

Till er som ska bli tvillingföräldrar

Stort grattis! Denna patientinformation syftar till att ni ska få lite information om vad ni som blivande tvillingföräldrar kan förvänta er av graviditeten, förlossningen och tiden efter förlossningen.

Det är en stor händelse att vänta barn, och att vänta två barn samtidigt är faktiskt ganska ovanligt. Ungefär 1,5 % av alla födslar i Sverige idag resulterar i tvillingar. Ungefär hälften är enäggstvillingar och den andra hälften tvåäggstvillingar. Som ni säkert redan har hört vid ultraljudsundersökning är dock det inget som vi inom förlossningsvården lägger särskilt stort vikt vid (även om man som föräldrar såklart är väldigt nyfikna!). Det beror på att det inte är medicinskt avgörande om fostren är ett resultat av ett eller två ägg, däremot är det viktigt att känna till om barnen delar moderkaka och/eller hinnsäck. De flesta tvillingar har var sin hinnsäck och var sin moderkaka. Det är förenat med minst risker för fostren. Om fostren delar moderkaka men har var sin hinnsäck ökar risken något för fostren och vid gemensam moderkaka och hinnsäck är risken som störst för fostren. Risken för kvinnan är densamma oavsett hinner och moderkaka, med undantag för att risken för kejsarsnitt ökar vid gemensam moderkaka hos fostren.

Att vänta tvillingar är ofta ansträngande och tungt för kroppen och när man väntar två barn blir hormonhalterna högre. Det gör att de vanliga graviditetssymtomen kan förstärkas. Man kan till exempel må mer illa, vara tröttare, mer svullen och ha mer ont i ryggen.

Havandeskapsförgiftning och graviditetsdiabetes är vanligare vid tvillinggraviditet. Även blödningar och för tidigt värkarbete är tämligen vanligt på grund av trycket från livmodern. I graviditetsvecka 30 är magen lika stor som en fullgången graviditet när man väntar ett barn. Bedömning om eventuell sjukskrivning behövs är individuell beroende på dina eventuella besvär och vilken typ av arbete du har. Från vecka 32 + 0 kan du ta ut föräldrapenning hel- eller deltid utan något läkarintyg.

Hos tvillingar som delar moderkaka kan det uppstå en ovanlig komplikation som kallas tvillingtransfusion. Vid tvillingtransfusion minskar blodtillförseln till den ena tvillingen medan den andra får mer blod. Den gravida kvinnan kan då märka att magen växer till kraftigt eftersom fostervattnet ökar. Händer det måste du snarast söka specialistvård. Det är också något som undersöks noggrant vid kontrollerna på specialistmödravården.

På grund av de ökade graviditetsbesvären och eventuella komplikationer räknas en tvillinggraviditet som en riskgraviditet. Det innebär att man går på tätare besök och kontroller på specialistmödravården enligt ett vårdprogram. Dessutom går man på sina ordinarie kontroller på barnmorskemottagningen.

Som tvillinggravid är det extra viktigt med folsyra och järn. Vi rekommenderar därför att du, från det att du får reda på att du väntar tvillingar till förlossningen, tar samtliga läkemedel:

- *En tablett Vitamin gravid dagligen (innehåller 500 µg folsyra).*
- *En tablett Folsyra 500 µg dagligen.*
- *En tablett Duroferon/kapsel Niferex/droppar Niferex/kapsel Sideral Forte dagligen.*

Samtliga läkemedel finns att köpa receptfritt på apoteket. Vi rekommenderar att man börjar med Duroferon, men om du får biverkningar (till exempel förstoppning) får du gärna diskutera med din barnmorska. I sådana fall brukar man byta till något av de andra preparaten. Du kommer också att få recept på ett läkemedel som heter Trombyl av läkaren på specialistmödravården. Du ska ta en tablett Trombyl till kvällen varje kväll från vecka 12 till vecka 36 för att förebygga utveckling av havandeskapsförgiftning.

