

Zwanger van een meerling

Wat gaat er veel door je heen als je op de echo niet één, maar twee of drie hartjes ziet kloppen. Wellicht vermoedde, hoopte of vreesde je het al. Passen ze wel in mijn (partners) buik? Hoe verloopt de bevalling? Zullen ze gezond zijn? Kunnen we het wel aan? Redden we het financieel?

Maar na de eerste schrik verheugen de meeste ouders zich gelukkig op de forse gezinsuitbreiding. Veel tijd om alles rustig te verwerken is er vaak niet: een meerlingzwangerschap duurt meestal korter dan een eenlingzwangerschap. En juist in de eerste helft van de zwangerschap kun je veel regelen en aanschaffen, omdat je dan nog redelijk fit en mobiel bent.

De meerlingzwangerschap

Als een meerlingzwangerschap is vastgesteld, krijg je een medische indicatie. Dit houdt in dat de verdere begeleiding van de zwangerschap en de bevalling onder verantwoordelijkheid van een gynaecoloog valt en de bevalling in het ziekenhuis plaatsvindt.

Bij een meerlingzwangerschap krijg je doorgaans meer controles dan bij een eenlingzwangerschap. Vanaf ongeveer halverwege de zwangerschap wordt de groei van de kinderen gecontroleerd. Bij drie-lingzwangerschappen en/of zwangerschappen waarbij de kinderen een placenta delen, zijn nog meer controles noodzakelijk.

Indien nodig, kan met behulp van zogenaamde CTG-apparatuur (gedurende een half uur) de hartslag van de kinderen worden geregistreerd, zodat de conditie van de kinderen in de buik beoordeeld kan worden. Het is ook bij een meerlingzwangerschap mogelijk onderzoek te verrichten naar een aantal erfelijke of ernstige aangeboren afwijkingen.

Bij een meerlingzwangerschap kunnen complicaties die bij een zwangerschap en bevalling voorkomen vaker en/of heftiger optreden. Dit geldt zowel voor de moeder als voor de kinderen. Klachten als vermoeidheid, misselijkheid, brandend maagzuur en overgeven komen vaker voor. De extra grote baarmoeder zorgt vaker voor ongemakken zoals kortademigheid, bandenpijn en slaapproblemen. Ook de kans op bloedarmoede, hoge bloeddruk en (pre)eclampsie/HELLP is groter. Hierdoor wordt een meerlingzwangerschap soms als extra zwaar ervaren.

Een- of meereiiig

Ongeveer 30 procent van de tweelingen is eeneiiig. Over het ontstaan van een eeneiige (identieke) meerling is nog weinig bekend. De spontane deling van de bevruchte eicel lijkt tot nu toe te berusten op toeval.

Een tweeling van verschillend geslacht is, op een zeer zeldzaam voorkomend syndroom na, altijd twee-eiiig. Deze kinderen lijken net zoveel of weinig op elkaar als "gewone" broertjes en zusjes. Als de kinderen van hetzelfde geslacht zijn en veel op elkaar lijken, is het soms onduidelijk of ze een- of meereiiig zijn. Een vroeg in de zwangerschap gemaakte echo kan soms uitsluitsel geven. Als de kinderen een placenta of binnenvlies delen, zijn ze altijd eeneiiig, in andere gevallen kan alleen een dna-test uitsluitsel geven.

Veel ouders blijken naderhand graag te willen weten of hun kinderen één- of meereiiig zijn. Naast persoonlijke en medische redenen, kan het prettig zijn om de zygositeit (eiiigheid) te kennen om tijdens het opgroeien mogelijke problemen in de ontwikkeling te signaleren.

De aanstaande meerlingmoeder

Een meerlingzwangerschap vergt veel van je lichaam. Het is daarom aan te raden al vroeg je eetgewoonten aan te passen. Bij een meerlingzwangerschap ontstaat bijna altijd een tekort aan ijzer en foliumzuur. Dit kan op voorschrift van een arts met een preparaat worden aangevuld.

Probeer zo gezond mogelijk te eten. Melk(producten), fruit, volkorenbrood en groente zijn leveranciers van de nodige vitamines en mineralen. Wees zuinig met zout. Bij een meerlingzwangerschap ontstaat al snel een vol gevoel in je maag. Het is daarom aan te raden regelmatig kleine porties te eten. Het vermijden van vet eten, (sterke) koffie, scherpe kruiden, zure vruchtensappen en koolzuurhoudende dranken helpt brandend maagzuur te voorkomen.

Doe rustig aan, geef toe aan vermoeidheid en probeer voldoende (tussendoor) te slapen. Probeer in de tweede helft van de zwangerschap ook overdag veel te rusten. Dit kan de groei van de kinderen bevorderen.

