

## Basis zorgpad tweeling met één placenta

Je bent zwanger van een [tweeling met één placenta](#) en onder controle in ons ziekenhuis. De controles in de zwangerschap worden zo overzichtelijk mogelijk beschreven in het onderstaande zorgpad. Hierop zie je wat er tijdens een controle gedaan wordt en wat er besproken wordt. In het zorgpad staan diverse links naar folders, het is handig om deze ter voorbereiding te lezen.

In het zorgpad staan de standaard controles. Niet alle zorg past altijd in deze standaardcontroles, soms zal het net even anders lopen. Bij elke controle voeren we standaard lichamelijk onderzoek uit, meten we de bloeddruk en controleren we de hartslag van je baby's. De eerste controle, en de controles bij 20, 26, 32 en 36 in principe bij je behandelend gynaecoloog. Bij de overige controles zie je de verloskundige uit het ziekenhuis.

### 0-7 weken

In week 6 gaat het hartje kloppen.  
Je baby's zijn 5mm lang, zo groot als een doperwt.

- In deze periode kun je een afspraak voor een eerste controle in het ziekenhuis. Bel hiervoor naar de polikliniek gynaecologie op telefoonnummer 010-258 5920.



### 7-10 weken

In week 8 gaan je baby's de hersentjes gebruiken en wordt het skeletje, dat nu nog volledig uit zacht kraakbeen bestaat, steviger.  
Hierdoor gaan je baby's een beetje bewegen.  
Je baby's zijn 2cm lang, zo groot als een framboos.

- Tijdens de eerste controle wordt er een echo gemaakt om te kijken of er een vruchtje met een kloppend hartje in je baarmoeder zit en of het een twee-/ meerling is.
- Je krijgt een formulier mee om bloed te laten prikken. Je bloed wordt onderzocht op infectieziekten, [bloedgroep, rhesusfactor en antistoffen](#) tegen bloedgroepen, hemoglobine (ijzer), glucose (suiker).
- Advies 0.5mg foliumzuur per dag t/m 10 week van de zwangerschap
- Advies 10 microgram vitamine D
- Neem voldoende calcium! Check of je voldoende binnenkrijgt via de [Mijn Eetmeter](#). Indien je onvoldoende calcium binnen krijgt is het advies om 1000 milligram calcium per dag te slikken.
- Wat kun je nou wel en beter niet eten tijdens de zwangerschap? Download de [ZwangerHap app](#).
- Lees de folder [Zwanger!](#) voor informatie en adviezen rond de zwangerschap.
- Installeer de app van BeterDichtbij. Hierop kun je niet dringende vragen stellen en ontvang je informatie



Volg ons op:



## 10-11 weken

Week 10, een belangrijke week:  
je baby's, hoewel pas zo groot als een aardbei (2,5 cm),  
zijn voorzien van alle vitale organen.

- Deze controle bestaat uit 3 delen: de termijnecho, de intake en indien gewenst uitleg over prenatale screening. De screeningsmogelijkheden naar aangeboren afwijkingen, zoals het downsyndroom (13 weken echo, NIPT, 20 weken echo) worden besproken.
- Om goed voorbereid te zijn op deze controle is het fijn als je de volgende informatie doorneemt: [www.pns.nl](http://www.pns.nl) onder het kopje ik ben zwanger.
- Vul ook vast de intake vragenlijst in via [Mijn IJsselland](#)



## Bij 14-16-18 weken

Je baby's zijn inmiddels druk aan het bewegen maar dit voel je waarschijnlijk nog niet. Het is nu mogelijk om op een pretecho te zien wat het geslacht van je baby's is! Dit kan de periode zijn dat je je weer wat beter gaat voelen en meer energie hebt.

