

Två på en smäll

-Två produkter för tvillingföräldrar

Sofia Sundqvist & Ester Sundqvist

Utvecklingsarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Hälsovårdare (YH)

Vasa 2025

UTVECKLINGSARBETE

Författare: Sofia Sundqvist & Ester Sundqvist

Utbildning och ort: Hälsovårdare YH, Vasa

Handledare: Marie Hjortell

Titel: Två på en smäll - Två produkter för tvillingföräldrar

Datum: 13.05.2025

Sidantal: 14

Bilagor: 2

Abstrakt

Detta utvecklingsarbete är en fortsättning på examensarbetet: *Dubbel lycka – en kvalitativ studie om tvillingmammors upplevelser och erfarenheter av graviditet och förlossning (Sundqvist & Sundqvist, 2024)*.

I examensarbetets resultat framkom det att tvillingmammorna upplevde att den information de fick under graviditet och förlossning var bristfällig. Därför bygger detta utvecklingsarbete på den information som finns i examensarbetet. Utvecklingsarbetet berör ämnen som att vänta tvillingar, planering och förberedelse, den första tiden och vardagen med tvillingar, amning och vilka tjänster som erbjuds tvillingfamiljer.

Syftet med utvecklingsarbetet är att hjälpa blivande tvillingföräldrar att förbereda sig inför det kommande tvillingföräldraskapet. Därför skapades en broschyr, så att den kan vara ett verktyg för föräldrarna att kunna planera och förbereda sig på bästa sätt. Även vårdpersonalen kan med hjälp av broschyren vara ett stöd för föräldrarna på vägen mot att bli tvillingföräldrar.

Broschyren finns i elektroniskt format men kan även skrivas ut och användas som man vill. Det skapades även en plansch för att öka tillgången till broschyren.

Språk: svenska

Nyckelord: tvillingföräldrar, graviditet, amning, broschyr, plansch

DEVELOPMENT WORK

Author: Sofia Sundqvist & Ester Sundqvist

Degree Programme: Public Health Nurse

Supervisor: Marie Hjortell

Title: Two at Once – Two Products to Twinparents

Date: 13.05.2025

Number of pages: 14

Appendices: 2

Abstract

This development work is a continuation of the thesis: Double Joy - A Qualitative Study on Twin Mothers` Experiences and Perceptions of Pregnancy and Childbirth (Sundqvist & Sundqvist, 2024).

The results of the thesis revealed that twin mothers felt that they didn't get enough information during pregnancy and childbirth. Therefore, this development work is based on the information contained in the thesis project. The development work involves topics such as waiting for twins, planning and preparation, the first period and everyday life with twins, breastfeeding and what services are offered to twin families.

The purpose of the development work is to help prospective twin parents prepare for the upcoming twin parenthood. Therefore, a brochure was created so that it can be a tool for parents to be able to plan and prepare in the best way possible. The brochure can also help healthcare professionals to support the parents on their way to becoming twin parents.

The brochure is available in electronic format but can also be printed and used as you wish. A poster was also created to increase access to the brochure.

Language: swedish

Key words: twin parents, pregnancy, breastfeeding, brochure, flyer

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte	1
3	Bakgrund	1
3.1	Att vänta tvillingar.....	2
3.2	Planering och förberedelser	3
3.2.1	Mamma till tvillingar.....	3
3.2.2	Pappa till tvillingar	3
3.2.3	Praktiska förberedelser	4
3.3	Den första tiden.....	4
3.4	Vardagen med tvillingar.....	6
3.5	Amning med tvillingar	7
3.6	Tjänster för tvillingfamiljer	8
4	Processbeskrivning	9
4.1	Datainsamling	9
4.2	Produktutveckling.....	9
4.2.1	Broschyr.....	10
4.2.2	Plansch	10
4.2.3	Familjeförberedande mässa.....	11
5	Kritisk granskning.....	11
6	Avslutning	11
	Referenser	13

Bilaga 1. Broschyr

Bilaga 2. Plansch

1 Inledning

Detta utvecklingsarbete är en fortsättning på vårt examensarbete: *Dubbel lycka – En kvalitativ studie om tvillingmammors upplevelser och erfarenheter av graviditet och förlossning* (Sundqvist & Sundqvist, 2024). I vårt examensarbete intervjuade vi tvillingmammor och i dessa intervjuer framkom det att flera av mammorna tyckte att informationen, gällande att bli tvillingförälder, de fick under graviditeten och inför förlossningen var bristfällig. Den typ av broschyr som de fick var en tjock hög med utskrivna papper. Därför vill vi göra en intressant broschyr där de blivande föräldrarna kan läsa allt som är relevant i och med att de ska få tvillingar. Det finns redan en massa broschyrer för blivande föräldrar och därifrån kan även blivande tvillingföräldrar få mycket nyttig information. Den typen av information är inte relevant för vår broschyr utan tanken är att den ska vara kortfattad, lättläst och innehålla specifik, viktig information för blivande tvillingföräldrar. Informationen ska vara relevant och den ska finnas samlat på ett ställe.

2 Syfte

Syftet med utvecklingsarbetet är att hjälpa blivande tvillingföräldrar att förbereda sig inför det kommande tvillingföräldraskapet. Det vill vi göra genom att skapa en broschyr som innehåller information om graviditet, förlossning, amning, den första tiden med tvillingar och vilka tjänster som erbjuds tvillingfamiljer. För att nå ut med broschyren så skapar vi även en plansch som berättar om och ger tillgång till vår broschyr. För att föräldrarna ska ha tillgång till planschen så deltar vi i familjeförberedande mässan som ordnas i Jakobstad och delar ut planscherna till rådgivningarna. Förhoppningen är att broschyren ska vara ett verktyg för föräldrarna att kunna planera och förbereda sig på bästa sätt. Även att vårdpersonalen med hjälp av broschyren kan vara ett stöd för föräldrarna på vägen mot att bli tvillingföräldrar.

3 Bakgrund

Som det nämnts i inledningen ska broschyren vara ett hjälpmedel för blivande tvillingföräldrar att planera och förbereda sig. Innehållet i broschyren baseras på den information som kommer upp i bakgrunden. Den informationen grundar sig på tidigare teoretiska fakta om graviditet och förlossning samt hjälp och stöd i föräldraskapet som beskrivits i vårt examensarbete (Sundqvist & Sundqvist, 2024). Men även andra ämnen

såsom planering och förberedelse, amning av tvillingar, vardagen med tvillingar, stödnätverk och tjänster för tvillingfamiljer.

3.1 Att vänta tvillingar

Det kan vara omtumlande att få veta att man plötsligt måste ställa om de förväntningar man haft och nu planera annorlunda. För de flesta kommer beskedet att man väntar tvillingar som en chock. En del kvinnor som redan har fött barn och har något att jämföra med kan misstänka det tidigt under graviditeten (Kitzinger, 2010). Beskedet att man väntar tvillingar kana göra att man känner sig utvald men man kan också känna sig kluven och rädd (Deans, 2008). Lage (2016) skriver att det är fantastiskt att ha tvillingar. Graviditeten och de första åren med tvillingarna är en givande utmaning. I examensarbetet (Sundqvist & Sundqvist, 2024) beskriver mammorna sina känslor efter tvillingbeskedet som skräckblandad förtjusning.

Vad ska man förvänta sig med att vänta tvillingar? Man kommer att behöva gå på tätare kontroller och fler ultraljudsundersökningar. För tidigt värkarbete och tidig förlossning. Extra beredskap vid förlossningen och rätt till mer ledighet både under graviditeten och efter förlossningen. (Deans, 2008).

Något man behöver acceptera är att en tvillinggraviditet är extra ansträngande och man behöver få tillräckligt med vila. Vilan hjälper kroppen att anpassa sig till de ökade krav som ställs på grund av att det är en tvillinggraviditet. Vilan gör störst nytta innan man har hunnit bli totalt slut och inte orkar en minut till. (Kitzinger, 2010).

Deans (2008) skriver om åtta tips för att ta hand om sig själv så bra som möjligt under graviditeten med tvillingar. På grund av det begränsade utrymmet i magen ska man äta lite och ofta för att ändå få i sig den energi och näring man behöver. Ta en tupplur, planera in vilostunder varje dag, speciellt mot slutet av graviditeten. Tänk på hållningen för att förebygga ryggont. Börja simma, det är en bra avlastning för kroppen, trycket mot blygdbenet avlastas samt lindras ryggont. Bli vän med sin kudde för att avlasta nedre delen av ryggen. Avlastning i hemmet och undvik tunga lyft. Ta det lugnt vid uppresning för att undvika blodtrycksfall. Sov bekvämt, prova flera olika sovställningar samt avlasta med kuddar (Deans, 2008).

3.2 Planering och förberedelser

Att tidigt få reda på att man är gravid med tvillingar innebär att båda föräldrarna får god tid på sig att först vänja sig rent känslomässigt för att sedan ta itu med de praktiska förberedelserna (Deans, 2008). Lage (2016) tipsar om att ta sig tid att diskutera med varandra och berätta vad man förväntar sig av varandra under den första tiden med tvillingar, detta för att undvika missförstånd. Vidare skriver Lage (2016) att nyckeln till tvillingföräldraskap är flexibilitet.

”Att bli förälder kommer att påverka dig på ett sätt som du aldrig hade kunnat föreställa dig. Under de första veckorna, då du försöker vänja dig vid att leva med ett litet barn, är det mesta nytt och ovant. Att vara förälder är något man måste lära sig, det gäller alla. Ta det bara lugnt, så kommer du snart att märka att du lätt glider in i rollen.”

(Deans, 2008)

3.2.1 Mamma till tvillingar

Om mamman inte haft misstankar om att hon är gravid med tvillingar så kan beskedet vara väldigt omtumlande, men det kan även vara en stor lycka för en del kvinnor (Kitzinger, 2010). Den gravida kvinnan bygger upp en relation till sina barn redan under graviditeten, genom att känna när de rör på sig, prata med dem och genom föreställningar inför framtiden (Kalliomaa, o.a., 2011). I och med att familjen växer kan känslor av osäkerhet och ängslan uppstå. Under en tvillinggraviditet hinner mamman vänja sig vid att det kommer att komma två barn på en gång, och när hon tagit till sig det så kan tankar om framtiden uppstå. Mamman kan börja tvivla på sin förmåga att ta hand om två små. (Kalliomaa, o.a., 2011). Lage (2016) skriver att man som mamma inte ska överskatta sig själv och inte heller lägga upp orealistiska mål för sig själv och sina barn. I stället försöker man lära sig från sina misstag, skratta åt dem och gå vidare.

3.2.2 Pappa till tvillingar

Att bli pappa till tvillingar omfattar många olika känslor, till exempel stolthet och glädje men även osäkerhet, rädsla och ångest. Man kan ha många frågor kring det kommande föräldraskapet, ekonomin, parrelationen, relationen till barnen och den kommande vardagen som föräldrar till tvillingar (Kalliomaa, o.a., 2011). Cox (2011) skriver i sin bok att det är både spännande och skrämmande att bli pappa. Vidare menar Cox (2011) också att det är bra att tillbringa tid med sin partner under graviditeten, att diskutera framtiden och eventuella

rädslor man har. Den blivande pappans uppgift är att stötta mamman känslomässigt, ekonomiskt och fysiskt. Under graviditeten kan den blivande pappan börja bygga upp en relation till barnet i magen som han har varit med och skapat. Det kan man göra genom att följa med till mödrarådgivningen, lyssna, känn och prata med barnet (Deans, 2008).

I boken (Lage, 2016) ger maken till författaren sina tips till blivande tvillingpappor. Något av det viktigaste man kan bidra med är att påminna sin partner om att hon är gravid med tvillingar för att hon ska vila och få den återhämtning hon behöver. Och för att hon inte ska få dåligt samvete över de saker i hemmet hon inte orkar med. När barnen kommer delar du hushåll med en tvillingmamma som känner att hon har världens tyngd på sina axlar och inget hon gör är tillräckligt. Det bästa man som partner kan göra är att vara varsam och påminna om helheten, se till att hon äter eller att bara vara där och hjälpa, lyssna, hålla med eller krama henne (Lage, 2016).

3.2.3 Praktiska förberedelser

Lage (2016) påstår att även om det är två barn på väg så kommer man varken att behöva eller vilja ha dubbelt upp av allting. Till exempel så skriver hon att man i klädvåg bara behöver 1,5 gånger så mycket som till en baby. Till att börja med så behöver man bara en spjålsäng, då tvillingarna gärna delar säng. En tvillingvagn är ett måste, Lage (2016) menar att man behöver ta tid på sig när man ska välja en vagn, man behöver prova de olika modellerna och fundera över vilket alternativ som passar en bäst. Två babyskydd behövs, och Lage (2016) påstår även att det var bra att ha två matstolar. Det behövs bara en skötväska, men det är bra om det är en extra stor då den kommer vara packad med nästan dubbelt så mycket (Lage, 2016).

De praktiska förberedelserna kan hjälpa föräldrarna att känna att de har kontroll över situationen och att de är förberedda inför tvillingarnas ankomst, detta kan hjälpa till att lindra oron under graviditeten (Deans, 2008). Det finns även de som känner att de inte vågar förbereda så mycket då framtiden är så oviss (Sundqvist & Sundqvist, 2024). Enligt Deans (2008) men även Sundqvist och Sundqvist (2024) så är det bra att ha andra tvillingföräldrar att prata med och fråga råd av, även tvillingföreningar på nätet kan vara till stor hjälp.

