

Zwanger van een tweeling met **1 moederkoek en 2 vruchtzakken**

Op de echo heb je gezien dat je een tweeling krijgt. De baby's hebben een eigen vruchtzak en delen samen 1 moederkoek (placenta). In deze folder lees je wat dit voor jouw zwangerschap betekent.

In het kort

- Op de echo zijn 1 moederkoek en 2 vruchtzakken te zien. De tweeling is dan 1-eiig.
- Er zijn risico's:
 - hoge bloeddruk bij jou
 - er gaat te veel bloed van de ene naar de andere baby
 - 1 baby of beide baby's groeien niet goed
 - de baby's kunnen te vroeg geboren worden
 - meer kans op overlijden van de tweeling
- Je krijgt daarom veel controles.
- Eet gezond, rook niet en drink geen alcohol. Dan kunnen de baby's beter groeien.
- Slik foliumzuur en ijzertabletten.

Wat is een tweeling met 1 moederkoek en 2 vruchtzakken?

De baby's hebben een eigen vruchtzak en delen samen 1 moederkoek (placenta). De tweeling is dan 1-eiig. Ze hebben hetzelfde erfelijke materiaal. Via hun navelstreng krijgen beide baby's zuurstof en voeding van dezelfde moederkoek. Door bloedvaten in de moederkoek stroomt er bloed van de ene baby naar de andere baby.

Mogelijke klachten bij jou

Als je een tweeling met 1 moederkoek krijgt, heb je meer kans op:

- misselijkheid en moeheid. Meestal wordt dit beter vanaf de 12e week van de zwangerschap.
- harde buiken. Dit komt omdat je baarmoeder sneller groeit.
- rugklachten
- bloedarmoede
 - Je lichaam gaat in korte tijd extra bloed aanmaken. Via je bloed geef je bouwstoffen

aan de baby's. Ook zelf krijgt je meer bloed. Voor het maken van bloed is extra ijzer en foliumzuur nodig. Slik daarom foliumzuur en ijzertabletten.

- hoge bloeddruk. Soms krijg je er klachten door, zoals hoofdpijn en pijn boven in de buik. Dit kan gebeuren vanaf de 2e helft van de zwangerschap.
Een te hoge bloeddruk is niet goed voor jezelf. En ook niet voor je baby's. Die groeien daardoor niet goed.
De gynaecoloog meet je bloeddruk bij elke controle.
- Een gespannen buik die snel groeit. Dit kan wijzen op het tweeling transfusie syndroom: **TTS**.

Risico's bij je baby's

Bij een tweeling met 1 moederkoek en 2 vruchtzakken zijn er meer risico's:

- Een verhoogde kans op aangeboren afwijkingen aan het hart, de zenuwen, hersenen, armen en benen. Daarom kun je een uitgebreide echo krijgen bij 20 weken in het ziekenhuis.
- Bij 1 op de 10 zwangerschappen pompt de ene baby veel bloed naar de andere. Hierdoor kan de ene baby soms kleiner worden en geen vruchtwater of urine meer aanmaken. De ander kan groter worden, kan vocht vasthouden en maakt veel vruchtwater en urine aan. Dit heet **TTS: tweeling transfusie syndroom**.
- Soms heeft de ene baby bloedarmoede en de ander dik bloed.
Dit heet **TAPS: tweeling anemie polycythemie sequentie**.
- 1 van de baby's groeit niet goed.
Dit gebeurt bij 15 op de 100 tweelingen met 1 moederkoek. De moederkoek is ongelijk verdeeld. **De kleinste heeft maar een klein deel van de moederkoek waar hij/zij bloed van krijgt.**
- De baby's kunnen te vroeg geboren worden.
Gemiddeld is dit bij 35 weken.
Baby's die na de 34ste week worden geboren, hebben meestal geen grote problemen. De risico's worden groter als de baby's voor 34 weken worden geboren. De longen, hersenen, de maag en darmen zijn dan nog niet rijp.
Te vroeg geboren baby's zijn ook erg gevoelig voor bacteriën en virussen.
- Een verhoogd risico dat 1 of beide baby's overlijden.

Adviezen

- **Eet gezond.** We denken dat de baby's daardoor beter groeien.
- Slik foliumzuur en **ijzertabletten**. Zo zorg je ervoor dat je geen **bloedarmoede** krijgt.
- **Rook niet** en drink geen alcohol. Hierdoor groeien de baby's beter.
- Je kunt je normale activiteiten blijven doen. Zoals werken, sporten, seks, fietsen en autorijden.
- Probeer vanaf 20 weken extra rust te nemen.
- Pas je werk aan. Praat hierover met je werkgever en een bedrijfsarts.
 - Doe in elk geval geen nachtdiensten meer en geen overwerk.
 - Je mag extra pauzes nemen.
 - Misschien heb je **veel last van misselijkheid en braken**, heb je last van je rug of veel harde buiken. Overleg dan ook met je werkgever om je werk aan te passen.
Bedrijfsartsen adviseren:
 - (a) vanaf de 20e week: maximaal 4 uur per dag werken
 - (b) Tussen de 26^e en 30^e week: te stoppen met werken. Je zwangerschapsverlof gaat in vanaf de 30^e, 31^e of 32^e week. Je hebt 20 weken verlof. Dit is 4 weken langer dan bij een eenlingzwangerschap.
 - Kijk voor meer informatie op www.rijksoverheid.nl of www.rivm.nl/zwangerschap/werk.

