

## De Nederlandse Vereniging voor Ouders van Meerlingen (NVOM)

De NVOM is de belangenvereniging voor (aanstaande) ouders van meerlingen. De vereniging is in 1991 opgericht en heeft in 2025 ruim 5000 leden. Het is een vereniging voor en door meerlingouders, wat betekent dat iedereen zich vrijwillig inzet voor de vereniging.

Eén van de belangrijkste doelstellingen van de NVOM is het geven van informatie aan (aanstaande) ouders, artsen, verloskundigen, verpleegkundigen, logopedisten, kraamverzorgenden en scholen. De NVOM behartigt de belangen van de leden door bijvoorbeeld bij onderwijsinstellingen de kennis te vergroten over meerlingen samen of apart in de klas en door bekendheid 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 Facebook, Instagram en LinkedIn en webinars, als in het echt tijdens de Nationale Meerlingendag en de Informatieve Meerlingendag.

**Website en kenniscentrum** Op onze website [www.nvom.nl](http://www.nvom.nl) vind je nieuws over actuele onderwerpen en activiteiten. Ook vind je hier ons online kenniscentrum en veel nuttige adressen.

**Socials** We zijn actief op Facebook met een pagina en een groep. Ook op Instagram en LinkedIn zijn we actief.

**Besloten forum** Op ons besloten forum kun je vragen stellen aan andere leden. Ook kan je inspiratie op doen op basis van eerder gestelde vragen.

**Webinars** Soms organiseren we webinars, alleen voor NVOM-leden. We zoeken sprekers die deskundig zijn op het gebied van meerlingen of binnen hun vakgebied bijzondere aandacht besteden aan meerlingen.

### Lidmaatschap

Word nu lid van de NVOM en ontvang een welkomstpakket met o.a. het grote tweelingboek 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. De QR-code brengt je rechtstreeks naar het inschrijfformulier.



Lid worden of meer informatie?

Ga naar onze website [www.nvom.nl](http://www.nvom.nl)

# Zwanger van een meerling!

EEN UITGAVE VAN DE NEDERLANDSE VERENIGING VOOR OUDERS VAN MEERLINGEN



## Zwanger van een meerling

Wat gaat er veel door je heen als je op de echo niet één, maar twee, drie of nog meer 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? Gelukkig prijzen de meeste aanstaande meerlingouders zich na de eerste schrik gelukkig met onverwacht grote gezinsuitbreiding.

Veel tijd om alles rustig te verwerken is er vaak niet: een meerlingzwangerschap duurt meestal korter dan een eenlingzwangerschap. Juist in de eerste helft van de zwangerschap kun je veel regelen en aanschaffen, omdat je dan nog redelijk fit en mobiel bent. De informatie van de NVOM kan je helpen in je voorbereiding.

## 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. Je zult doorgaans meer controles krijgen dan bij een eenlingzwangerschap en de groei van de kinderen wordt vanaf halverwege de zwangerschap goed in de gaten gehouden.

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 over het algemeen als zwaarder ervaren.

Er zijn een paar aandoeningen die alleen voor kunnen komen bij zwangerschappen waarbij de kinderen de placenta delen. De bekendste van deze aandoeningen zijn TTS en TAPS. Tijdens de zwangerschap word je hier extra op gecontroleerd. Meer informatie over TTS en TAPS is onder andere te vinden op onze website.



## Een- of meereiiig

Ongeveer 30 procent van de tweelingen is eeneiig. Eeneiige betekent dat een bevruchte eicel zich in tweeën heeft gesplitst. Deze kinderen hebben hetzelfde dna en lijken dus sterk op elkaar. Bij grotere meerlingen komt eeneiigheid sporadisch voor. Een meerling van verschillend geslacht is, op een zeer zeldzaam voorkomend syndroom na, altijd meereiiig. Deze kinderen lijken net zoveel of weinig op elkaar als "gewone" broertjes en zusjes.

Als de kinderen tijdens de zwangerschap een placenta of binnenvlies hebben gedeeld, zijn ze altijd eeneiig. Als er meerdere placenta's zijn, kan het ook nog steeds om een eeneiige meerlingen gaan. Alleen een dna-test kan dan 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 passend te kunnen reageren op de sociale en emotionele ontwikkeling van de kinderen.

Over het ontstaan van een eeneiige meerling is nog weinig bekend. De spontane deling van de bevruchte eicel lijkt tot nu toe te berusten op toeval.

## De aanstaande meerlingmoeder

Een meerlingzwangerschap vergt veel van een lichaam. Het is daarom aan te raden al vroeg 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, nog meer dan bij een gewone zwangerschap. 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 de 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 de 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. Dankzij de lobby van de NVOM is in 2016 het zwangerschapsverlof voor aanstaande moeders van een meerling met vier weken verlengd.

## 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. Een vaginale bevalling bij een grotere meerling is onwaarschijnlijk.

Bespreek ruim van tevoren je wensen met de gynaecoloog. 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 wordt 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 vroeggeboorte (minder dan 32 zwangerschapsweken), krijgt de moeder meestal een injectie met corticosteroiden (bijnierschors hormonen ofwel longrijpingsprikkers) 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 wiegje 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 jij 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.

Ziekenhuizen zullen na de geboorte zoveel mogelijk proberen je kinderen en jou bij elkaar te houden. Het kan echter zijn dat dat niet mogelijk is, bijvoorbeeld omdat een van je kinderen de zorg van een gespecialiseerd kinderziekenhuis nodig heeft.