3.3 Den första tiden

Beroende på vilken typ av tvillinggraviditet det är så föds tvillingar i allt mellan graviditetsvecka 32 och 38 (Sundqvist & Sundqvist, 2024). Ofta föds tvillingar prematurt,

före graviditetsvecka 37+0 (Fjellvang, Richter, & Ulfsdottir, 2019), därför är tiden efter förlossningen ofta annorlunda än vad den är efter en vanlig förlossning (Kalliomaa, o.a., 2011). Ju tidigare ett barn är fött desto mer ökar risken för olika sjukdomar, till exempel hjärnblödning och lungproblem (Normann & Thernström Blomqvist, 2023), därför vårdas ofta mammorna och barnen på olika avdelningar (Kalliomaa, o.a., 2011). Alla barn som är födda prematurt behöver dock inte vårdas på neonatalavdelning, det beror på barnens födelsevikt och hur de mår (Fjellvang, Richter, & Ulfsdottir, 2019). Fjellvang, Richter och Ulfsdottir (2019) skriver att en del av de för tidigt födda har problem med andningen, andra orkar inte suga eller svälja och en del har svårt att hålla värmen på grund av att de har så lite underhudsfett.

Föräldrarna har en viktig roll i vården av barnen även om de är på neonatalavdelning, även om det kan kännas svårt (Fjellvang, Richter & Ulfsdottir, 2019; Kalliomaa, o.a., 2011). Föräldrarna kan till exempel vara med vid matning och blöjbyten, genom att vara delaktig i vården så lär föräldrarna känna sina barn och deras signaler (Fjellvang, Richter, & Ulfsdottir, 2019). Föräldrarna kan även använda sig av kängurumetoden, barnen och föräldern har hud mot hud-kontakt, för att stärka dem (Kalliomaa, o.a., 2011). Genom att barnen får hud mot hud-kontakt så blir de lugnare och andningen blir bättre, hud mot hud-kontakten har även positiv effekt på blodtrycket, blodsockret och näringsupptaget (Fjellvang, Richter, & Ulfsdottir, 2019).

Lundqvist och Selander (2022) påstår att barn som är födda i graviditetsvecka 35 eller 36 ofta kan vårdas på BB-avdelningen tillsammans med sin mamma. De behöver dock mer tillsyn än vad en fullgången baby behöver, till exempel behöver man se till så att de håller kroppsvärmen och så behöver de tillmatning under de första dagarna efter förlossningen (Lundqvist & Selander, 2022). En mamma som fått tvillingar får extra stöd under vistelsen på BB-avdelningen, hon får hjälp med amningen och skötsel av barnen (Svensson & Zwedberg, 2022). Svensson och Zwedberg (2022) lyfter även upp det faktum att pappan behöver få vara med så mycket som möjligt i vården av tvillingarna. Hud mot hud-kontakt är viktigt även på BB-avdelningen, bland annat för att främja amningen och för att föräldrarna ska lära känna barnen (Svensson & Zwedberg, 2022). Svensson och Zwedberg (2022) skriver vidare att det är relativt vanligt att hela vistelsen på BB-avdelningen går till att få till en fungerande amning.

3.4 Vardagen med tvillingar

När det kommer till en hållbar vardag med tvillingar tipsar flera erfarna tvillingföräldrar om att försöka samordna tvillingarnas mat- och sovvanor. Att försöka få barnen i fas med varandra, att de äter, får ny blöja och sover samtidigt. Det blir lätt att man som förälder inte gör annat än att mata, byta blöjor och nattar om man inte har samma mat- och sovvanor åt tvillingarna (Norrbrink, 2019). I en intervju berättar en tvillingmamma att deras liv blev lättare när de samordnade tvillingarnas rutiner. Hon berättar att de alltid väckte den ena till exempel vid matning för att tajma med den som redan vaknat. För dem var det avgörande med samordnade mat- och sovvanor (Livet som tvillingmamma, 2023). Lage (2016) skriver att hennes råd är att försöka hitta en rutin som passar för den enskilda familjen, och att arbeta för att få hela familjen in i den rutinen så bra det går. Vidare skriver Lage (2016) att hela familjen mår bättre med regelbundna vanor. För att kunna skapa goda sovvanor är det viktigt med en tydlig dagsrytm. För att hitta en stabil dagsrytm ska man försöka ha måltider, lekstunder och sovstunder ungefär samma tid varje dag. Det man ska komma ihåg är att även tvillingar är olika individer med olika temperament och det är inte alltid möjligt att ha en gemensam rutin. Deras dygnsrytm brukar oftast komma mer naturligt efter spädbarnstiden (Kalliomaa, o.a., 2011). En annan tvillingmamma säger att det är till stor hjälp om man kan ha gemensamma mat- och sovvanor åt tvillingarna men att man inte ska se det som ett misslyckande ifall det inte fungerar. Tvillingmammans säger också att hennes viktigaste råd till tvillingföräldrar är att våga be om hjälp från familj, släkt och vänner (Ekbom, 2021).

Tips och råd från andra tvillingföräldrar: En tvillingmammans bästa tvillingtips är att skaffa två bärselar som man kan ha från att de är nyfödda, 2,5 kilogram, tills de är stora. Att ha tvillingarna att sova tillsammans. Hon uppmanar att köpa mycket begagnat och till att umgås med andra tvillingföräldrar (Norrbrink, 2019). En annan tvillingmamma tipsar om de saker hon inte hade klarat sig utan som tvillingförälder: en stor amningskudde, vyssan lulltassar till spjäsängen som förvandlar den till en gungande vagg och bröstpump så att fler än mamman kan mata (Ekbom, 2021). En tvillingmamma berättar att den bästa produkten de köpt som underlättat i vardagen är en ersättningsmaskin (Livet som tvillingmamma, 2023). I boken (Lage, 2016) ger maken till författaren sitt tips för en hållbar vardag, han säger att rutiner skapar en trygghet både för barnen och föräldrarna. Han säger att en av de viktigaste sakerna är att skapa rutiner och en av de största utmaningarna blir att försöka hålla de rutinerna.

Rörelseutvecklingen hos tvillingar brukar följa samma mönster som andra barns, men vid uppföljningen hos barnrådgivningen tar man i beaktande ifall de är födda som prematurer. Ibland kan språkutvecklingen vara något försenad eftersom tvillingar ofta kommunicerar med varandra genom gester och miner i stället för ord. Det är bra om föräldrarna pratar mycket med barnen och läser böcker tillsammans. Hos ett tvillingpar är det ofta ena som tar en ledarroll, till exempel genom att gå eller prata före den andra. Det är föräldrarnas uppgift att se barnens olika styrkor och att båda får uttrycka sina känslor och viljor. När tvillingarna blir lite äldre och man går till barnrådgivningen kan det vara en bra idé att gå dit med ett barn i gången så att båda två får lika mycket uppmärksamhet. Risken finns att den ena tar över uppmärksamheten och det kan påverka resultaten från uppföljningarna. Forskningen har visat att tvillingar har lika stor trygghet och goda relationer som andra barn. Den individuella tid de kan ha missat med sina föräldrar kompenseras av den nära relation de har med sin tvilling (Kalliomaa, o.a., 2011).