Controles

Om je goed in de gaten te houden wordt je vaak gecontroleerd.
Je krijgt deze controles:

- 8-11 weken:
 - Start ferrofumaraat (ijzertabletten) 200 mg en foliumzuur 1 mg 1 x per dag tegen bloedarmoede
 - Je kunt kiezen om wel of geen onderzoek naar downsyndroom en 2 andere syndromen te laten doen met [de NIPT test](#).
- 12-14 weken: gesprek met de arts over het [gebruik van Aspirine](#) als hier een reden voor is
- 14 weken: echo om de groei, blaasvulling en het vruchtwater te bekijken
- 16 weken: echo om de groei, blaasvulling en het vruchtwater te bekijken
- 18 weken: echo om de groei, blaasvulling, het vruchtwater en de bloedstroom in navelstreng en hersenen te meten
- +/-20 weken: "20 weken echo" en meten van de baarmoedermond via de vagina
- vanaf 20 weken: advies om halve dagen te gaan werken
- 22 weken: echo om de groei, blaasvulling, het vruchtwater en de bloedstroom in navelstreng en hersenen te meten
- 24 weken: echo om de groei, blaasvulling, het vruchtwater en de bloedstroom in navelstreng en hersenen te meten
- 26 weken: echo om de groei, blaasvulling, het vruchtwater en de bloedstroom in navelstreng en hersenen te meten
- +/- 27 weken: bloedafname voor controle van hemoglobine en [OGTT](#)
- 28 weken: echo om de groei, blaasvulling, het vruchtwater en de bloedstroom in navelstreng en hersenen te meten
- vanaf 28 weken: advies om met zwangerschapsverlof te gaan
- 30 weken:
 - echo om de groei, blaasvulling, het vruchtwater en de bloedstroom in navelstreng en hersenen te meten
 - bloedafname voor controle van Hemoglobine.
 - bespreken van de bevalling
- 32 weken:
 - echo om de groei, blaasvulling, het vruchtwater en de bloedstroom in navelstreng en hersenen te meten
 - bespreken van bevalwensen
- 34 weken: echo om de groei, blaasvulling, het vruchtwater en de bloedstroom in navelstreng en hersenen te meten
- 36 weken: echo om de groei, blaasvulling, het vruchtwater en de bloedstroom in navelstreng en hersenen te meten
- indien gewenst een consult bij de Lactatiekundige regelen.
- 36-37weken: inleiden van de bevalling als deze nog niet vanzelf op gang is gekomen

Naast deze onderzoeken heb je ook afspraken met de gynaecoloog.

De gynaecoloog:

- controleert je bloeddruk
- vraagt of je harde buiken, bloedverlies of vochtverlies hebt (dit kan wijzen op een dreigende vroeggeboorte)
- meet de hartslag van beide kinderen
- vraagt of je last hebt van een strakke, gespannen buik die snel gegroeid is. Dit kan wijzen op [TTS](#).

Wat moet je al tijdens de zwangerschap regelen?

Tijdens een zwangerschap moet je veel regelen. Voor een tweeling komt daar nog meer bij:

- Een tweelingkamer en dubbele spullen.
- Bespreek met de kraamhulp dat je een tweeling krijgt. Vraag zo mogelijk uitgebreide kraamhulp aan. Bekijk je verzekering om te weten wat vergoed wordt.
- Maak een afspraak met je werkgever of bedrijfsarts over aanpassingen op je werk.
- Bedenk en bespreek van wie je hulp vraagt in de kraamperiode. Of vraag gezinshulp aan bij de thuiszorg.
- Als je wilt, kun je contact opnemen met de Nederlandse Vereniging voor Ouders van Meerlingen (www.nvom.nl). Zij hebben veel handige informatie.
- Bereid je erop voor dat de baby's misschien te vroeg worden geboren. Soms worden ze dan opgenomen op de couveuse-afdeling.

Wanneer bellen

Je moet bellen met het ziekenhuis als je:

- Veel overgeeft en bijna niets meer kan binnenhouden
- Regelmatig harde buiken hebt die meer pijn gaan doen en regelmatig komen
- Steeds pijn onder in de buik of rug hebt
- Vocht of bloed verliest uit je vagina.
- Hevige pijn in je bovenbuik hebt. Alsof er een strakke band om je bovenbuik zit. De pijn straalt soms uit naar de zijkant van de buik, rug of schouderbladen.
- Heftige hoofdpijn hebt
- Sterretjes ziet, wazig ziet of niet tegen licht kan.
- Je ziek voelt zonder koorts.
- Dikke handen, enkels of een dik gezicht hebt (vocht vasthouden)
- Als je de baby's minder voelt bewegen.
- Een gespannen buik hebt die snel groeit

Bel óók als je denkt dat je bevalling begint:

- Als je regelmatige weeën hebt per 3-5 minuten
- Als je bloedverlies hebt
- Als je vochtverlies hebt en mogelijk gebroken vliezen
- Als je je onrustig voelt of ongerust bent

Meer informatie over tweelingen

- Voor contact met ouders van meerlingen: [Nederlandse Vereniging voor Ouders van Meerlingen](#)
- Wat andere mensen vinden van een ziekenhuis of arts: [Zorgkaart Nederland](#)

We hebben deze informatie gemaakt met de [richtlijn voor artsen over zwanger zijn van meer dan 1 baby](#).