De bevalling

Bij een meerlingbevalling is de kans op medisch ingrijpen groter dan bij een eenlingbevalling. De gynaecoloog zal bij een tweelingzwangerschap de mogelijkheid van een vaginale bevalling beoordelen. De ligging van de kinderen speelt hier een belangrijke rol in. Voor drielingen zal nog vaker een keizersnede worden geadviseerd, maar er zijn ook artsen die een vaginale bevalling willen overwegen. Bespreek ruim van tevoren jullie (of je) eigen wensen met de gynaecoloog en hoe hij/zij zich de bevalling voorstelt. Blijft er verschil van mening bestaan, dan kun je ervoor kiezen elders te bevallen.

Op tijd geboren kinderen met een goede gezondheid en een goed gewicht kunnen al snel naar huis. Echter, de helft van de tweelingen en vrijwel alle drielingen worden te vroeg geboren (voor de 37e zwangerschapsweek).

	Gemiddelde zwangerschapsduur	Gemiddeld geboortegewicht per kind
eenling	40 weken	3400 gram
tweeling	37 weken	2500 gram
drieling	34 weken	1800 gram
vierling	31 weken	1400 gram

Bij dreigende extreme vroeggeboorte (minder dan 32 zwangerschapsweken) krijgt de moeder meestal een injectie met corticosteroiden (bijnierschors hormonen) om de longen van de baby's sneller te laten rijpen. Afhankelijk van het gewicht en de gezondheid van prematuren zullen zij in een couveuse of in een wiegie op een warme kamer komen te liggen.

Soms hebben kinderen een te laag geboortegewicht ten opzichte van de zwangerschapsduur (dit noemt men dysmatuur), waardoor ze in de couveuse moeten. Kinderen die intensievere zorg nodig hebben worden verpleegd op een NICU (intensive-care voor pasgeborenen).

Heb je een (grote) kans op vroeggeboorte, dan kun je tijdens je zwangerschap al om een rondleiding over deze afdeling vragen. Zo raak je bekend met de gang van zaken op de NICU en kun je vragen stellen om je eventueel voor te bereiden.

De Nederlandse Vereniging voor Ouders van Meerlingen (NVOM)

De NVOM is een belangenvereniging voor (aanstaande) ouders van meerlingen. De vereniging is in 1991 opgericht en heeft inmiddels ruim 6500 leden. Een van de belangrijkste doelstellingen van de NVOM is het geven van informatie aan (aanstaande) meerlingouders, artsen, verloskundigen en verpleegkundigen.

De NVOM behartigt de belangen van de leden door bijvoorbeeld ruchtbaarheid te geven aan de financiële en sociale uitdagingen die het krijgen van een meerling met zich mee kan brengen. Ook probeert de NVOM nadelige situaties in de regelgeving voor ouders van meerlingen te verbeteren, bijvoorbeeld op het gebied van ouderschaps- en bevallingsverlof.

Tot slot biedt de vereniging diverse mogelijkheden om in contact te komen met andere meerlingouders, zowel online via bijvoorbeeld Facebook als 'in real life' tijdens de Nationale Meerlingendag en de Informatieve Meerlingendag.

Website en kenniscentrum

Op onze website www.nvom.nl vind je nieuws over actuele onderwerpen en activiteiten. Ook vind je hier ons online kenniscentrum en veel nuttige adressen.

Facebook

Ook op facebook zijn we actief. Naast onze informatiepagina, www.facebook.com/nvom.meerlingen, bestaat er ook een (niet-openbare) facebookgroep waar meerlingouders elkaar tips geven, advies vragen en ervaringen delen.

Meerlingen Magazine

Het magazine van de NVOM, het Meerlingen Magazine, verschijnt vier keer per jaar en geeft veel nuttige tips, adviezen en informatie over de zwangerschap, de bevalling en opvoeding. Ook wordt er ruim aandacht besteed aan recent wetenschappelijk onderzoek.

Lidmaatschap

Word nu lid van de NVOM en ontvang een welkomstpakket met daarin het Informeerlingboek. Dit boek met meer dan 130 kleurrijke pagina's boordevol informatie en weetjes, geeft je meer inzicht in het leven van meerlingouders. Veel ervaringsverhalen maar ook veel praktische onderwerpen maken dit boekje een "must" voor meerlingouders. Daarnaast ontvangen nieuwe leden Het grote tweelingenboek van Coks Feenstra. Dit boek beantwoordt de vele vragen die ouders van meerlingen zich dagelijks stellen. Het is een zeer compleet boek, een aanrader voor ouders van meerlingen en meerlingen zelf.

Lid worden of meer informatie?



Ga naar onze website www.nvom.nl

Zwanger van een meerling!

EEN UITGAVE VAN DE NEDERLANDSE VERENIGING VOOR OUDERS VAN MEERLINGEN

