



© Shutterstock

Christa kreeg te maken met het vanishing twin syndroom: 'Gelatenheid, verwarring en opluchting'

23 maart 2025 · 12:00

eva

Als Christa* na een miskraam opnieuw zwanger is, blijkt dat ze te maken heeft met het vanishing twin syndroom. Haar zwangerschap is begonnen als tweelingzwangerschap, maar slechts één embryo overleeft. Ze beschrijft haar ervaring en de zoektocht naar antwoorden op de vragen die dit met zich meebrengt. "Op de echofoto zie ik het begin van onze andere zoon of dochter."

"Ik zie dat je helaas een miskraam aan het doormaken bent." De verloskundige legt rustig uit wat we op het echoscherm zien en wat ik vanbinnen al wist. We kijken naar een klein onbeweeglijk boontje, net zo stil als wij op dit moment. Diezelfde middag verlaat ons boontje mijn lichaam. Het bloedverlies houdt ruim een week aan, de ontstane leegte veel langer.

(On)gecompliceerd

Twee weken later doe ik een zwangerschapstest om te controleren of er niets in mijn baarmoeder is achtergebleven. 'Niet zwanger' schreeuwt het scherpje me toe. In mijn zwangerschapsdossier lees ik 'spontane miskraam: ongecompliceerd verlopen'. Maar mijn gevoel is verre van ongecompliceerd wanneer ik drie maanden later opnieuw een positieve zwangerschapstest in mijn handen heb. Echt blij durf ik niet te zijn, want wie zegt dat dit kindje wel blijft zitten? Bij elk wc-bezoek ben ik bang om bloed te zien. Tegelijkertijd proberen mijn man en ik te genieten van onze dankbaarheid. "Misschien is het wel een tweeling", denk ik een keer hardop.

Een tweede vruchtzakje

Een week vol spannende wc-bezoeken later wordt mijn angst voor bloed werkelijkheid. Ik voel daarnaast dat, net als bij de miskraam, mijn zwangerschapssymptomen afnemen. Mijn man haalt alvast het allergrootste maandverband in huis dat me net als de vorige keer moet helpen om door het bloedverlies heen te komen.

Anderhalve week later zet dezelfde verloskundige als bij de miskraam het echoapparaat op mijn buik en roept meteen: “Ik zie een kloppend hartje!” Dat is heel fijn om te horen. Maar er is nog meer te zien. “Wat ik ook zie – en dat is niet gevaarlijk voor jullie kindje – is dat er nog een tweede vruchtzak in je baarmoeder zit. Dat betekent dat deze zwangerschap is begonnen als een tweelingzwangerschap.” Tot nu toe was ik alleen maar bezig geweest met de vraag of ik weer een miskraam had en had ik me huilend afgevraagd of ik dit rauwe verdriet na nog maar drie maanden nog een keer zou kunnen doorstaan. De vraag of er een kloppend hartje te zien zou zijn op de echo was gek genoeg niet in me opgekomen. En het scenario dat we én een kloppend hartje zouden zien én een veel te klein tweede vruchtzakje had ik al helemaal niet kunnen bedenken.

Steeds meer vragen

Mijn man en ik horen aan wat de verloskundige ons verder vertelt. Het schijnt regelmatig voor te komen dat een zwangerschap begint als tweelingzwangerschap. Veel ouders hebben hier echter geen weet van, omdat het tweede vruchtje al vroeg in de zwangerschap opgenomen wordt door het andere kindje, of door het lichaam van de moeder. De verloskundige vertelt dat ze geen embryo ziet en richt zich vooral op het gezonde kindje met het kloppende hartje. Maar bij mij komen er steeds meer vragen in me op. Waarom had ik hier nog nooit van gehoord als het zo vaak schijnt voor te komen? Wanneer is een vruchtje een kindje? Hoeveel stelt het voor als er geen embryo (meer) te zien is in het vruchtzakje? Mijn brein is een wirwar van gelatenheid, verwarring en opluchting vanwege het levende kindje.

Vanishing twin syndroom

Thuis besluit ik onderzoek te doen. Er moeten meer vrouwen zijn die in dezelfde situatie zijn beland als waar wij in zitten. Ik ontdek dat we te maken hebben met het vanishing twin syndroom: ‘het verlies van een of meerdere vruchtjes van een meerlingzwangerschap in het eerste trimester’. Omdat het vruchtje wordt opgenomen door het andere vruchtje, de placenta of de moeder, zal het op latere echo’s niet meer te zien zijn. De tweeling is ‘vanished’. Volgens het boek *Drama in de moederschoot* is de schatting dat tien procent van de eenlingen in de baarmoeder eigenlijk als meerling begonnen is. Doordat veel vrouwen vandaag de dag vroegere echo’s krijgen en er tegenwoordig fertiliteitsbehandelingen mogelijk zijn, wordt dit verschijnsel vaker gesignaleerd.

In de weken na onze ontdekking weet ik nog steeds niet wat ik voel. We vertellen aan vrienden en familie dat we weer in verwachting zijn en leggen ook uit dat onze baby eigenlijk één van een tweeling is. Ook al kom ik nog niet bij mijn gevoel, ik vind het toch ingewikkeld hoe sommige mensen reageren. “Richt je maar gewoon op het gezonde kindje”, “Wees blij dat je zo snel weer zwanger mag zijn”, “Als het zo vaak voorkomt, dan zal het wel niet zo erg zijn”. Ook krijgen we te horen dat we maar beter niet hadden kunnen weten dat ik een tweeling had. En aan het gezonde kindje zouden we het niet hoeven vertellen, want de tweede embryo was zó vroeg in de zwangerschap gestopt met groeien, dat we het maar niet groter moesten maken dan het was.

“We krijgen te horen dat we maar beter niet hadden kunnen weten dat ik een tweeling had.”

Niet zonder betekenis

De reacties doen me pijn, maar ik snap waar ze vandaan komen. De mensen om ons heen willen het allerbeste voor ons, en het feit dat er een gezond kindje in mijn buik groeit, is voor hen dan fijn om te benadrukken. Toch merk ik dat in de weken daarna steeds duidelijker voor me wordt wat deze situatie écht met me doet; zeker als bij de termijnecho niets meer te zien is van het tweede

vruchtzakje. Ik kom erachter dat de verdwenen tweelinghelft voor mij voelt als het verlies van nog een kindje. De ervaring is voor mij wel anders dan die van de miskraam, omdat we nu naast het verdriet van de verloren tweelinghelft ook uitkijken naar de groei van ons andere kind. Toch zie ik op de echofoto het begin van onze andere zoon of dochter. Hoe pril ook, ik geloof niet dat het begin van de ontwikkeling van dit tweede kindje zonder betekenis is.

“Als mensen vragen of dit onze eerste is, heb ik geen idee wat ik moet antwoorden.”

Babykleertjes

Met onze andere baby gaat het heel goed. Toch duurt het lang voordat ik babykleertjes durf te kopen. In mijn hoofd houd ik er rekening mee dat dit kindje het ook niet gaat redden. Het verdriet overvalt me op onverwachte momenten. Het is moeilijk als ik in gesprekken met anderen merk dat zij helemaal niet meer bezig zijn met onze verloren kinderen. Maar voor mij horen ze er allemaal bij. Wat ik van tevoren ook nooit had kunnen bedenken, is dat ogenschijnlijk simpele vragen ineens heel moeilijk te beantwoorden zijn. Als mensen al kijkend naar mijn groeiende buik vragen of dit onze eerste is, heb ik geen idee wat ik moet antwoorden. Wanneer ik vertel over onze verliezen, is de eerstvolgende vraag: “Hoe lang was je zwanger?” Alsof je meer recht zou mogen hebben om verdrietig te zijn als je je kindje later in de zwangerschap bent verloren. Ik voel me verplicht om te verantwoorden dat het verdriet ook heel heftig kan zijn wanneer je relatief vroeg je kindje verliest.

Vershil in impact

Ik besluit met mijn vragen en onzekerheden aan te kloppen bij expert Miriam van Kreijl. Naast dat ze als oprichter van Miskraambegeleiding Nederland veel ervaring heeft in het begeleiden van ouders en zorgprofessionals op het gebied van zwangerschapsverlies, weet ze uit eigen ervaring hoe het is om een alleengeboren tweeling te zijn.

Miriam van Kreijl

Miriam van Kreijl begeleidt sinds 2011 vrouwen en koppels die ooit hun kind verloren in de zwangerschap. Daarnaast geeft Miriam al jaren geaccrediteerde scholingen aan verloskundigen, gynaecologen en echoscopisten. Ook is ze auteur van meerdere (invul)boeken rond dit onderwerp. Meer informatie vind je op haar [website](#).

Omdat ik niet weet of mijn verdwenen tweelinghelft heeft geleefd, vraag ik me af wat het verschil in impact is met het verlies van een embryo waarvan je wél zeker weet dat het hartje heeft geklopt. Miriam: “Daarin hoeft geen verschil te zijn. Sterker nog, ze zeggen weleens: hoe korter je een kindje bij je hebt gedragen, hoe meer impact het juist kan hebben. Je hebt namelijk maar heel kort de tijd gehad voordat je geconfronteerd bent met verlies. Dat er nog een kindje in je buik zit dat wél goed groeit, is geen reden om te zeggen dat de rouw minder zwaar zou moeten zijn voor de ouders. Onderzoek wijst uit dat die net zo heftig kan zijn als bij het verlies van een eenling.”

Er geen geheim van maken

Ik wil er richting mijn levende kind geen geheim van maken dat er in het begin een tweelingbroertje- of zusje is geweest en dat er daarvoor nóg een kindje was. Maak ik, door het te vertellen, het probleem groter dan nodig? Volgens Miriam is het belangrijk om zo vroeg mogelijk aan de overlevende tweelinghelft en de eventuele andere kinderen in het gezin te vertellen wat de feiten zijn. “Voor je overlevende kindje hoeft het niet heftig te zijn, maar alsnog kun je er niet omheen dat de vanishing twin een gebeurtenis van impact is. Onbewust weet je andere kindje allang wat er is

gebeurd. Juist door daar woorden aan te geven, liefst al in de zwangerschap, ontstaat er duidelijkheid.”

Zelf kwam Miriam er pas op latere leeftijd achter dat ze de baarmoeder met haar tweelingbroer heeft gedeeld. “Voor mij vielen toen veel dingen op hun plek. Ik had me altijd eenzaam gevoeld als oudste en wilde net als veel andere alleengeboren tweelingen graag alles samen doen óf juist alles in mijn eentje. Toen ik erachter kwam dat mijn tweelingbroer eigenlijk het oudste kind van het gezin was, gaf me dat veel rust. Ik ben dankbaar dat ik nu weet dat ik een poosje samen met mijn broer ben geweest.”

Ongemakkelijke vragen

Dat mensen soms kwetsend reageren op je verlies, komt volgens Miriam omdat we in onze maatschappij liever niet praten over moeilijke of verdrietige dingen. Het is veel leuker om over blijde dingen te praten. “Maar elk verdriet heeft aandacht nodig. Dat hoeft niet op een dramatische manier, maar laat het er wel zijn. In mijn contact met ouders komt vrijwel altijd naar voren dat ze liever ongemakkelijke vragen krijgen dan dat er helemaal niet naar hun verdriet gevraagd wordt. Laten we elkaar aanmoedigen om het er vooral over te blijven hebben. Verlies is nu eenmaal ongemakkelijk, maar het helpt als we oefenen om er open over te zijn.”

Voor mij is er in de afgelopen tijd veel duidelijk geworden. Naast mijn blijdschap over het kindje dat vrolijk in mijn buik trappelt, mag ook mijn verdriet er zijn. Wanneer ik straks hopelijk mijn gezonde baby in mijn armen heb, weet ik één ding zeker: ik ben dankbaar voor alle drie.

**Christa is een gefingeerde naam, ze is niet de vrouw op de foto.*