- Er wordt een echo gemaakt voor het bepalen van de groei van je baby's en de doorbloeding van de navelstreng.
- Er wordt verteld wanneer je moet bellen. Onder andere bij minder leven voelen en zwangerschapsvergiftiging
- Het is slim om nu kraamzorg te regelen. Zo ben je er zeker van dat je het aantal uren kraamzorg krijgt dat je nodig hebt. Anders kan het voorkomen dat je minder uren krijgt. Neem contact op met je verzekering om na te vragen met welke kraamzorgorganisaties zij samenwerken. Vraag ook na bij je verzekering of je recht hebt op een kraampakket.
- We bespreken de uitslag van het bloedonderzoek en eventueel de prenatale screening met je.
- We geven je uitleg over de [kinkhoestvaccinatie](#).
- Mochten jij en je partner niet getrouwd zijn, dan is dit een goed moment om de 'erkenning van het ongeboren kind door de partner' te regelen bij je gemeente.



## Bij 20 weken

Je baby's nemen slokjes vruchtwater en plassen dat ook weer uit.

- [Je gaat naar het Erasmus Medisch Centrum voor een GUO](#)
- [Je krijgt bij je eigen gynaecoloog een afspraak om de uitslag te bespreken.](#)



Volg ons op:



## Bij 22 weken

De borsten zijn flink aan het groeien, de melkproductie komt op gang.

- Er wordt een echo gemaakt voor het bepalen van de groei van je baby's en de doorbloeding van de navelstreng



## Bij 24 weken

Je buik is flink gegroeid. Af en toe kun je een harde buik hebben.

- Er wordt een echo gemaakt voor het bepalen van de groei van je baby's en de doorbloeding van de navelstreng
- We laten een [glucosetolerantietest](#) bij je doen, om te kijken of je zwangerschapsdiabetes hebt.
- We bespreken met je de voedingskeuze voor de baby's. Lees alvast de folder over [borstvoeding](#) en [flesvoeding](#).
- Eventueel starten met een [zwangerschapscursus](#).



## Bij 26 weken

Je baby's oefenen met ademhalingsbewegingen, om de longen te rijpen. Dat zal je horen straks!

- Er wordt een echo gemaakt voor het bepalen van de groei van je baby's en de doorbloeding van de navelstreng.



## Bij 28 weken

Je baby's moeten de beentjes al intrekken om nog in de baarmoeder te passen. De bewegingen van je baby's worden steeds krachtiger en de oogjes kunnen nu ook knippen.

- Er wordt nogmaals een echo gemaakt voor het bepalen van de groei van je baby's en de doorbloeding van de navelstreng.
- Er wordt bloedgeprik om je hemoglobine (ijzer) te bepalen. Bij bepaalde bloedgroepen wordt [de 27 weken screening](#) verricht.
- Er wordt informatie gegeven over de [hielprik](#) en [gehoorscreening](#).



Volg ons op:



## Bij 30 weken

Je draagt inmiddels een heel gewicht met je mee, met mogelijk kwaaltjes tot gevolg. Misschien tijd om het rustiger aan te gaan doen?

- Er wordt nogmaals een echo gemaakt voor het bepalen van de groei van je baby's en de doorbloeding van de navelstreng
- Als je voor de eerste keer zwanger bent, neemt de kraamzorg telefonisch contact met je op voor een intake bij je thuis.



## Bij 32 weken

Je baby heeft nu een slaap en wakker ritme.

- Er wordt een echo gemaakt voor het bepalen van de groei van je baby's.
- Je krijgt een formulier mee om bloed te prikken. Er wordt weer gekeken naar je hemoglobine (ijzer).
- Het is goed om je voor te gaan bereiden op de bevalling. Lees hiervoor de folder over [bevallen](#) en [pijnbestrijding](#). Je kunt ook een [geboorteplan](#) maken.



## Bij 34 weken

De gemiddelde zwangerschapsduur bij een tweeling is 37 weken. Staat alles klaar?

- Er wordt nogmaals een echo gemaakt voor het bepalen van de groei van je baby's en de doorbloeding van de navelstreng.
- Er wordt verteld wanneer je moet bellen als je bevalling begint.
- Je bespreekt met je gynaecoloog de manier van bevallen. Er wordt een [keizersnede](#) of een [inleiden van de bevalling](#) afgesproken.
- Het geboorteplan wordt besproken.



## Bij 36 weken

De laatste fase!  
Geniet van je verlof en verwen jezelf!

- Er wordt nogmaals een echo gemaakt voor het bepalen van de groei van je baby's en de doorbloeding van de navelstreng.



Volg ons op:

