



AKADEMISKA  
SJUKHUSET



# Dubbelt så sugna

Information om att amma tvillingar



På **Akademiska sjukhuset** arbetar vi för att ni ska få en bra start med era nyfödda barn gällande amning och anknytning. Fråga oss gärna om du har frågor!

Väl hemma går ni till **barnhälsovården** med era barn. Sjuksköterskan ni träffar är utbildad i amningsstöd och finns där för att svara på frågor. Om ni önskar mer stöd kan ni vända er till sjukhusets **Amningsmottagning** eller **Amningshjälpen**.

**Amningshjälpen** är en ideell förening som hjälper alla som önskar stöd rörande amning. Amningshjälpen utbildar hjälpmammor som på sin fritid svarar på frågor om amning per telefon, mail, Facebook och sms. Amningshjälpen ger inte medicinska råd.



## Har du frågor, kontakta:

Amningsmottagningen, Akademiska sjukhuset

018 – 611 56 95

Amningshjälpen, prata med en hjälpmamma

013 – 424 94

[www.amningshjalpen.se](http://www.amningshjalpen.se)



Vänd sida för  
att läsa mer!

## Grattis, det är två!

Att som nybliven mamma amma sitt nyfödda barn är en stor händelse, och att ta sig an att amma tvillingar känns ofta som en dubbelt så stor händelse. Genom amningen lär föräldrarna ofta känna sina tvillingar och upptäcker skillnader mellan de två individerna. Det går bra att amma två barn eftersom bröstmjolk regleras efter efterfrågan. Ju mer barnen suger desto mer mjölk produceras och när två barn ammas, producerar mamman dubbelt så mycket mjölk jämfört med när ett barn ammas.



Att vänta tvillingar innebär ofta att de föds lite för tidigt eller väger lite mindre vid fullgången tid. Att få ett barn som väger mindre än normalt innebär ofta mycket oro för föräldrarna. Samtidigt har vi de senaste decennierna lärt oss att de här barnen ofta är betydligt mer kompetenta än man tidigare trodde. Till exempel har det visat sig att barn redan från graviditetsvecka 29 kan amma och svälja. De flesta barn brukar också kunna börja amma ganska snart efter födelsen, trots sin litenhet. Den här broschyren tar upp fakta kring amning och praktiska tips till dig som vill amma tvillingar och är utarbetad i samarbete med föräldrar till tvillingar.

## Den första amningen

De fullgångna barnen brukar vanligen börja suga på mammas bröst inom de första timmarna efter barnets födelse. Barnen föds med flera beteenden som hjälper dem att komma igång med amningen. Man kan ofta se nio olika stadier från födelsen till den första amningsstundens slut:

1. Födelseskrik
2. Avslappningsperiod
3. Barnet vaknar till
4. Rör på mun och huvud
5. Kryper
6. Tar korta vilopauser
7. Bekantar sig med bröstet: masserar, slickar, smackar och letar efter bröstvårtan genom att vrida huvudet fram och tillbaka och gör "hackande" rörelser; gapar stort, tar tag om bröstet och börjar suga
8. Ammar
9. Somnar

De för tidigt födda eller små barnen orkar ofta inte amma direkt efter födelsen. Det kan behöva gå igenom stadierna (förutom födelseskriket) innan de börjar amma, ibland flera gånger.

Barnens amningsmönster förändras med tiden. Vissa barn, också för tidigt födda, vill amma väldigt ofta redan från början medan andra barn börjar med det först efter flera veckor. Det är naturligt att ett litet barn föredrar att amma lite och ofta, och ingenting är för ofta. Det kan innebära allt från att barnet vill amma flera gånger i timmen, varvat med att barnet ibland sover sammanhängande längre stunder. Det enklaste brukar vara att följa barnets signaler på att det vill amma och bortse från vad klockan är. Barnets första signaler på att det vill amma kan vara att det rör huvudet från sida till sida eller pickar med huvudet mot den som håller det. Det kan också smacka, räkka ut tungan, slicka, gapa, pluta med munnen och röra händerna mot munnen eller suga på sina händer.

De förtidigt födda barnen behöver bra stöd kring kroppen då de ammar. Mamman kan till exempel hålla barnets huvud i en hand och samtidigt stötta barnets kropp med armen och sedan erbjuda bröstet med den andra handen. Barnet koncentrerar sig bättre på bröstet när det är tyst och dämpad belysning. Att hålla barnet ihopsamlat underlättar amningen eftersom förtidigt födda inte har fullt utvecklade reflexer och sämre muskelkontroll.

När barnet är i fullgången tid kan en tillbakalutad amningsställning underlätta för barnet att använda medfödda amningsbeteenden och hjälper det att få ett stort tag. Tyngdkraften gör att barnets armar och ben inte hamnar i vägen.

