Wat bleef, was iets anders. Het moment dat je naar huis moet en je kinderen achterlaat in het ziekenhuis. Dat gevoel is moeilijk uit te leggen als je het niet hebt meegemaakt. Ik zat vaak huilend op het bankje bij de ingang, terwijl mijn man de auto haalde. Je laat je hart daar achter, in een couveuse. Tegelijkertijd was de zorg fantastisch. Liefdevol, professioneel en met aandacht voor ons als ouders. Dat de meiden vaak samen in één couveuse lagen, voelde zó kloppend.

**'JE LAAT JE HART ACHTER
IN EEN COUVEUSE IN
HET ZIEKENHUIS'**



'THUIS BEGON HET ECHTE OUDERSCHAP'

Twee weken later mochten ze al mee naar huis. Eerder dan verwacht. Het ziekenhuis durfde het aan, wij ook. En het ging goed.

Thuis begon het echte ouderschap pas echt. Borstvoeding, kolven, flesjes. Acht keer per dag. Na twee weken kozen we bewust voor flesvoeding. Nog altijd ben ik dankbaar voor die beslissing. Het bracht rust. En rust is goud, zeker met twee.

Was het pittig? Absoluut. Maar ik heb vooral genoten. Twee kleine hummeltjes in mijn armen, dankbaarheid overheersend. Mijn man en ik waren – en zijn – een team. We doen het samen. Opa en oma staan klaar, maar we redden ons ook prima met z'n tweeën.

Nu zitten ze in groep 3. Ieder in hun eigen klas. Twee zorgzame, sportieve, enthousiaste meiden. Als ik terugkijk, voel ik vooral trots. Wij genieten elke dag van ze!



Slaap & antwoord

DOOR MARLOES
SLAAPCOACH BIJ THE GOOD NIGHT CLUB

WAT KUN JE DOEN ALS JE KINDJE IS TERUGGEVALLEN IN OUDE (EN ONGEWENSTE) PATRONEN?

Focus vooral op:

- Zorg dat je zoveel mogelijk slaap aanbiedt, hiermee voorkom je oververmoeidheid. Lukt het slaapje in bed even niet? Als tijdelijke (nood)oplossing kan je kindje in de kinderwagen slapen.
- Zorg voor een herkenbaar en kalm bedritueel zodat je kindje zich goed kan voorbereiden op het slapen gaan.
- Ook al weigert je kind een tijdje, blijf slaapjes aanbieden. Ze komen wel weer terug!
- Lekkere vroeg bedtijd doet ook wonderen. Zeker als het je kindje even tijd kost om in slaap te vallen.
- Herintroduceer liever geen oude oplossingen zoals het opeens weer aanbieden van een nachtvoeding. Of je kindje bij jou laten slapen als je dat eigenlijk niet wil. Ze wennen er snel aan...
- Help je kind bij het inslapen. Blijf er bijvoorbeeld eventjes bij. Bouw je aanwezigheid na 2 a 3 dagen weer af, stap voor stap.
- Raak niet in paniek, vertrouw op je kind. Het komt weer goed.



Slaap & antwoord

MIJN TWEELING VAN 1 JAAR SLAAPT ERG MOEILIJK IN. HOE KAN IK DIT VERANDEREN?

Het is belangrijk om te achterhalen waarom je kindjes moeilijk inslapen:

- Klopt de bedtijd wel?
- Zijn je kindjes niet moe genoeg? Te vroeg kan ervoor zorgen dat er nog niet voldoende slaapdrang is om lekker in te slapen.
- Of zijn ze juist té vermoeid bij bedtijd? Oververmoeidheid kan er namelijk voor zorgen dat inslapen juist heel moeilijk gaat.
- Klopt het dagritme? De timing en lengte van de slaapjes zijn ook heel bepalend voor het inslapen in de avond. Je tweeling zou twee slaapjes per dag mogen doen bij 12 maanden, het liefste 2 x 1,5 uur als dat lukt. Al is dit niet voor alle kindjes haalbaar
- Wat hebben ze nodig bij het inslapen? Lukt dit niet zelfstandig? Dan is het slim om te kijken naar het afbouwen of stoppen met slaapassociaties (zoals wiegen, in slaap voeden of erbij zitten tot je kindje slaapt).



Slaapcoach Marloes
The Good Night Club





Wat zeggen jullie op Instagram?

LIJKT JOUW TWEELING QUA KARAKTER OP ELKAAR?

59% NEE, TOTAAL NIET
41% ZE LIJKEN DEELS OP ELKAAR

HOE OUD WAS JIJ TOEN JE JOUW TWEELING KREEG?

5% JONGER DAN 25 JAAR
76% TUSSEN DE 25 EN 35 JAAR
19% OUDER DAN 35 JAAR

VOEL(DE) JIJ ALS TWEELINGOUDER FINANCIËLE ZORGEN?

23% JA
59% NEE
18% SOMS

HOE REAGEERDE JIJ TOEN JE HOORDE DAT JE EEN TWEELING KREEG?

45% LACHEN
18% HUILEN
3% SCHREEUWEN
33% IK WAS STIL...

STA JIJ ALS OUDER CONSTANT 'AAN'?

81% JA, MAAR IK RED HET (NOG)
19% NEE, IK HEB VOLDOENDE RUSTMOMENTJES

ZIT JOUW TWEELING OP DEZELFDE SPORT?

33% JA
19% NEE
48% ZE SPORTEN (NOG) NIET

VOLG TWEELINGMAMA OP INSTAGRAM

Insta accounts

DIT WIL JE VOLGEN

@TWINKELART

TWINKELENDE GEBOORTEKAARTJES
ONTWORPEN DOOR DE TWEELINGZUSSEN
ANNIKA & MYRTHE

@STICHTINGEARLYBIRDS

EXCLUSIEVE FOTOGRAFIE VAN
PREMATUUR KINDJES, IN HET ZIEKEN-
HUIS! GEHEEL KOSTELOOS VOOR
OUDERS



tweeling
mama
everyday

Tweelingmama

OMDAT WE DUBBEL GELUK SAMEN DELEN



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.

OVER TWEELINGMAMA

Ik ben Wendy (40 jaar) | Mama van Maud en Femm | Partner van Mark | Maker & redacteur van Tweelingmama Magazine | Marketeer | Eigenaar van [meersocial](#) | Passie voor schrijven | Dol op magazines | Houd van reizen en andere culturen

**MELD JE GRATIS
AAN VOOR
TWEELINGMAMA
MAGAZINE**



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

Met warme kerstherinneringen
in ons hart, op naar een licht 2026

