

## UIT HOOFDSTUK 1 EN 2

Het is tegenwoordig niet meer ongewoon om ouders te zien met een tweeling- of zelfs een drielingwagen. Het aantal meerlingbevallingen is de laatste twintig jaar enorm toegenomen. Op natuurlijke wijze betreft één op de 80 zwangerschappen een tweelingzwangerschap, één op de 6000 is een drieling en één op de 500.000 is een vierling.

Het bericht van een meerlingzwangerschap zorgt altijd voor veel opschudding bij de toekomstige ouders. Ze kampen met twijfels ('Kunnen we het wel aan?', 'Verdiene we wel genoeg?'), terwijl er ook blijdschap en ontroering is.

Marianne, moeder van een tweeling van twee jaar: *'Ik was helemaal verbluft. Nooit had ik rekening gehouden met deze mogelijkheid. Na de eerste schok begon ik me de toekomst voor te stellen: twee baby's die samen alle fasen zouden doormaken. Ik zag me al wandelen met de baby's en ik begon van ontroering te huilen.'*

Er kunnen ook andere gevoelens zijn:

Esther, moeder van een tweeling van twaalf maanden: *'De gynaecoloog tuurde ingespannen naar het scherm en toen hij eindelijk mijn vermoeden bevestigde, zei ik huilend: "Ik wil maar één baby." Ondanks de vruchtbaarheidsbehandeling had ik me altijd voorgesteld zwanger van één baby te zijn. Het kostte me een paar weken om me aan de situatie aan te passen.'*

Karina, moeder van een drieling: *'In het begin zei de gynaecologe dat het een tweeling was. Ik was erg blij en dankbaar. Maar bij de volgende controle en een nieuwe echoscopie constateerde ze dat het een drieling was. Ik voelde me heel onzeker over een zwangerschap van drie baby's, maar ook blij.'*

Zoals te lezen valt uit deze verhalen, heeft het bericht van een meerlingzwangerschap grote impact op de ouders. Elke zwangerschap brengt altijd een zekere stress met zich mee, zoals alle onbekende situaties, maar een meerlingzwangerschap nog meer. De meeste toekomstige ouders hebben ambivalente gevoelens waarbij blijdschap vergezeld gaat van angst, onzekerheid en twijfels.

Enkele tips:

- Schrijf in een dagboek je ervaringen, twijfels en vreugden. Dit zal je helpen om de situatie aan te kunnen en is straks een leuke herinnering aan deze speciale tijd.



- Beschouw je zwangerschap als iets unieks en niet als abnormaal. Je hebt alle reden om je trots te voelen op jezelf en je lichaam.
- Je draagt twee of drie baby's en je lichaam doet zijn best om hun de allerbeste zorg te geven, zo goed mogelijk te voeden en het hen naar de zin te maken. Dat is werkelijk wonderbaarlijk.

\*\*\*\*\*