3.5 Amning med tvillingar

Vid amning av tvillingar kan mammorna använda sig av både dubbelamning och amning av ett barn i taget. Många mammor vill i början amma ett barn i taget, då barnen är så små att de behöver stödjas och mamman också behöver bli van vid amningen. Dessutom kan mammorna föredra att amma ett barn i taget till en början för att lära känna barnen var för sig. (Svensson & Zwedberg, 2022; Kylberg, Westlund & Zwedberg, 2021). Mammorna kan ofta känna sig oroliga och fundersamma över om de kommer att ha tillräckligt med mjölk för att kunna mätta båda barnen (Kylberg, Westlund, & Zwedberg, 2021). När båda brösten stimuleras samtidigt ökar insöndringen av prolaktin vilket gör att mer mjölk bildas, det innebär att mjölkproduktionen gynnas mer ju fortare mamman börjar dubbelamma (Svensson & Zwedberg, 2022). Dessutom kan man handmjölka eller pumpa ur brösten ifall behovet att öka mjölkproduktionen ytterligare finns (Kylberg, Westlund, & Zwedberg, 2021). Beroende på mammans och barnens tillstånd efter förlossningen så är det inte alltid möjligt att få i gång en tidig amning, ibland tar det flera veckor innan barnen orkar amma på ett effektivt sätt. I sådana fall är det viktigt att mamman pumpar ut mjölk ur brösten, om amning är något hon strävar till att göra. (Kalliomaa, o.a., 2011)

Svensson och Zwedberg (2022) har råd för att amningen av tvillingar ska gå så smidigt som möjligt. De skriver att det är bra att ha många kuddar som man kan stöda upp barnen med under amningen så att mammans händer är fria. Det finns många olika amningsställningar att välja mellan men Svensson och Zwedberg (2022) skriver att de flesta föredrar att använda

den ställning då barnen ligger med huvudena mot varandra och ligger med benen under mammans armar. Amningsställningen är behaglig och mamman har händerna fria att hjälpa barnen under amningen (Svensson & Zwedberg, 2022). Om mamman vill dubbelamma så kan man låta det piggare barnet bestämma när det är dags för mat, när det ena barnet vaknar till och vill suga så väcker man det andra barnet också så att de får suga samtidigt (Svensson & Zwedberg, 2022). Eftersom de båda barnen ofta äter olika mycket eller suger olika starkt så är det bra att barnen får byta bröst med varandra för att mamman ska en hög och jämn mjölkproduktion (Kylberg, Westlund, & Zwedberg, 2021). Amningen av tvillingar är tidskrävande och mamman behöver hjälp med bland annat hushållsarbete (Kalliomaa, o.a., 2011) och partnern kan även hjälpa till vid amningen genom att exempelvis hålla i eller stöda upp det ena barnet (Svensson & Zwedberg, 2022). Det finns inte många gjorda studier kring tvillingmammors upplevelse av att amma tvillingar men det man har sett är att de behöver mera råd och stöd kring amningen av professionella, men även på hemmaplan är det viktigt att mammorna får stöd och hjälp från sin partner eller annan närstående (Cassidy, Taylor, Burton, & Owen, 2024).

Ibland fungerar inte amningen som man tänkt sig. Amningen kanske inte fungerar, mamman trivs inte alls med amningen eller så känner hon helt enkelt att hon inte vill amma. I sådana fall är det möjligt att mata barnen med modersmjölksersättning, som är gjord för att likna bröstmjölken. Även vid flaskmatning är det bra att tänka på att man skapar en skön stund tillsammans med barnen, genom att hålla barnen nära och ta tid på sig för både matning och samvaro. (Fjellvang & Richter, Vänta barn, 2019).

3.6 Tjänster för tvillingfamiljer

Det finns många olika föreningar och organisationer där man kan söka sig för stöd, hjälp eller tips och råd. Förutom de som nämns här nedan (figur 1) kan man söka hjälp via församlingsverksamheter. Mer specifikt om vilka tjänster som erbjuds kan hittas i vårt examensarbete (Sundqvist & Sundqvist, 2024).



Figur 1 - Organisationer och föreningar där tvillingfamiljerna kan få hjälp och stöd.

4 Processbeskrivning

I detta kapitel beskrivs datainsamlingen och processutvecklingen. Under processen har Forskningsetiska delegationens rekommendationer om (God vetenskaplig praxis, 2023) följts genom att inte plagiera, fabricera eller förvränga den information och fakta som man tagit del av.

4.1 Datainsamling

I framtagningen av information och fakta har vi använt oss av olika kunskapskällor, både vetenskapliga artiklar och studentlitteratur men även böcker och artiklar skrivna av tvillingföräldrar eller professionella som jobbat med tvillingfamiljer. Informationen som använts till broschyren är en blandning av evidensbaserad information, vetenskapliga studier och tips och erfarenheter av tvillingföräldrar. Sökord som använts är *tvillingföräldrar*, *twins*, *life with twins*, *breastfeeding twins*.

4.2 Produktutveckling

I detta avsnitt beskrivs processen för broschyren, planschen och familjeförberedande mässan, hur planeringen gick till, hur broschyren och planschen gjordes och processen kring deltagandet på mässan.

4.2.1 Broschyr

Vi valde att göra en broschyr (bilaga 1) med information för blivande tvillingföräldrar. Broschyren innehåller information som är relevant för de som ska få tvillingar. Innehållet i broschyren omfattar att vänta tvillingar, planering och förberedelser, graviditet, uppföljning, förlossning, den första tiden, vardagen med tvillingar, amning, stödnätverk och tjänster för tvillingfamiljer samt tips och råd från andra tvillingföräldrar. Informationen i broschyren är tagen från relevanta källor.

För att ta fram broschyren använde vi oss av ett program för grafisk design, Canva. Utifrån en färdig botten för broschyrer valde vi design och färg enligt vårt tycke och smak. I programmet kan man utifrån egna beskrivningar få fram bilder som passar för ämnet, vi använde ord som *tvillingar*, *twins*, *twinpregnancy* samt *gravid med tvillingar* för att få bilder som passade i broschyren. Det gick smidigt att ta fram en design som vi båda var nöjda med. Utifrån källorna som använts skapade vi en tillfredsställande sammanfattning som kunde användas i broschyren. I broschyren finns texten i olika formationer, till exempel är det mesta i flytande text medan det också finns i nummerordning eller under franska streck men allt är gjort för att vara estetiskt tilltalande för läsaren. I broschyren finns en innehållsförteckning som på ett enkelt sätt berättar för läsaren vad broschyren innehåller. Det finns både rubriker och underrubriker. Med ett skärmsklippverktyg plockade vi isär sidorna från broschyren i ett dokument så att den även kan läsas elektroniskt. Båda alternativen är tillgängliga i PDF format.

4.2.2 Plansch

Efter beslutet att broschyren ska finnas tillgänglig att både skrivas ut och läsas elektroniskt insåg vi att det var nödvändigt att skapa en plansch (bilaga 2) att kunna använda som marknadsföring för broschyren. Planschen berättar kort vad broschyren handlar om, visar hur den ser ut samt länkar till båda formaten av broschyren. Planschen är framtagen i samma program som broschyren, i Canva. Utifrån en färdig botten för planscher som matchade utseendet på broschyren valde vi färgerna enligt de samma kriterierna. Texten på planschen är en kort beskrivning av broschyrens innehåll. På nedre delen av planschen finns två olika QR koder, en för broschyren som kan skrivas ut och en för broschyren som kan läsas elektroniskt.