Att amma båda barnen samtidigt kan se ut som bilderna nedan. Mamman håller sina händer kring barnens huvud och stödjer upp kropparna med sina armar. Partnern eller personalen på sjukhuset kan assistera så att det känns bekvämt. En amningskudde kan underlätta.



En annan ställning att amma två barn i är som på bilden nedan. Mamman håller barnen ”omlott” men har fortsatt bra stöd för sina armar. Även i denna ställning kan en kudde underlätta som stöd för armarna.



Att amma två barn samtidigt kan kännas svårt och bökit till en början, men många mammor som får till tekniken menar att det är tidsparande och effektivt. En del mammor väljer istället att amma ett barn i taget.

När amningen fungerar suger barnen rytmiskt med korta pauser och har ett stort tag om bröstet. För tidigt födda barn tar ofta långa pauser och kanske en tupplur av och till och börjar sedan suga igen. Barnet stiger ofta i vakenhet i cirka 90 minuters intervall och det kan vara bra att prova att amma barnet då det rör sig, gapar, räcker ut tungan eller smackar med munnen, även om det fortfarande ser ut att sova. Ofta går det bra att bara följa barnens försiktiga signaler på att det vill suga. Men om barnen sover mer än ett par timmar den första tiden kan man försiktigt väcka barnen för att amma eller koppmata.



De flesta barn vill bekanta sig med bröstet innan de tar tag och börja suga. Det gör de genom att slicka, smacka och picka med huvudet. Som förälder kan man då uppleva det som att barnet inte förstår vad det ska göra utan bara krånglar. En bra inställning kan vara att se det som att barnet övar och förbereder sig. Detta är viktigt för att barnet ska kunna ta ett stort tag om bröstet, vilket förebygger att amningen gör ont. Det är inte ovanligt att det gör ont precis när barnet börjar suga men smärtan bör släppa efter en kort stund och kännas hanterbar. Om det gör ont under hela amningen kan det bli bättre om barnet får börja om och ta ett större tag. De flesta mammor upplever att det tar många veckor innan alla delar av amningen har fallit på plats.

Om barnet inte fattar tag och suger efter upprepade amningsförsök med mycket stöd kan amningsnapp vara ett bra hjälpmedel. Den kan hjälpa barnet att fatta tag, behålla taget, och suga längre, och fungerar som en reservoar för bröstmjölken, vilket hjälper barnet att suga och få i sig mjölk. Personalen kan visa er hur man använder den på rätt sätt om ni vill prova.



## Att pumpa ut bröstmjölk

Råmjölken finns i bröstet från mitten av graviditeten men gör inte att bröstet känns fulla. Den första mjölken är speciellt värdefull för barnet, både som näring och som ett första skydd mot infektioner, och därför är det bra att börja stimulera bröstet så snart som möjligt efter födseln, gärna inom sex timmar. Det är bra om mamman kan pumpa cirka åtta till tolv gånger per dygn och även på natten. Den mogna mjölken brukar komma då barnet är två till fyra dagar gammalt. Om man pumpar båda bröstet samtidigt, så kallad dubbelpumpning, kan man spara lite tid. Att massera bröstet mjukt under pumpning kan öka mängden mjölk som kommer ut.

Det kan kännas nedslående att det inte kommer någon mjölk på en gång, men ge det tid så kommer den att komma. Ju mer pumpen används och ju fler gånger barnet ammar, desto fortare går det. Det är en fråga om tillgång och efterfrågan.



## Tillmata

När barnen behöver mjölk utöver amningen ges den oftast med kopp men även med sond. Sond är mer vanligt om barnet vårdas på neonatalavdelning än på BB-avdelning. Barnen är vana vid att svälja sedan tiden i livmodern och därför går det ofta bra att koppmata ett barn även om det är fött flera veckor förtidigt. Anledningen till att man inte brukar använda nappflaska vid tillmatning är att det stör barnets teknik då det ska börja suga på bröstet. En del för tidigt födda behöver inte tillmatas, utan kan få i sig tillräckligt med mjölk genom amning redan från början.



Barnen kanske får tillmatning varannan eller var tredje timme. Matmängderna är ofta ganska stora, vilket bidrar till att barnen kan vara trötta. Det är viktigt att fånga tidiga signaler på att något av barnen vill amma och prova att amma då de fortfarande är halvsovande/dåsig. När amningen har börjat fungera och barnet ökar tillfredsställelse i vikt kan det vara dags att trappa ut tillmatningen och trappa upp amningen. Det kan göras på olika sätt och det kan därför vara bra om ni föräldrar gör upp en plan, som naturligtvis kan behöva ändras, tillsammans med vårdpersonalen. När ni lämnar sjukhuset ska ni känna er trygga med planen för uttrappningen av tillmatningen. Planen kan följas upp och ändras vid behov av föräldrarna tillsammans med sjuksköterskan i barnhälsovården.

