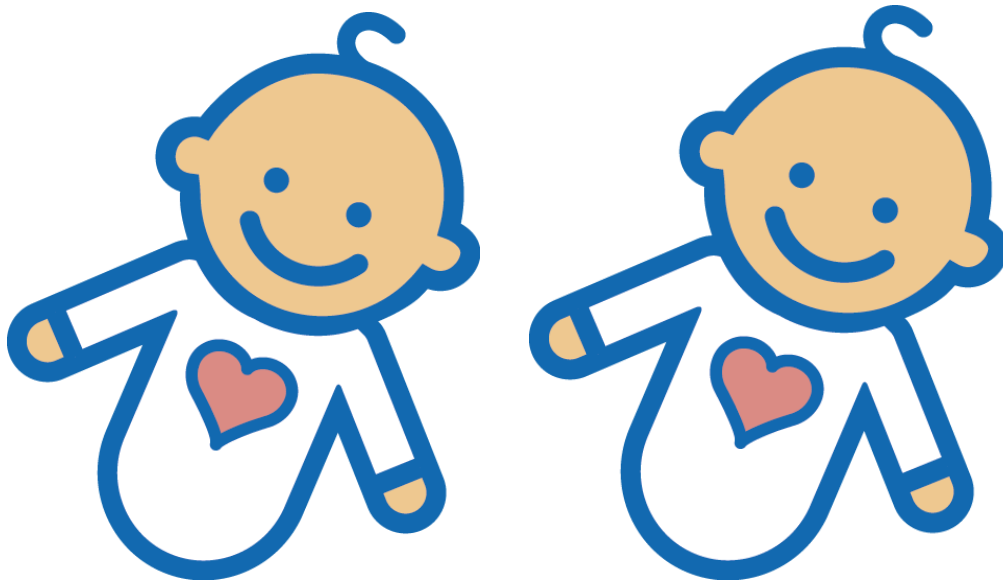




# Amma tvillingar

Information till föräldrar



Denna information har utformats för dig som har tvillingar. Vi vet att du och din familj kommer att ha många frågor om vård och behandling, Vi hoppas att du skall hitta svar på en hel av dina frågor i denna information.



## Har du frågor, kontakta:

Kontakta oss via e-tjänster på [www.1177.se](http://www.1177.se)



Vänd sida för  
att läsa mer!

## Amma tvillingar

Mammor kan mycket väl producera mjölk så det räcker åt två barn. Det kan till och med räcka åt fler än två. Tillgången styrs av efterfrågan! Tvillingar suger dubbelt så mycket. Därför producerar mamman dubbelt så mycket mjölk.

### Amma en i taget eller båda samtidigt

I början föredrar en del mammor att amma barnen var för sig, för att lära känna barnen ett i taget. När man börjar ha båda barnen vid bröstet kan det ta en tid av experimenterade innan man hittar en bra amningsställning. Sätt dig bekvämt. Ha amningskudde eller en/flera kuddar som stöd. Säg till personalen om du vill ha hjälp när du ska lägga barnen till bröstet.

### Fördelar med att amma båda barnen samtidigt

- Mamma får mer tid tillsammans med båda barnen, och mer tid för annat.
- Det stimulerar mjölkproduktionen.
- Barnen får mer tid med mamma.
- Barnen får lättare att vakna och sova samtidigt.
- Om en tvilling suger kraftigare får den mjölken att börja rinna och den andra får lättare i sig mjölk.

### Amma vid samma bröst eller byta sida?

Om barnen suger olika starkt och olika länge kan det vara bra att byta bröst från gång till gång. Då stimuleras mjölkproduktionen lika bra i båda brösten. Men det kan också vara så att barnen föredrar en sida.



#### 1177 Vårdguiden

Du hittar information och tjänster för din hälsa och vård på webbplatsen 1177.se. För sjukvårdsrådgivning ring 1177, öppet dygnet runt.



#### Kontakt Akademiska

Akademiska sjukhuset nås via:  
Patientkontakt 018-611 30 33,  
[patientkontakt@akademiska.se](mailto:patientkontakt@akademiska.se)  
Växel 018-611 00 00  
[www.akademiska.se](http://www.akademiska.se)