4.2.3 Familjeförberedande mässa

Österbottens välfärdsområde ordnar en familjeförberedande mässa i Jakobstad där vi ska delta för att marknadsföra våra produkter. Förhoppningen är att på detta sätt få en större spridning för våra produkter. Till mässan kommer blivande föräldrar men även andra professionella inom branschen, till exempel deltar personalen från mödra- och barnrådgivningarna i norra området. Vi har varit i kontakt med de som ordnar mässan och de var positivt inställda till vårt deltagande. Mässan kommer att ordnas i maj 2025.

5 Kritisk granskning

För att samla information till detta utvecklingsarbete har vi använt oss av litteratursökning som metod. Som grund för arbetet har vi använt oss av pålitliga, evidensbaserade källor. Men eftersom broschyren även skulle innehålla tips och råd från andra tvillingföräldrar har vi använt oss av källor såsom intervjuer med tvillingföräldrar och böcker skrivna av tvillingföräldrar. I broschyren framkommer det på ett tydligt sätt vad som är faktabaserad information och vad som är tips och råd från privatpersoner, vilket ger ett pålitligt intryck. Målgruppen för broschyren var blivande tvillingföräldrar och texten bearbetades på ett sådant sätt att det var lättläst och riktat till den tilltänkta målgruppen.

Valet att göra en broschyr för blivande tvillingföräldrar togs utifrån diskussionen i vårt examensarbete (Sundqvist & Sundqvist, 2024) där det framkom att många av tvillingmammorna upplevt att det var svårt att hitta bra informationskällor för de som väntade tvillingar. Vi ville skapa en tilltalande, relativt kortfattad broschyr med all relevant information, kring att få tvillingar, på ett ställe.

Planschen skapades i marknadsföringssyfte för broschyren. Eftersom broschyren gjordes på egen hand utan beställare skulle det ha blivit för kostsamt att beställa hem eller skriva ut broschyrer. Genom att skapa en plansch med information om broschyren och instruktioner om hur man får tillgång till broschyren kan vi på ett kostnadseffektivt sätt marknadsföra vår huvudprodukt, broschyren. Planschen matchade utseendet på broschyren på ett estetiskt sätt och den korta beskrivningen gav en bra beskrivning av broschyrens innehåll.

6 Avslutning

Vi är nöjda med slutresultatet av våra produkter och förhoppningsvis kommer den att vara till hjälp för familjer som ska få tvillingar. Den kan också vara ett hjälpmedel för personalen

på rådgivningen när de ska följa och hjälpa familjen genom graviditeten. Förhoppningen är att broschyren ska komma i användning på våra mödra- och barnrådgivningar och att planschen kan vara ett bra sätt att marknadsföra den ifall den skulle få ta plats på väggarna i våra rådgivningslokaler runtomkring i vårt välfärdsområde och på så sätt också nå ut till familjerna.

Referenser

- Cassidy, H., Taylor, J., Burton, A., & Owen, A. (den 30 Maj 2024). A qualitative investigation of experiences of breastfeeding twins and multiples. *Midwifery*.
- Cox, M. (2011). *Att bli pappa*. London: Ica bokförlag.
- Deans, A. (2008). *Gravid - kroppen, känslorna, förlossningen, barnet*. Sverige: Albert Bonniers Förlag.
- Ekbo, N. (den 7 November 2021). *Första tiden med tvillingar - lifehacks, knep och tips!* Hämtat från Babynaps: <https://babynaps.com/sv/articles/guide-forsta-tiden-med-tvillingar-lifehacks-knep-och-tips>
- Fjellvang, H., & Richter, L. (2019). *Vänta barn*. Stockholm: Författarna och Gothia Fortbildning AB.
- Fjellvang, H., Richter, L., & Ulfeddottir, H. (2019). *Föda barn*. Stockholm: Norstedts.
- God vetenskaplig praxis*. (den 7 September 2023). Hämtat från Forskningsetiska delegationen: <https://tenk.fi/sv/forskningsfusk/god-vetenskaplig-praxis-gvp>
- Kalliomaa, S., Koskinen, K., Hakulinen-Viitanen, T., Karhumäki, A., Törrönen, H., Oulasmaa, M., . . . Korja, R. (2011). Vi väntar flerlingar. Finland: Institutet för hälsa och välfärd. Hämtat från Institutet för hälsa och välfärd.
- Kitzinger, S. (2010). *Att vänta och föda barn*. Slovenien: Bonnierfakta.
- Kylberg, E., Westlund, M., & Zwedberg, S. (2021). Amning under särskilda omständigheter. i E. Kylberg, M. Westlund, & S. Zwedberg, *Amning i dag* (ss. 133-135). Stockholm: Gothia Kompetens.
- Lage, C. (2016). *Twinspiration: Real-Life Advice From Pregnancy Through the First Year and Beyond*. Taylor Trade Publishing.
- Livet som tvillingmamma*. (den 17 Augusti 2023). Hämtat från Babyjourney: <https://babyjourney.se/tvillingar/intervju-livet-som-med-tvillingar/>
- Lundqvist, P., & Selander, B. (2022). Det för tidigt födda barnet. i H. Lindgren, K. Christensson, & A.-K. Dykes, *Reproduktiv hälsa - barnmorskans kompetensområde* (ss. 903-921). Lund: Studentlitteratur.
- Normann, E., & Thernström Blomqvist, Y. (den 21 September 2023). *Rikshandboken i barnhälsovård*. Hämtat från Rikshandboken Barnhälsovård för professionen: <https://www.rikshandboken-bhv.se/>
- Norrbrink, K. (den 9 Maj 2019). *Strukturerar vardagen med tvillingar*. Hämtat från Preglife: <https://preglife.se/artikel/strukturera-vardagen-med-tvillingar>
- Sundqvist, S., & Sundqvist, E. (2024). *Dubbel lycka - En kvalitativ studie om tvillingmammors upplevelser och erfarenheter av graviditet och förlossning*. Hämtat från Theseus: <https://www.theseus.fi/handle/10024/866174>

Svensson, K., & Zwedberg, S. (2022). Amning i praktiken. i H. Lindgren, K. Christensson, & A.-K. Dykes, *Reproduktiv hälsa - barnmorskans kompetensområde* (s. 852). Lund: Studentlitteratur.



Två på en smäll

-Grattis och lycka till

Innehåll

Inledning

Att vänta tvillingar

- Vad kan du förvänta dig?
- Graviditeten
- Uppföljning
- 8 tips för att ta hand om dig själv så bra som möjligt under graviditeten

Planering och förberedelser

- Mamma till tvillingar
- Pappa till tvillingar
- Praktiska förberedelser

Förlossning

Den första tiden

Vardagen med tvillingar

- Visdomsord från andra föräldrar

Amning

- Amningstips

Stödnätverk

Tjänster för tvillingfamiljer

Podd- och boktips



Inledning

Ni väntar inte bara ett barn, utan två - och med det väntar också en alldeles särskild resa. Kanske bubblar ni av glädje, kanske har ni tusen frågor (eller en mix av båda). Oavsett hur ni känner just nu, vill vi ge er ett stort, varmt grattis!