## Hud mot hud

Att ha hudkontakt med någon av föräldrarna eller annan anhörig underlättar för barnen att hålla en jämn och lagom hög kroppstemperatur och jämna blodsockernivåer. Barnen visar mindre tecken på smärta vid blodprovstagning eftersom hudkontakten fungerar som smärtlindring och tröst. Mycket hudkontakt med framför allt mamman gör också att barnen börjar amma tidigare.

Många föräldrar upplever att deras oro minskar och att de positiva känslorna för barnen ökar då de håller barnen hud mot hud. Det är också lättare att uppfatta barnens tidiga signaler på att det vill amma om det har kroppskontakt med en av föräldrarna. För mamman gör hudkontakten att amningshormonerna stiger, vilket i sin tur minskar blödningen från livmodern där moderkakan suttit. Hudkontakten underlättar samspelet med barnen och gör att föräldern lättare knyter känslomässiga band till sina barn.



Fortsatt kontakt hud mot hud den första levnadstiden underlättar för barnen att ställa om till livet utanför livmodern och vänja sig vid tillvaron ute i "stora världen". Är ni två föräldrar är det bra för barnen om ni kan turas om så att barnen får möjlighet att vara så mycket hud mot hud som möjligt. En så kallad bärtub kan göra det enklare att ha barnen hud mot hud. När föräldern ligger ned ska barnet ha ett läge med överkroppen i ungefär 40 graders vinkel och ansiktet ska inte vara täckt. Det bästa är om barnen endast har blöja på sig och föräldern inte har några kläder under bärtuben.



Bärsjal, finns både som vävd sjal och trikåsjal, är ett vanligare hjälpmedel än bärtub och kan användas för att få armarna fria när barnet hålls hud mot hud. Även här är det bäst om barnen endast har blöja på sig och föräldern inte har några kläder på sig under sjalen. När ni kommer hem från sjukhuset är det en fördel att fortsätta att ha barnen hud mot hud så mycket och länge som det känns bra.

Barn som blir burna mycket gråter mindre. Föräldrarnas rytmiska kroppsrörelser har en lugnande effekt. Det är särskilt vanligt att barn blir kinkiga under eftermiddagen och kvällen. Ett barn som blir buret flera timmar om dagen blir lugnare och gråter mindre generellt, inte bara just då det blir buret. Den snabba responsen från föräldrarna och den ökade kroppskontakten som bärandet medför stärker även anknytningen. Att barnen skulle bli bortskämda eller osjälvständiga för att de bärs mycket är en myt och ett gammalt sätt att se på barnen.

Anknytning kallas det när barnen knyter känslomässiga band till sina föräldrar. Det är barnens främsta mål eftersom de är helt beroende av sina föräldrar för att överleva och få sina behov tillgodosedda. Därför har nyfödda, och även äldre barn, en medfödd rädsla för att bli lämnade ensamma. Nyfödda barn tycker om att man pratar med dem och blir ofta lugna av att höra sina föräldrars röster. Barnen kan till och med svara genom att ge ifrån sig små försiktiga läten. Föräldrarna brukar då svara, utan att tänka på det, med försiktiga läten tillbaka. Barnet i sin tur härmar då föräldern vilket kan underlätta för barnet då det ska lära sig att amma.

## Partnerns stöd

Även om det är mamman som ammar barnen har partnern en mycket viktig roll under amningen. Förutom praktisk hjälp så som delaktighet i omvårdnaden av barnen och i hushållet är hjälp under själva amningen väldigt viktig. Att amma kan vara känslösamt och forskning visar att kvinnan är i behov av stöd från sin partner under denna tid. Att vara ett stöd kan innebära att uppmuntra och visa uppskattning för den insats mamman gör för de gemensamma barnen. Det kan vara bra att även partnern deltar i amningsundervisning och lär sig vad amning innebär. Att vara ett stöd innebär också att visa respekt och vara lyhörd inför vad mamman behöver. Amning är en team-uppgift som ni bäst tacklar tillsammans.



## Omgivningens inställning

Att omgivningen runt om familjen har en positiv attityd till mammas beslut att amma sina tvillingar är viktigt och underlättar för familjen. Det kommer dock alltid att finnas personer i omgivningen som säger klumpiga saker och det är lätt hänt att man får råd som man inte bett om. En strategi kan vara att ni som par väljer ut vem ni vill lyssna på och vilka typer av råd ni vill ta till er. Som partner kan det vara bra att säga ifrån och tydligt stå på den ammande mammas sida.