Förlossningen

Ungefär hälften av alla tvillingar föds ”för tidigt”, alltså innan vecka 37 + 0. Det beror på att livmodern är så utspänd. Det innebär att barnen kan behöva vårdas på neonatalavdelningen en tid efter förlossningen innan det blir aktuellt att åka hem.

Vid tvillinggraviditet rekommenderas vaginal förlossning i första hand om den första tvillingen (den tvilling som ligger närmast förlossningskanalen) ligger med huvudet först (huvudbjudning). I dessa fall spelar det ingen roll hur den andra tvillingen ligger. Om den första tvillingen ligger i sätesläge (med rumpan först) görs en individuell bedömning, och vid tvärläge hos den första tvillingen (snedläge) ska man förlösas med kejsarsnitt. Samtal kring förlossningssätt och optimal tidpunkt för förlossning brukar genomföras vid kontroll på specialistmödravården kring vecka 32–33.

Vaginal tvillingförlossning

Vid en vaginal tvillingförlossning kommer det att vara många personer på rummet eftersom det är två barn som ska födas. Det innebär att det kommer att vara två barnmorskor på plats och minst en läkare, ofta en överläkare och en ST-läkare (läkare under specialisering). Om du inte är fullgången är det också vanligt att neonatalpersonal är inne på rummet med den utrustning som behövs för omhändertagande av för tidigt födda barn. Det är för att vi tycker att det är viktigt att barn och föräldrar får samvårdas i så stor utsträckning som det är möjligt.

Under värkarbetet har man övervakning av båda tvillingarna med två separata hjärtkurvor (CTG). När det är dags att krysta brukar barnmorskan kalla in den personal som behövs på rummet. När första barnet är förlöst uppstår ofta en värkpaus hos kvinnan. Det är helt normalt. I väntan på att värkarbetet ska starta igen kommer förlossningspersonalen att känna på magen och titta med ultraljud för att se hur den andra tvillingen sjunker ner i förlossningskanalen. Det är också mycket vanligt att man sätter på ett värkförstärkande dropp i det här skedet för att hjälpa värkarbetet på traven. Det kommer att finnas kontinuerlig övervakning av den andra tvillingen, och om man ser tecken på att barnet är stressat kan läkaren behöva hjälpa till med förlossningen. Det kan antingen ske med sugklocka eller genom att man tar tag i barnets fot och förlöser. Det

brukar gå bra men kan vara smärtsamt för den födande kvinnan, varför vi gärna rekommenderar kvinnor som föder tvillingar vaginalt en ryggbedövning i ett tidigt förlossningsskede. I mycket ovanliga fall kan man behöva förlösa den andra tvillingen med kejsarsnitt på grund av stor stress hos barnet.

Som vid alla förlossningar, både vid ett eller två barn, kan förlossningen behöva avbrytas till förmån för akut kejsarsnitt om inte förlossningen fortskrider normalt.

Planerat kejsarsnitt

Om du ska förlösas med planerat kejsarsnitt kommer du att få all information inför det via specialistmödravården. För information om vad man kan förvänta sig vid ett planerat kejsarsnitt, var god se <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/barn--gravid/forlossning/olika-satt-att-foda-barn/kejsarsnitt>

Tiden efter förlossningen

Tiden efter en tvillingförlossning är, precis som när man föder ett barn, kantad av hela känslopanoramat. På BB kommer du att få det stöd och den hjälp du behöver, och om du planerar att amma kan man där hjälpa till med att visa hur man ska gå till väga. Den första tiden hemma kan för många kännas överväldigande, och det tar tid att vänja sig vid den nya familjekonstellationen. Kom ihåg att det finns många grupper på nätet som syftar till att hjälpa, stärka och stödja nyblivna tvillingföräldrar. Det finns också mycket information på 1177:

- Tvillinggraviditet - <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/barn--gravid/graviditet/om-graviditeten/att-vanta-tvillingar/>
- Tvillingförlossning - <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/barn--gravid/forlossning/olika-satt-att-foda-barn/foda-tvillingar/>
- Amning - <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/barn--gravid/att-skota-ett-nyfott-barn/amning-och-flaskmatning/amning/>