Den här broschyren är skapad för att ge er trygghet, kunskap och en skön känsla av "vi fixar det här". Här finns information om graviditeten, förlossningen, amning och hur man får vardagen att rulla - men också om det viktiga stödet som finns för tvillingföräldrar.

Ni är inte ensamma i det här. Det finns massor av andra tvillingfamiljer där ute, och vi hoppas att ni ska känna er både stärkta och inspirerade när ni bläddrar igenom dessa sidor.

Med varma hälsningar,
Sofia Sundqvist & Ester Sundqvist



Att vänta tvillingar

Att få veta att man väntar tvillingar kan vara en riktig överraskning - och för många en stor chock. Plötsligt måste alla förväntningar ställas om, och planerna anpassas efter att det inte bara är ett, utan två små liv på väg.

Vissa kvinnor, särskilt de som har varit gravida tidigare, kan ana att det är något speciellt på gång. Men för de allra flesta kommer beskedet oväntat och kan väcka blandade känslor. En del känner sig lyckliga och utvalda, medan andra kan bli osäkra och oroliga. Ofta är det en blandning av båda - en skräckblandad förtjusning.

Att få tvillingar är en fantastisk upplevelse och samtidigt en stor utmaning. Graviditeten och de första åren med två små kan vara intensiv, men också otroligt givande, även om det kan kännas överväldigande i början.

Vad kan du förvänta dig?

Tätare kontroller och
ultraljudsundersökningar



Extra personal vid
förlossningen



Tidigare förlossning

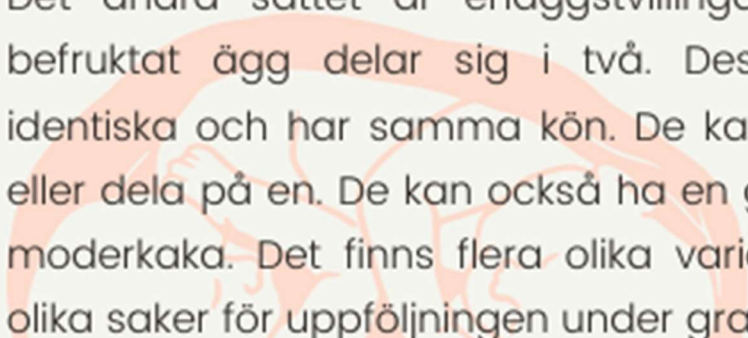
Längre ledighet efter
förlossningen

Graviditeten

I Finland föds varje år mellan 600 och 700 tvillingpar. Av dessa är ungefär en tredjedel enäggstvillingar och två tredjedelar tvåäggstvillingar. Chansen att få tvillingar ökar om mamman är lite äldre, har fött flera barn tidigare, är lång och har tvillingar i slakten. Tvåäggstvillingar kan vara ärftligt men inte enäggstvillingar. Tvillinggraviditeter brukar vara kortare än en singel graviditet.

En tvillinggraviditet kan ske på två sätt. Det vanligaste är att två ägg lossnar samtidigt och befruktas av varsin spermie. Då blir det tvåäggstvillingar, vilket innebär att barnen inte är identiska utan liknar vanliga syskon. Tvillingar med olika kön är alltid tvåäggstvillingar. De har varsin fostersäck och moderkaka.

Det andra sättet är enäggstvillingar, vilket sker när ett befruktat ägg delar sig i två. Dessa tvillingar är alltid identiska och har samma kön. De kan ha varsin fostersäck eller dela på en. De kan också ha en gemensam eller varsin moderkaka. Det finns flera olika varianter, och de innebär olika saker för uppföljningen under graviditeten.



Uppföljning

En tvillinggraviditet innebär en högre risk för komplikationer både för mamman och barnen jämfört med en singel graviditet. Risknivån beror på vilken typ av tvillinggraviditet det är. Vanliga graviditetsbesvär kan bli mer påtagliga, och graviditetssymtomen kan vara starkare än vid en singel graviditet.

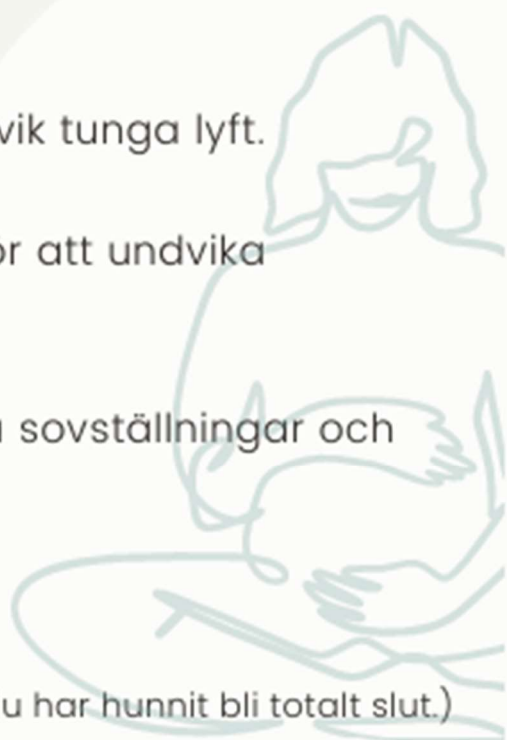
Vid en singel graviditet är det vanligt att planera in minst åtta besök till mödrarådgivningen. För de som väntar tvillingar planeras besöken enligt behov, vanligtvis med två till fyra veckors mellanrum. Uppföljningen under graviditeten och förlossningsplaneringen anpassas efter graviditetens längd, fostrens position och deras tillstånd. Den första ultraljudsundersökningen bör göras innan graviditetsvecka 14, eftersom det då är lättast att se om tvillingarna delar moderkaka och bestämma vilken typ av tvillinggraviditet det är. Uppföljningen sker i samarbete mellan den specialiserade sjukvården, det vill säga mödrapolikliniken, och primärvården, mödrarådgivningen.



8 TIPS FÖR ATT TA HAND OM DIG SJÄLV SÅ BRA SOM MÖJLIGT UNDER GRAVIDITETEN

- 1** På grund av det begränsade utrymmet i magen, ät ofta och lite för att ändå få i dig den näring och energi du behöver.
- 2** Ta en tupplur, planera in vilostunder varje dag, speciellt mot slutet av graviditeten.
- 3** Tänk på hållningen för att förebygga ryggont.
- 4** Börja simma, det är en bra avlastning för kroppen. Trycket mot blygdbenet avlastas samt lindrar ryggont.
- 5** Bli vän med din kudde för att avlasta nedre delen av ryggen.
- 6** Avlastning i hemmet och undvik tunga lyft.
- 7** Ta det lugnt vid uppresning för att undvika blodtrycksfall.
- 8** Sov bekvämt. Prova flera olika sovställningar och avlasta med kuddar.