### Praktiska råd

#### Våga be om hjälp

Det kan vara tufft att bli förälder, och det är aldrig fel att be om hjälp om ni behöver den. Det kan innebära praktisk hjälp i form av inhandling, men också att bara finnas där som sällskap. Om man känner sig ensam och isolerad kan det kännas bra att träffa andra vuxna. Sjuksköterskan i barnhälsovården finns också som stöd vid bland annat frågor kring amning.

#### Förberedelse

Det är bra att vara påläst angående amning innan barnen föds, men allt kan man inte veta utan att ha provat själv.

#### Amningskudde eller annan kudde

Det kan underlätta att sitta skönt när man ammar. En bra amningskudde eller andra typer av kuddar kan underlätta för att få en skön ställning.



## Myter om amning

- För tidigt födda barn måste vara mognare än 34 veckor för att kunna amma.  
Stämmer inte. Forskning har visat att förtidigt födda barn kan börja amma många veckor tidigare, från omkring 29 veckor.
- För tidigt födda barn blir trötta om de ammar för ofta och för långa stunder och gör då av med mer näring än de får i sig.  
Stämmer inte. De suger bara när de vill och vilar när de vill, så de tröttar inte ut sig vid amning. Under förutsättning att föräldrar/vårdpersonal låter barnet sova då det somnar och inte aktivt försöker väcka barnet under amningen till exempel genom att röra det hela tiden.
- Man kan lära för tidigt födda barn att amma genom att mata dem med nappflaska.  
Stämmer inte. Barnen använder olika sugteknik då det suger på nappflaska och ammar. I stället gör flaskmatning det svårare för barnen att börja amma och det tröttar ut barnen.
- Bröstmjölken innehåller inte tillräckligt med näring för de för tidigt födda eller lågviktiga barnen.  
Stämmer inte. Bröstmjolk räcker oftast utmärkt som enda föda förutsatt att barnen får i sig tillräckligt. Det underlättas av att barnen får i sig små mängder ofta. En del tidigt födda barn behöver tillsatser med protein och fett i bröstmjölken under en tid.
- En del mammor har inte tillräcklig mjölkproduktion och kan därför inte amma fullt.  
Stämmer inte. Oftast är det påverkbara faktorer som leder till låg mjölkproduktion. Tillägg gör till exempel att barnet håller sig nöjt längre vilket resulterar i att mjölkproduktionen inte stimuleras lika mycket, samtidigt som det kan vara svårt att pumpa ut mjölk. När barnet väl börjar suga oftare ökar mjölkproduktionen snabbt. Mammans mjölk sinar inte heller över en natt och att amma mer intensivt under en period ökar produktionen.
- De för tidigt födda barnen behöver sova ostört långa stunder mellan amningarna.  
Stämmer inte. Det är barnen som ska styra när det vill amma och ibland kan det bli väldigt ofta.
- För att främja barnets anknytning till partnern är det bra om hen matar barnen med nappflaska.  
Stämmer inte. Anknytningen är inte direkt relaterad till matningen. Det finns många andra viktiga delar i omvårdnaden av barnen för föräldern som inte ammar att göra.
- Om barnen ammar ofta är det ett tecken på att mamman har för lite mjölk.  
Stämmer inte. Människans mjölksammansättning är sådan att barnen behöver amma ofta. Amning är även ett sätt för barnen att söka trygghet och tröst.
- Efter ett tag ställer barnen in sig på att amma var tredje timme och suger då i cirka 20 minuter varje gång.  
Stämmer inte. Det finns ingen biologisk grund för ett sådant beteende, utan barnen ammar oregelbundet över dygnet under hela amningsperioden.
- Mjölken är tunnare på kvällen.  
Stämmer inte. Mjölkinnehållet varierar över dygnet och är inte tunnare på kvällen.

- Om man matar barnen med tillägg på kvällen sover de längre på natten. Stämmer inte. Det finns ingen forskning som stödjer detta påstående.
- Man ska inte ta blodprover på eller vaccinera barnen då de ammar, eftersom barnen då kan förknippa amning med smärta. Stämmer inte. Det finns inte stöd för det här påståendet.

## WHO

Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar att barnet får bröstmjök som enda näring och vätska under de första sex månaderna (med tillägg av vitaminer/mediciner). Därefter rekommenderas fortsatt amning i två år eller längre med tillägg av annan näring.

WHO:s amningsrekommendation gäller i hela världen, också i länder som Sverige. Det beror på att det finns många fördelar med amning för både barn och mammor också i länder med hög levnadsstandard. För det förtidigt födda barnet är det bra att få bröstmjök som enda föda i sex månader, plus de veckor eller månader som barnet fötts för tidigt.



Stort lycka till med era tvillingar!

Författad 2020

Text: Marie Svahn, Sandra Vernersson och Eva-Lotta Funkquist

Foto: Anna Löthman, Sofie Persson, Marie Svahn, Rea Alford & Emma Nilsson



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