

Zwanger van een tweeling met **2 moederkoeken**

Op de echo heb je gezien dat je een tweeling krijgt met 2 moederkoeken (placenta's). In deze folder lees je wat dit voor jouw zwangerschap betekent.

In het kort

- Op de echo is te zien dat je een tweeling krijgt.
- Elke baby heeft een eigen moederkoek.
- Er zijn dan een paar risico's:
 - hoge bloeddruk bij jou
 - 1 baby of beide baby's groeien niet goed
 - de baby's kunnen te vroeg geboren worden
- Je krijgt daarom regelmatig controles.
- Eet gezond en rook niet. Dan kunnen de baby's beter groeien.
- Slik foliumzuur en ijzertabletten.

Wat is een tweeling met 2 moederkoeken?

Op de echo heb je gezien dat je een tweeling krijgt met 2 moederkoeken. Je draagt dan eigenlijk 2 aparte zwangerschappen. Elke baby heeft eigen vliezen en een eigen moederkoek (placenta).

- Is er op de echo een jongen en een meisje te zien, dan is de tweeling 2-eiig.
- Zijn er 2 meisjes of 2 jongens te zien, dan weet je nog niet zeker of de tweeling 1- of 2-eiig is.

De grootste kans is dat de tweeling 2-eiig is, want dat komt vaker voor.

Een 1-eiige tweeling ontstaat uit 1 eicel. De baby's hebben dan hetzelfde erfelijke materiaal.

Een 2-eiige tweeling komt uit 2 eicellen. De baby's hebben dan verschillend erfelijke materiaal.

Mogelijke problemen bij een tweeling met 2 moederkoeken

Bij een tweeling met 2 moederkoeken is er kans op deze problemen:

- 1 of beide baby's groeien te langzaam
De moederkoek geeft te weinig voeding aan de baby of baby's. Als de moederkoek ook te weinig zuurstof geeft, is dit gevaarlijk. Ze kunnen daardoor overlijden. Dan kan het beter zijn om de baby's te vroeg geboren te laten worden.
- te vroeg geboren worden
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.

Mogelijke klachten bij jou

Als je een tweeling 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.

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:
 - vanaf de 20^e week: maximaal 4 uur per dag werken
 - 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.

Controles

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
- +/-19 weken: "20 weken echo" en meten van de baarmoedermond via de vagina
- vanaf 20 weken: advies om halve dagen te gaan werken
- 24 weken echo om de groei van de baby's te meten
- vanaf 28 weken: advies om met zwangerschapsverlof te gaan
- +/- 27 weken: bloedafname voor controle van hemoglobine en **OGTT**
- 28 weken: echo om de groei van de baby's te meten
- 32 weken: echo om de groei van de baby's te meten
- bloedafname voor controle van Hemoglobine.
- bespreken van de bevalling
- 34 weken controle zonder echo en bespreken van bevalwensen

- 36 weken echo om de groei van de baby's te meten, indien gewenst een consult bij de Lactatiekundige regelen.
- 37-38 weken: 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

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

Bel 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.

Bel óók als je denkt dat je bevalling begint

- Als je regelmatige weeën hebt per 3 tot 5 minuten.
- Als je bloedverlies hebt.
- Als je vocht verliest en mogelijk gebroken vliezen hebt.
- 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](#).