(Tips från coachen: Vilan gör störst nytta innan du har hunnit bli totalt slut.)



Planering och förberedelser

Att tidigt få reda på att ni väntar tvillingar ger er möjlighet att vänja er vid tanken och börja förbereda er både känslomässigt och praktiskt. En tvillingpappa tipsar om att det är bra att redan under graviditeten ta sig tid att prata igenom vad man förväntar sig av varandra under den första tiden med tvillingarna. Det kan hjälpa till att undvika missförstånd och göra övergången lättare. Han betonar också att nyckeln till föräldraskapet med tvillingar är att vara flexibel.

Att bli mamma till tvillingar

Att få veta att man väntar tvillingar kan vara chockerande och en stor glädje. Under graviditeten bygger mamman en relation till sina barn genom att känna deras rörelser och föreställa sig hur framtiden kommer se ut. När familjen växer kan känslor av osäkerhet och ångslan komma, och mamman kan börja tvivla på sin förmåga att ta hand om två barn. En erfaren tvillingmamma tipsar om att inte sätta upp orealistiska mål för sig själv, utan i stället lära sig av sina misstag, skratta åt dem och gå vidare.



Att bli pappa till tvillingar

Att bli pappa till tvillingar kan väcka många olika känslor - både stolthet och glädje, men också osäkerhet, rädsla och ångest. Det är vanligt för pappan att ha frågor om föräldraskapet, ekonomin, relationen till partnern och hur vardagen kommer att förändras. Det är viktigt att prata med sin partner om framtiden och eventuella rädslor, och att stötta henne både känslomässigt, ekonomiskt och fysiskt. Som pappa kan du börja bygga en relation till barnen genom att delta vid mödrarådgivningen, prata med barnen och känna deras rörelser i magen.

En erfaren tvillingpappa tipsar: Något av det viktigaste man kan bidra med är att påminna sin partner om att hon är gravid med tvillingar för att hon ska vila och få den återhämtning hon behöver. Men även för att hon inte ska få dåligt samvete över de saker i hemmet hon inte orkar med. När barnen kommer delar du hushåll med en tvillingmamma som känner att hon har världens tyngd på sina axlar och inget hon gör är tillräckligt. Det bästa man som partner kan göra är att vara stöttande och påminna om helheten, se till att hon äter eller att bara vara där och hjälpa, lyssna, hålla med eller ge henne en kram.

Praktiska förberedelser

Att förbereda sig praktiskt inför tvillingarnas ankomst kan ge en känsla av kontroll och minska oron under graviditeten. Det kan vara till stor hjälp att prata med andra tvillingföräldrar, både för att få råd och för att känna sig mindre ensamma i upplevelsen.

Även om man väntar tvillingar behöver man inte dubbelt upp av allting. Här är några tips från andra tvillingföräldrar:

- Det räcker med 1,5 gånger så mycket kläder som till en baby.
- Tvillingarna kan dela på en spjålsäng, ofta gillar tvillingar att dela säng.
- Vyssan lull-tassar till spjålsängen som förvandlar den till en gungande vagg.
- En tvillingvagn är nödvändig, men det är viktigt att ta sig tid att prova olika modeller för att hitta vilken som passar er bäst.
- Två babyskydd är ett måste.
- Det kan också vara bra att ha två matstolar.
- En stor skötväska kan vara praktisk, eftersom den kommer att behöva rymma allt för två.
- Ersättningsmaskin om barnen inte helammats.
- En stor amningskudde.
- Bröstpump så att fler kan mata.
- Två bärselar som passar från 2,5 kg tills de är stora.
- Babysitter kan underlätta i vardagen. Kom ihåg: det rekommenderas inte att ha bebisar i sittern någon längre stund.

(Tips från coachen: Ha inte för bråttom att skaffa en massa prylar, ni upptäcker efter hand vad ni behöver. Alla prylar passar inte alla barn.)



Vår inköpslista

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

Förlossning

Hur förlossningen går till och när den sker beror på vilken typ av tvillinggraviditet det är. Vid en graviditet med tvåäggstvillingar kan graviditeten vanligtvis gå till 38 veckor. Graviditeten är kortare med enäggstvillingar, ofta mellan 32-36 veckor. Detta beror på att risken för komplikationer ökar ju närmare fullgången graviditet man kommer.

Val av förlossningsätt beror på hur barnen ligger och om det finns risk för komplikationer. Vanligtvis så försöker man med vaginal förlossning när den ena, helst den första tvillingen, eller båda tvillingarna ligger med huvudet neråt mot mammans bäcken. Ligger däremot inget av barnen med huvudet neråt rekommenderas kejsarsnitt.

Förlossningsupplevelsen påverkas av många faktorer, såsom förlossningsätt och smärtlindring. För många kvinnor är förlossningen en stärkande upplevelse, men för en del kan den vara mera utmanande. Vården och bemötandet från personalen spelar en stor roll för hur upplevelsen blir. En viktig del är att den födande känner sig respekterad och delaktig i besluten under förlossningen.



Den första tiden

Tvillingar föds ofta för tidigt vilket kan göra den första tiden efter förlossningen annorlunda än vid en fullgången graviditet. Vissa barn behöver vårdas på en neonatalavdelning, medan andra kan stanna på BB med sin mamma men kräver extra tillsyn.

Ni föräldrar spelar en viktig roll i barnens vård, även om de ligger på en neonatalavdelning. Genom att vara delaktiga i matning, blöjbyten och hud mot hud-kontakt lär ni känna era barns signaler och stärker deras välmående. Hud mot hud-kontakt hjälper barnen att hålla värmen, förbättrar andningen och ökar deras näringsupptag.

På BB får mamman extra stöd, särskilt med amningen, som kan ta tid att få igång. Även pappan uppmuntras att vara delaktig, både i vården och genom att ha hud mot hud-kontakt. Den första tiden handlar mycket om att skapa trygghet och rutiner som fungerar för hela familjen.



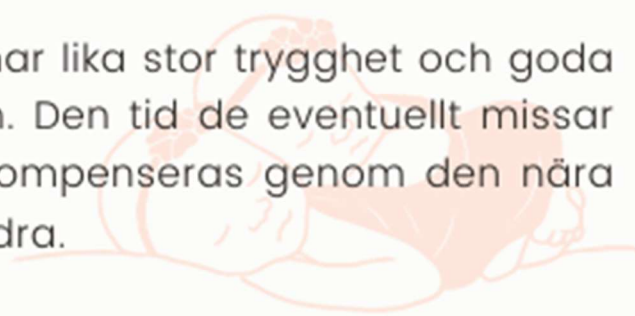
Vardagen med tvillingar

För en hållbar vardag med tvillingar underlättar det att synka deras mat- och sovrutiner. Genom att låta dem äta, få ny blöja och sova samtidigt blir vardagen smidigare och föräldrarna får mer tid för återhämtning. Se det inte som ett misslyckande ifall det inte fungerar att synka tvillingarnas rutiner. Det är viktigt att komma ihåg att tvillingar är olika individer med olika temperament, och det är inte alltid möjligt att ha exakt samma rutiner.

