



---

## Í BYRJUN MEÐGÖNGU:

- Ræða skipulag mæðraverndar og ómskoðana.
- Metið er hvort þörf er á viðtali við fæðingalækni snemma á meðgöngu, sbr. að ofan.
- Öllum væntanlegum tvíburamæðrum/foreldrum stendur til boða viðtal við ljósmóður með sérhæfða þekkingu á tvíburameðgöngum.
- Benda á sérstök námskeið sem eru í boði um undirbúning tvíburafæðingar.
- Skimun fyrir blóðleysi er boðin í upphafi meðgöngu, við 20 og 28 vikna meðgöngu.
- Fræða um auknar líkur á meðgöngueitrun og ræða gjöf acetylsalicylsýru 150 mg/dag frá 12. viku til að draga úr líkum á því ef a.m.k. einn eftirfarandi þátta er til staðar:
  - Aldur > 40 ára
  - BMI >35
  - Frumbyrja
  - Meðgöngueitrun í sögu konu eða 1° ættingja
  - Meira en 10 ár frá síðustu þungun
  - Undirliggjandi sjúkdómar: langvinnur háþrýstingur, sykursýki, sjálfsofnæmissjúkdómur eða nýrnasjúkdómur

Sjá fróðleiksmola um [Acetylsalicylsýru](#) á meðgöngu

Sjá [Mat á áhættuþáttum](#)

---

## VIÐ 22 VIKNA MEÐGÖNGU:

- Fara yfir niðurstöðu á hb mælingu og meta þörf á járnmeðferð.
- Fræða um brjóstagjöf tvíbura.
- Fræða um reglulegar ómskoðanir til að meta vöxt tvíburanna
- Fræða um auknar líkur á:
  - Fyrirburafæðingu en 50-60% tvíburamæðra fæða fyrir 37 vikna meðgöngu.
  - Mælt er með því að tvíburameðganga vari ekki lengur en 37-38 vikur.

---

## VIÐ 30-33 VIKNA MEÐGÖNGU

- Fara yfir niðurstöðu á hb mælingu og meta þörf á járnmeðferð.
- Ræða um fæðinguna og fæðingarmáta, sem fer eftir stöðu barna, ástandi og meðgöngulengd þegar að fæðingu kemur.
- Auknar líkur á fæðingu með keisaraskurði.
- Val á fæðingarstað skv. leiðbeiningum Landlæknisembættisins.
- Hvaða fagfólk verður viðstatt fæðinguna.
- Auknar líkur á eftirliti á vökudeild nýbura.

## ÓMSKOÐANIR OG FÓSTURGREINING

### 11-14 VIKUR

Mælt er með að allar tvíburamæður fari í ómskoðun við 11-14 vikur til þess að meta meðgöngulengd og æðabelgi, en einnig er þá að hægt að skoða fósturin m.t.t. alvarlegra sköpulagsgalla og gera samþætt líkindamat fyrir þá sem það kjósa.

### 20 VIKUR

Sköpulag fóstura og líffæra skoðað og staðsetning fylgju/fylgja metin.

### VAXTARMAT

Ekki er eingöngu hægt að styðjast við mælingu á legbotnshæð (SF mál) til að fylgjast með fósturvexti og því er mælt með ómskoðunum við 26, 30, 33 og 36 vikur.

## RÁÐGJÖF UM NÆRINGU

Sömu mataræðisleiðbeiningar gilda fyrir konur sem ganga með tvíbura og aðrar barnshafandi konur. Mælt er með að taka fólat 0,8 mg og D vítamín 1000 einingar.

Þyngdaraukning í tvíburameðgöngu - viðmið

Líkamsþyngdarstuðull (LPS, BMI)	Þyngdaraukning á meðgöngu
Of grönn (<18,5)	21,5 – 27,5 kg
Í kjörþyngd (18,6-25)	14 – 24,5 kg
Of þung (25,1-30)	16,5 – 23 kg
Of feit (>30,1)	11,5 – 19 kg

## VINNA OG HVÍLD

Almennt er mælt með góðri hvíld og nægum svefni á meðgöngunni. Ekki er almennt mælt með að konur sem ganga með tvíbura hætti vinnu á ákveðnum tíma, en vinnufærni er metin í hverju tilviki fyrir sig.

## FÆÐINGARMÁTI

Stefnt er að fæðingu um leggöng. Ræða þarf sérstaklega fæðingarmáta ef leiðandi fóstur er ekki í höfuðstöðu.

Boðin er framköllun fæðingar (eða planaður keisari ef við á) við 37-38 vikur.

## FÆÐINGARSTAÐUR

- Mælt er með að tvíburar fæðist á fæðingarstað A eða B, fer eftir meðgöngulengd.
- Sjá Leiðbeiningar Landlæknisembættisins um val á fæðingarstað.  
<http://www.landlaeknir.is>