Den motoriska utvecklingen hos tvillingar följer oftast samma mönster som hos andra barn, men språkutvecklingen kan ibland vara något försenad eftersom tvillingar ofta kommunicerar med varandra genom gester och miner i stället för ord.

Ofta finns det en tvilling som tar ledarrollen, till exempel genom att börja gå eller prata före den andra. Föräldrar bör vara uppmärksamma på barnens olika styrkor och ge båda möjlighet att uttrycka sina känslor och behov. När barnen är äldre och man går till barnrådgivningen kan det vara bra att gå med ett barn i taget.

Studier visar att tvillingar har lika stor trygghet och goda relationer som andra barn. Den tid de eventuellt missar ensam med föräldrarna kompenseras genom den nära relation de har med varandra.



VISDOMSORD FRÅN ANDRA FÖRÄLDRAR

Rutiner skapar en trygghet både för barnen och föräldrarna

Våga be familj, släkt och vänner om hjälp tidigt!

En av de viktigaste sakerna är att skapa rutiner och en av de största utmaningarna blir att försöka hålla de rutinerna

Umgås med andra tvillingföräldrar

Tvillingar som inte är i synk innebär en dag med en ständigt vaken bebis

Det finaste med att få tvillingar är att på samma sätt som det är dubbelt av alla blöjbyten och dylikt, så är det också dubbel kärlek, glädje, bebisgos, skratt och leenden

När den ena vaknade hungrig, väckte jag den andra

Köp mycket begagnat

Amning

Man kan välja att amma ett barn i taget eller att dubbelamma. I början väljer många att amma ett barn i taget för att vänja sig vid amningen och för att lära känna båda barnen individuellt. Många mammor oroar sig för att de inte ska ha tillräckligt med mjölk. När båda bröstet stimuleras samtidigt, ökar mjölkproduktionen, ju snabbare mamman börjar dubbelamma desto mer mjölk kan hon få. Om det behövs kan mamman handmjölka eller pumpa för att öka mjölkproduktionen.

Efter förlossningen kan det vara svårt att komma igång med amningen direkt, och ibland kan det ta några veckor innan barnen orkar amma ordentligt. Om mamman vill amma men inte kan göra det direkt, är det viktigt att hon pumpar mjölk så länge.

Om amningen inte fungerar eller om mamman väljer att inte amma kan man ge barnen modersmjölksersättning. Oavsett vilken metod man väljer är det viktigt att skapa en mysig och närvarande stund vid matningen.

AMNINGSTIPS

- Använd en stor amningskudde. Ifall du inte har en amningskudde går det bra att stödja upp med andra kuddar.
- En vanlig amningsställning är när barnen ligger med huvudena mot varandra och benen under mammans armar.
- Om man vill dubbelamma, väck det andra barnet när det ena är redo att amma.
- Eftersom barnen kan suga olika starkt kan det vara bra att byta bröst så att mjölkproduktionen blir jämnare.
- Amning av tvillingar är krävande och mamman behöver få hjälp och stöd



Stödnätverk

Det är bra att ha andra tvillingföräldrar att prata med och fråga råd av, Via sociala medier och olika online grupper har ni möjlighet att få kontakt med andra tvillingföräldrar. Ni kan också ta kontakt med tvillingföräldrar i er närhet och fråga om ni kan träffas.

Det är viktigt att ha ett nätverk runtomkring sig som kan stödja och hjälpa i det nya man står inför.

Kyrkan vill erbjuda en trygg miljö för barnen att växa upp i och stöda föräldrarna i deras uppgift. För barn och barnfamiljer erbjuder församlingarna ett brett utbud av aktiviteter. Församlingarnas familjearbete erbjuder stöd i vardagen.



Tjänster för tvillingfamiljer

Det finns hjälp och stöd att få i föräldraskapet. Man kan ha bekymmer kring barnuppfostran, hälsan eller att orken inte riktigt finns. Här kan du läsa mer om vilka tjänster **Österbottens välfärdsområde** erbjuder barnfamiljer.



Det finns många olika föreningar och organisationer där man kan söka stöd och hjälp eller om man behöver tips och råd:



Omaperhe ger information och stöd för familjeplanering och familjer. De ger er vägledning om egenvård och hjälper er att hitta rätt familjecentertjänster för din familj.



En jaksa fungerar som en hjälpkanal för föräldrar, man kan med låg tröskel söka hjälp i större och mindre problem. Det finns många olika videor som kan vara till hjälp.



Folkhälsan stöder en hållbar, trygg, hälsosam och aktiv vardag och närmiljö för alla

Finlands flerlingsfamiljer rf är en nationell förening. De erbjuder förberedelsekurser, kamratstöd och sakkunnig information om livet som flerlingsfamilj. För mer information om deras verksamhet kan du besöka deras webbplats.



Graviditetspenningen höjs inte och förlängs inte när man väntar tvillingar. Dock är rekommendationen att en gravid som väntar tvillingar sjukskrivs från och med graviditetsvecka 26 - 28.

För tvillingar utbetalas föräldrapenning för 404 vardagar (320+84). Alltså båda föräldrarna får 202 vardagar. Föräldrar till tvillingar kan ta ut dagpenning samtidigt för högst 108 vardagar (18+90).

Om ditt barn föds för tidigt kan föräldrapenningen förlängas .

Flerlingsfamiljer får barnbidrag utifrån hur många barn det finns i familjen.

Flerlingsfamiljer får flerdubbelt moderskapsunderstöd. Exempelvis berättigar tvillingar till sammanlagt tre understöd. Den som får tvillingar kan till exempel välja att få två moderskapsförpackningar och det tredje understödet i form av pengar.

För mer information besök **FPA:s** hemsida:



Podd- och boktips



Dubbel lycka, att vänta tvillingar
- Knodden



Tvillinggraviditet
- Familys föräldrapodd



Första året med tvillingar
- Familys föräldrapodd



Tvillingrådet
- Tvillingföreningen i Norge



Tvillingspecial: Lifehacks, graviditeten och livet med två
- Rulla vagn podden



Tvillingboken
- Susanne Nylén

Källorna till broschyren hittas i vårt examensarbete och i vårt utvecklingsarbete

Dubbel lycka: en kvalitativ studie om tvillingmammors upplevelser och erfarenheter av graviditet och förlossning



Två på en smäll - Två produkter för tvillingföräldrar



SOFIA SUNDQVIST & ESTER SUNDQVIST, 2025
YRKESHÖGSKOLAN NOVIA, VASA
UTBILDNINGSPROGRAMMET FÖR HÄLSOVÅRDARE,
UTVECKLINGSARBETE

YRKESHÖGSKOLAN
NOVIA

Att få tvillingar innebär en speciell resa – och vi vill underlätta den för er



Den här broschyren är skapad för att ge kunskap, stöd och praktiska råd kring graviditet, förlossning och livet med två små

För utskrift:

(skriv ut på båda sidorna av pappret med vändning på kortsidan)



För elektronisk läsning:

