

Två eller tre flugor i en smäll

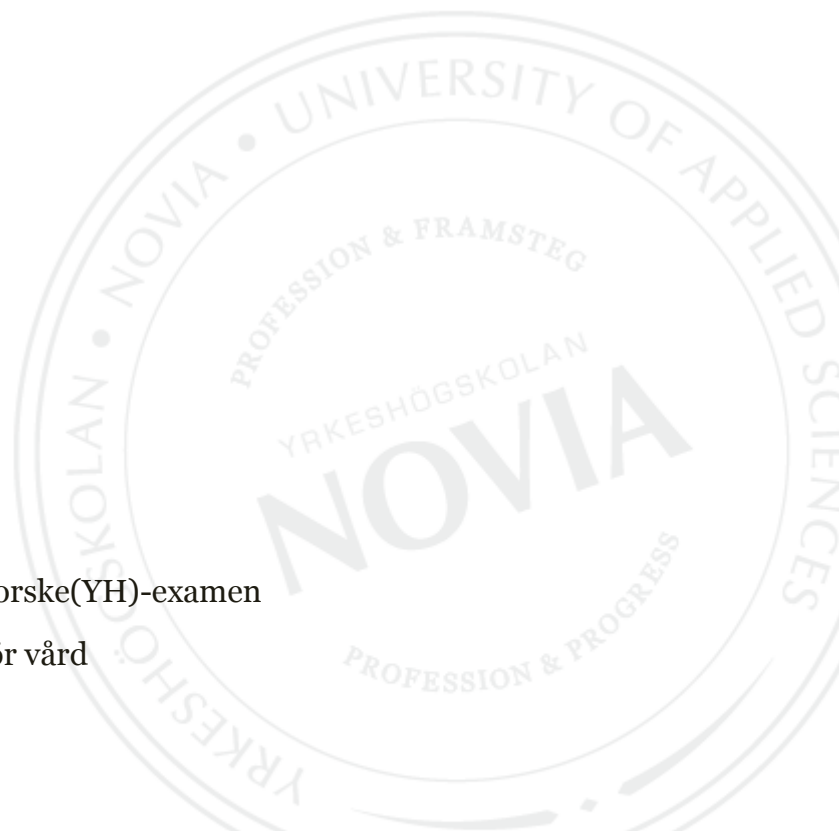
En kvalitativ studie om tvilling- och trillingmammors upplevelser av att vänta och få mer än ett barn åt gången

Berg Patricia & Bergvik Sandra

Examensarbete för barnmorske(YH)-examen

Utbildningsprogrammet för vård

Vasa 2010



EXAMENSARBETE

Författare: Berg Patricia och Bergvik Sandra

Utbildningsprogram och ort: Vård, Vasa

Inriktningsalternativ: Barnmorskearbete

Handledare: Koskinen Monika

Titel: Två eller tre flugor i en smäll

En kvalitativ studie om tvilling- och trillingmammors upplevelser av att vänta och få mer än ett barn åt gången

Datum 14.10.2010

Sidantal 53

Bilagor 2

Sammanfattning

Syftet med detta lärdomsprov är att beskriva tvilling- och trillingmammors upplevelser under graviditeten, förlossningen och den första tiden med barnen. Respondenterna vill i sitt lärdomsprov ha svar på följande frågeställningar: Hur upplevde mammorna beskedet att de väntade mer än ett barn? Hur upplevde mammorna graviditeten och förlossningen? Hur har mammorna upplevt den första tiden med tvillingarna eller trillingarna? Datainsamlingen har gjorts som temaintervju där sju mammor intervjuades. Intervjuerna analyserades med hjälp av innehållsanalys. Resultatet tolkades mot den teoretiska referensramen moderskap enligt Mercer och föräldraskap enligt Lundgren och Berg samt mot tidigare forskning och den teoretiska bakgrunden.

Resultatet visade bl.a. att beskedet gav upphov till en chockreaktion hos de flesta. Samtidigt som de kände sig lyckliga och utvalda, kände de även oro över eventuella komplikationer och över känslan att inte räcka till. Graviditeten var för de flesta mammorna en förberedande tid som för många användes till att prata med andra i samma situation. De flesta av mammorna tyckte att kontakten med andra var mycket givande. Dock framförde flera mammor önskemål om att man på rådgivningen skulle kunna tipsa dem om att det finns mammagrupper på internet samt att man på rådgivningen skulle ha bättre broschyrer om flerbördsföräldraskap. Förlossningen har för de flesta känts jobbig p.g.a. kejsarsnitt och separation från barnen. Första tiden med barnen har för de flesta varit en omvälvande tid med många utmaningar, men också mycket lycka.

Språk: Svenska

Nyckelord: Tvillingar, trillingar, graviditet, förlossning, Moderskap

Förvaras: Examensarbetet finns tillgängligt antingen i webbiblioteket Theseus.fi eller i biblioteket.

BACHELOR'S THESIS

Authors: Berg Patricia and Bergvik Sandra

Degree Programme: Health Care, Vaasa

Specialization: Midwifery

Supervisor: Koskinen Monika

Title: Two or three in one go

A qualitative study on mothers of twin and triplets, their experiences of expecting and having multiple children

Date 14.10.2010

Number of pages 53

Appendices 2

Summary

The purpose of this thesis is to describe the experiences of mothers of twins and triplets during pregnancy, birth and the first few weeks with the children. The respondents want to find answers to the following questions in their thesis: How did the mothers experience receiving the information that they were pregnant with more than one baby? How did the mothers experience the pregnancy and birth? How have the mothers experienced the first few weeks with the twins or triplets? The data collection was done through thematic interviews with seven mothers. The results were interpreted according to the theoretical frame of reference, motherhood according to Mercer and parenthood according to Lundgren and Berg, and to earlier research and the theoretical background.

The results showed, among other things, that the information that they were to have multiple children caused a shock reaction in most of the mothers. While they felt happy and privileged they also felt anxiety over possible complications and over the feeling of not being enough. The pregnancy was for most of the mothers a time for preparation that they used to talk to others in the same situation. Most of the mothers thought that the contact with others was very rewarding, but many expressed a wish that the maternity clinic would advise them that there are mother support groups on the internet and a wish for better brochures about multiple parenthood. The birth was for most of the mothers tough due to the Caesarean section and the separation from the children. The first few weeks spent with the children has for most of them been a overwhelming time with many challenges but also much happiness.

Language: Swedish

Key words: Twins, triplets, pregnancy, birth, motherhood

Filed at: The thesis is available either at the electronic library Theseus.fi or in the library.

Innehåll

1 Inledning.....	1
2 Syfte och problematisering.....	2
3 Teoretiska utgångspunkter.....	3
4 Teoretisk bakgrund.....	5
4.1 Flerbördsgravitet och -förlossning	5
4.1.1 Diagnosen.....	5
4.1.2 Flerbördsgravitet och komplikationer	7
4.1.3 Flerbördsförlossning och komplikationer	8
4.1.4 Behov av extra stöd under graviditet och förlossning.....	8
4.2 Moderskap	9
4.2.1 Moderskapets utmaningar.....	9
4.2.2 Att knyta an till sina barn	10
5 Tidigare forskningar.....	12
5.1 Förväntningar och upplevelser.....	13
5.2 Den tidiga växelverkan.....	15
5.3 Psykiska problem.....	16
5.4 Amning.....	17
5.5 Sömn.....	20
5.6 Stöd.....	21
6 Undersökningens genomförande.....	22
6.1 Val av informanter.....	23
6.2 Temaintervju	23
6.3 Innehållsanalys.....	25
6.4 Undersökningens praktiska genomförande.....	26
7 Resultatredovisning.....	27
7.1 Upplevelser av beskedet.....	27
7.2 Upplevelser av graviditeten.....	29
7.3 Upplevelser av förlossningen.....	31
7.4 Upplevelser av första tiden.....	33

8 Tolkning.....	40
8.1 Beskedet.....	40
8.2 Graviditeten.....	41
8.3 Förlossningen.....	42
8.4 Första tiden.....	43
9 Kritisk granskning.....	48
10 Diskussion.....	50

Litteratur

Bilaga 1

Bilaga 2

1 Inledning

Att vänta barn är för de flesta en stor upplevelse i livet. Att få veta att man inte bara väntar ett barn utan två eller tre är kanske en ännu större och mer omvälvande upplevelse som ger upphov till många tankar och känslor. Hur man reagerar på beskedet om fler än ett barn kan variera beroende på vilken livssituation man befinner sig i. För många innebär detta blandade känslor. Man kanske funderar hur man ekonomiskt skall ha råd att få mer än ett barn åt gången och hur man själv skall räkna till, samtidigt som man känner sig stolt och utvald över att vänta och få tvillingar eller trillingar. Tiden efter förlossningen innebär för de flesta nyblivna mammor en fysisk omställning efter graviditeten och förlossningen samt en psykisk anpassning till den nya situationen och för en tvilling- eller trillingmamma kan denna tid vara väldigt krävande. Den känslostorm som beskedet om att man väntar mer än ett barn kan föra med sig samt den ansträngning som tiden efter förlossningen innebär gör att dessa mammor kan behöva mycket stöd. Detta för att de sedan skall ha beredskap att ta emot barnen på ett bra sätt, och både fysiskt och psykiskt klara av den påfrestning som skötseln av flera spädbarn samtidigt innebär.

Syftet med detta lärdomsprov är att beskriva tvilling- och trillingmammors upplevelser under graviditeten, förlossningen och den första tiden med barnen. Detta för att vårdpersonalen skall få en ökad förståelse för dessa mammors unika situation och därmed få en större beredskap att vägleda dem och ge dem ett värdefullt stöd genom graviditeten, förlossningen och under den första tiden av moderskapet. Vi har valt att begränsa den första tiden med tvillingarna eller trillingarna till de tre första månaderna efter förlossningen. Lärdomsprovet är ett beställningsarbete av en mödrarådgivning vid en hälsovårdscentral i Österbotten. Enligt beställaren skulle det vara till fördel för vårdpersonal på sjukhus och rådgivningar om de skulle ha mera kunskap om hur mammor upplever sin flerbördsgraviditet, förlossning samt tvilling- eller trillingföräldraskapet. Detta för att bättre kunna stöda dem under denna härliga men samtidigt oroliga och förvirrande livshändelse. Respondenterna kommer att ta fasta på de unika tankar,

känslor och upplevelser som en flerbördsgravitet, -förlossning och tidigt föräldraskap för med sig.

Idén och intresset för denna studie väcktes genom att en av respondenterna har egna upplevelser av att vänta och få tvillingar. Efter att ha läst litteratur inom området har vi kunnat konstatera att en flerbördsgravitet i allmänhet för med sig blandade känslor och innebär en ökad risk för komplikationer såväl under graviditeten som under förlossningen. Den första tiden efter förlossningen är också speciell då man har mer än ett spädbarn att ta hand om och det kräver mycket av mamman. Vi har sökt tidigare forskning som berör flerbördsgravitet, förlossning och -föräldraskap och märkt att det inte finns så många nationella studier som fokuserar på upplevelser och därför tror vi att det finns ett behov av denna studie. I vårt blivande yrke som barnmorskor kommer vi med stor sannolikhet att möta och arbeta med mammor som väntar och får mer än ett barn åt gången. Genom denna studie hoppas vi att vi får en djupare förståelse för dessa mammors unika situation och med hjälp av ökad kunskap har större beredskap att bemöta och stöda dessa mammor genom graviditeten, förlossningen och under den första tiden med barnen.

2 Syfte och problematisering

Syftet med detta lärdomsprov är att beskriva tvilling- och trillingmammors upplevelser under graviditeten, förlossningen och den första tiden med barnen. Detta för att vårdpersonalen skall få en ökad förståelse för dessa mammors unika situation och därmed få en större beredskap att vägleda dem och ge dem ett värdefullt stöd genom graviditeten, förlossningen och den första tiden av moderskapet. Respondenterna vill i sitt lärdomsprov ha svar på följande frågeställningar: Hur upplevde mammorna beskedet att de väntade mer än ett barn? Hur upplevde mammorna graviditeten och förlossningen? Hur har mammorna upplevt den första tiden med tvillingarna eller trillingarna?

3 Teoretiska utgångspunkter

Respondenterna har i detta lärdomsprov valt moderskap och föräldraskap som teoretiska utgångspunkter och behandlar Berg & Lundgrens (2004) och Mercers (2004) teorier om detta.

Berg och Lundgren (2004, 49) beskriver graviditet och förlossning som en övergång till föräldraskap. De menar att det är en stor förändring såväl fysiskt, psykiskt som socialt att vänta och föda barn samt att bli förälder. Övergångsfasen möjliggör en utveckling men är också en risk för kvinnors och barns hälsa och överlevnad. Övergångsfaser, eller transitioner som denna process kallas, innebär en övergång från ett tillstånd till ett annat och sker över tid. Övergången resulterar i en förändring av identitet, roller, relationer och förmågor. Dessa påverkas av förväntningar och innebörder från dem som är berörda av förändringen. Kunskaper, färdigheter, planering, känslomässigt och fysiskt välbefinnande, omgivningens resurser samt erfarenheter från tidigare övergångar mot föräldraskap är andra faktorer hos de blivande föräldrarna som påverkar övergången.

Berg och Lundgren (2004, 49-50) menar vidare att det är väldigt individuellt hur man upplever övergångsfasen och erfarenheten av detta påverkas mycket av familjen, samhällsinstitutionerna och kulturen man lever i. Förberedelsen för föräldraskapet sker under hela graviditeten och den bygger en viktig grund för upplevelsen av förlossningen och för föräldra-barn-relationen efter födelsen.

Att vara nybliven mamma innebär inte enbart lycka. Det innebär också att man måste bearbeta paradoxala processer, ge av sig själv och även ändra uppfattning om sig själv. Moderskap innebär ofta också att relationen till människor omkring en och till arbetet förändras. Vidare kan det medföra skuld känslor samt en strävan att försöka hitta balans och harmoni trots att man känner krav och förväntningar på att ha ansvar för familj, hem och arbete (Berg & Lundgren, 2004, 50).

Mercer (2004, 231) delar in processen som leder till modersrollen i fyra etapper. Den första etappen utgörs av åtagande, tillgivenhet och förberedelse (commitment, attachment and preparation) och sker under graviditeten. Detta stadiet, där mamman påbörjar sin utveckling till att bli mamma, påverkas av många olika saker. Att mamman aktivt engagerar sig under detta stadiet, har visat sig genomgående ha en positiv inverkan på anpassningen till moderskapet.

Det andra skedet innebär att lära känna, inläring och fysisk återställning (acquaintance, learning and physical restoration) och äger rum under de första två till sex veckorna efter förlossningen. Under denna tid sker en fysisk omställning av den fysiska kroppen och mamman ägnar mycket tid åt att lära känna barnet, skapa en helhetsbild av situationen och anpassa sig till den nya familjesituationen. Mamman studerar sitt barns respons på sitt eget och andras beteende och lär sig genom försök och misstag att sköta och trösta sitt barn. (Mercer, 2004, 231)

I den tredje etappen sker enligt Mercer (2004, 231) en förflyttning mot det nya normala (moving toward a new normal). Detta sker ca två veckor till fyra månader efter förlossningen. I det här skedet börjar mamman, med tidigare erfarenheter och framtida mål, att strukturera sitt moderskap så att det passar henne själv och familjen. Hon anpassar sig till att relationen till partner, familj och vänner förändras. Under tiden som hon lär sig tolka barnets signaler, omstruktureras uppfattningar och hon anpassar sig till sin nya verklighet.

Det fjärde och sista skedet utgörs av att en moderlig identitet uppnås (achievement of the maternal identity), vilket sker ca fyra månader efter förlossningen. Nu har mamman lärt känna barnet så att hon känner sig trygg och kompetent i sina modersuppgifter och hon känner kärlek till sitt barn. Hon har anpassat sig till det nya livet som mamma. Hon har nått det nya normala i familjen och i sina relationer. Genom att bli mamma upplever kvinnan en förändring i sig själv som person och hon får en ny identitet som innebär att hon har ansvar för sitt barn och dess framtid. (Mercer, 2004, 231)

Tiden för när de tre sistnämnda etapperna förverkligas är väldigt varierande och påverkas av faktorer hos mamman och barnet samt av omständigheterna i den

sociala omgivningen. De olika stadierna går även in i varandra, t.ex. fortsätter den fysiska återställningen efter de första veckorna men den är mest påtaglig i början. Förflyttningen mot det nya normala kan börja redan efter förlossningen men är mest dominerande när mamman lär sig tolka nyanser i babyns beteende. (Mercer, 2004, 231)

4 Teoretisk bakgrund

I den teoretiska bakgrunden tar vi upp lite allmänt om flerbördsstatistik och olika typer av tvillingar och trillingar. Vi kommer också att utgående från litteratur berätta om flerbördsdiagnosen och upplevelser kring denna. Vidare berör vi skillnaden mellan en flerbördsgraviditet och en enbördsgraviditet, vilka komplikationer en flerbördsgraviditet kan medföra och hur en tvilling- och trillingförlossning kan se ut. Vi kommer även att ta upp lite om moderskapet och den viktiga anknytningen till barnen.

4.1 Flerbördsgraviditet och -förlossning

Av födda barn i Finland år 2008 är ca 1,5 % flerbörder. STAKES' födelseregister från år 2008 visade att av 58 993 födselar var antalet tvillingfödselar 857 och antalet trillingfödselar 9. (Vuori & Gissler, 2008, 8, 18)

4.1.1 Diagnosen

Svenska tvillingklubben (2007, 16) skriver att tidigare, då ultraljud inte användes för att diagnostisera eventuell flerfostrighet, var det vanligt att de blivande föräldrarna fick tvillingdiagnosen sent i graviditeten. Åkerman, Thomassen och Winbladh (2003, 26-27) framhåller att man idag rutinmässigt utför en ultraljudsundersökning i vecka sexton till aderton, vilket gjort att det nuförtiden är väldigt sällsynt att man inte upptäcker en flerbördsgraviditet tidigt i graviditeten.

Svenska tvillingklubben (2007, 8) och Åkerman m.fl. (2003, 41) menar att beskedet om att man väntar mer än ett barn för de flesta kan leda till en

chockreaktion. Även om graviditeten är planerad så är aldrig tvillingar eller trillingar det och oavsett när beskedet fås ger det upphov till en mängd olika känslor. Svenska tvillingklubben (2007, 8) tror att det för många är en övergående chock som kanske till en början känns negativ men som senare övergår i en positiv upplevelse. Om graviditeten var oplanerad och man upplever att man inte har t.ex. ekonomisk möjlighet att få barn just nu i livet kan beskedet om att man dessutom skall få fler än ett barn vara en mycket negativ upplevelse. För de flesta som får veta att de väntar mer än ett barn är känslorna blandade. Å ena sidan kan de bekymra sig för de praktiska detaljerna och den ekonomiska påfrestningen som tvillingar och trillingar kan medföra eller som Åkerman m.fl. (2003, 41) skriver att man ängslas över hur man skall ha tid att räkna till då man får flera barn samtidigt. Å andra sidan fascineras man över att få två eller tre barn samtidigt. De kan känna sig stolta och utvalda och föräldrar som från början har tänkt sig många barn kan tycka att detta är en perfekt situation.

Om flerbarnsdiagnosen fås i ett tidigt skede, vilket alltså oftast är fallet i våra dagar, har de blivande föräldrarna möjlighet och tid att bearbeta dessa känslor och diskutera sina tankar och upplevelser samt förbereda sig för den nya situationen. Åkerman m.fl. (2003, 41) menar att de förväntningar man skapat då man först trott att man bara väntade ett barn måste omarbetas. Svenska tvillingklubben (2007, 8) säger att då beskedet fått mogna en tid brukar största delen av dem som fått veta att de väntar tvillingar eller trillingar vara glada och förväntansfulla inför sitt flerbördsföräldraskap. Enligt Åkerman m.fl. (2003, 42) är den eventuella chock och den känslostorm som beskedet om fler än ett barn ger upphov till mera intensiv och långdragen vid trillingdiagnos. Detta är naturligt eftersom konsekvenserna för trillingföräldrar är betydligt märkbarare såväl under graviditeten som då trillingarna är födda.

Åkerman m.fl. (2003, 43) anser att det är av stor betydelse att vara medveten om att reaktionen på flerbördsdiagnosen är mycket individuell från familj till familj och varje sådan situation är unik. Reaktionen beror helt och hållet på föräldrarnas individuella mentala och praktiska situation.

4.1.2 Flerbördsgraviditet och komplikationer

Åkerman m.fl. (2003, 30-31) jämför enbördsmodrar och flerbördsmodrar gällande graviditetskomplikationer och besvär. I deras bok framkommer bl.a. att tvillingmodrar i större omfattning drabbas av olika besvär än enbördsmodrar, men de som påverkas mest av besvären är trillingmodrarna. Illamående och trötthet är besvär som rapporteras oftare hos flerbördsmodrar. Tröttheten uppträder ofta i slutet av graviditeten p.g.a. att mamman har större mage, vilket gör att stora krav ställs på hennes kropp. Förutom detta är risken för graviditets-diabetes och förhöjt blodtryck mycket högre än hos enbördsmodrar. Vidare kan nämnas att Paananen m.fl. (2006, 445) även nämner störningar som t.ex. att modern kan få anemi, blödningar, havandeskapsförgiftning, samt att livmodermunnen kan mogna för tidigt eller att livmodern kan riskera att rupturera. Åkerman m.fl. (2003, 34) beskriver även andra komplikationer som kan uppstå, bl.a. för tidig förlossning. Detta ökar med hela 30-50 % hos väntande tvillingmodrar och resulterar ofta i att graviditetsperioden för tvillingar är 37 veckor och för trillingar 35 veckor. Det finns dock ingen bra metod att förhindra detta och man vet inte helt säkert varför dessa tidiga förlossningar sker.

Trots att det både i enbörds- och i tvillinggraviditeter förekommer komplikationer, är dessa komplikationer ännu svårare i trillinggraviditeter. Vanliga besvär som illamående, svullnad och viktökning kan bli mycket plågsamma. P.g.a. den stora magen blir det svårt att sitta och ligga bekvämt och andningsproblem är mycket vanliga när trycket mot bröstkorgen blir för stort. Många gånger leder dessa besvär till en förlossning för att underlätta för mamman. Den blivande trillingmamman läggs då oftast in på sjukhus några veckor före förlossning för att få lite avlastning från de dagliga sysslorna hemma. Slutligen kan dock nämnas att tack vare den tidiga diagnostiseringen av tvilling- och trillinggraviditeter, som görs nuförtiden, är risken att få en del av besvären, t.ex. blodbrist, diabetes och högt blodtryck, bara måttlig. Detta tack vare att man tidigt kan avlasta dessa modrar. Likväl är förtidsbörd en komplikation som är mycket vanlig. (Åkerman m.fl., 2003, 34, 46)

4.1.3 Flerbördsförlossning och komplikationer

Att föda tvillingar medför ett värkarbete och ett öppningsskede men två utdrivningsskeden. Idag då man kan följa med båda fostrens tillstånd på ett tryggt sätt finns det egentligen ingen fastställd tidsgräns mellan födseln av tvilling ett och tvilling två. En riktlinje är dock att tvilling två skall födas en halv till en timme efter att tvilling ett fötts fram. Vanligt under en tvillingförlossning är att det är mera personal med än vid en enbördsförlossning. Alla former av smärtlindring kan ges till tvillingmammor. Det är vanligt att värförstärkande dropp ges eftersom värksvaghet oftare förekommer hos tvillingmammor, särskilt efter att tvilling ett fötts fram. (Svenska tvillingklubben, 2007, 26-27)

Enligt Åkerman m.fl. (2003, 46, 49) är det idag mycket vanligt att tvillingar förlöses fyra veckor för tidigt, vilket inte utgör någon fara. Många gånger äger förlossningen dock rum ännu tidigare och det kan då uppstå komplikationer ifall barnet väger mindre än 2,5 kg, d.v.s. vid ca vecka 33-34. Dessa barn har svårt att få i sig mat och att hålla kroppsvärmen. Ifall de föds ännu tidigare kan lungkomplikationer, infektioner och neurologiska komplikationer även uppstå.

Tvillinggraviditeter resulterar många gånger i kejsarsnitt. Om båda ligger i hjässläge eller om tvilling A ligger i hjässläge men tvilling B i sätesläge är det möjligt att föda vaginalt. Den första tvillingen skapar ofta goda förutsättningar för att den andra tvillingen lättare skall komma ut. Efter att tvilling A fötts fram är det mycket viktigt att så fort som möjligt ta reda på i vilken ställning det andra barnet befinner sig i och i mån av möjlighet korrigerar sned- och tvärlägen. Kan fostret inte vändas i rätt riktning blir det oftast kejsarsnitt. Till skillnad från tvillingförlossningar, där spontana förlossningar ofta sker, utförs tvillingförlossningar oftast med kejsarsnitt. (Åkerman m.fl., 2003, 48, 51-52)

4.1.4 Behov av extra stöd under graviditet och förlossning

Åkerman m.fl. (2003, 38-39) tar upp några skäl till varför flerbördsföräldrar kan behöva extra mycket stöd och omsorg under graviditet och förlossning. De menar att beskedet om att man väntar mer än ett barn åt gången i vissa fall kan leda till en traumatisk kris. Det är viktigt att beskedet och informationen om vad en

flerbördsgravitet innebär ges på ett psykologiskt bra sätt, annars kan en osäkerhet uppstå som i värsta fall gör att de inte förmår ta emot sina barn på ett konstruktivt sätt. De menar vidare att föräldrarnas förmåga att ta sig igenom krisen har en avgörande betydelse för barnens utveckling. Detta innebär en stor utmaning för den vårdpersonal som skall ge beskedet om mer än ett barn samt den fortsatta vägledningen till flerbördsföräldrarna. Åkerman m.fl. (2003, 43) berättar att den ökade tröttheten som graviditeten ofta medför kan bidra till en irritation mot omgivningen och mammorna kan mista självförtroendet och bli rädda för att de inte kommer att klara varken graviditeten eller vardagen då barnen fötts. Detta är också en av flera anledningar till att mammor till flera småbarn behöver extra mycket stöd och omsorg under graviditeten. Åkerman m.fl. (2003, 40) framhäver att också förlossningsögonblicket är annorlunda för en flerbördsamma. Istället för att möta och ta till sig ett barn får man två eller fler barn på en gång att uppmärksamma. Här har också personalen en viktig uppgift i att stöda föräldrarna så att de kan ta emot barnen utan skuld känslor p.g.a. att inte kunna bemöta alla barn på samma sätt.

4.2 Moderskap

Sjögren (2005, 220-222) beskriver den nya rollen som mamma som en underbar tid i livet och som man länge sett fram emot och längtat efter. Samtidigt är det en mycket omtumlande tid och man kommer att mötas av mycket nytt. Mamman har under graviditeten förberett sig för den nya rollen och funderat mycket på barnet, hur hon själv kommer att vara som mamma och på den blivande familjen. Det är viktigt att förstå att det liv man har levt före kommer att förändras och även ens partner kommer genom föräldrskapet att utvecklas. Det är då viktigt att kunna prata med varandra och diskutera hur det känns och hur man mår.

4.2.1 Moderskapets utmaningar

För flerbördsammor kan det bli jobbigt att hinna med alla barnen, hushålls- sysslorna och parrelationen. Mammorna får många gånger dåligt samvete eftersom de inte hinner engagera sig så mycket som de vill i både barnen och partnern. Här krävs det att papporna ställer upp i skötseln av barnen och hushållet

för att inte mamman skall bli alldeles för trött och för att föräldrarna även skall hinna med varandra. (Åkerman, m.fl., 2003, 76)

Åkerman, m.fl. (2003, 75-76) menar att småbarn för de flesta innebär att råd och hjälp från vårdpersonal är en välkommande faktor. Under hembesök från vårdpersonalens sida kan man diskutera problemen som man upplever och med hjälp av detta kan vardagen underlättas. Vidare tar Åkerman m.fl. (2003, 76-77) även upp vikten av att få hemhjälp. Dessa möjligheter varierar från kommun till kommun och många anser att det inte är nödvändigt. Dessutom saknar många av hemhjälparna kunskaper om bebisar, vilket många gånger kan leda till mera besvär än hjälp. Ett alternativ är dock att mamman tar hand om barnen medan hemhjälpens tar hand om hushållssysslorna. Ett annat sätt att underlätta den nya vardagen är att få diskutera med andra tvilling- och trillingmammor. På detta sätt kan man utbyta erfarenheter och få tips och råd av andra i en liknande situation.

Amning kan för många upplevas som jobbigt till en början och det är då betydelsefullt att få stöd och hjälp. Både tvilling- och trillingmammor kan amma sina barn, men studier visar dock att många av trillingmammorna väljer att inte amma sina barn eftersom det är väldigt krävande att amma tre stycken. Dubbelamning är ett alternativ för både tvilling- och trillingmödrarna men här krävs lite hjälp från partnern eller någon annan som kan sätta barnen i rätt ställning. Väljer man att inte amma är det viktigt att veta att man även genom att mata barnen med flaska kan få den intima kontakten till sina barn som man annars skulle få genom amningen. (Åkerman, m.fl., 2003, 81-86)

4.2.2 Att knyta an till sina barn

Att knyta an till sitt barn är en mycket viktig del av graviditeten. Denna anknytning delas in i tre olika faser: fusion, differentiering samt separation. Fusionen handlar om att acceptera och förstå att man väntar barn och att detta foster nu är en del av ens kropp. I de fall där kvinnan inte kan acceptera detta och upplever att fostret är något främmande och oönskat kan det många gånger leda till att kvinnan inte vill ändra sin livsstil, t.ex. att sluta röka, men även i de fall där

fostret är planerat kan många känna att den gör ett intrång i ens kropp. (Hagberg, Maršál & Westgren, 2008, 135)

Den andra fasen, differentieringen, är en tid då kvinnan inser att fostret är en egen individ som lever i ens livmoder. Denna individ kommer en dag att bli en människa. Denna fas infaller oftast i samband med att de blivande föräldrarna får se fostret på ultraljudsskärmen eller när de känner av fosterrörelser. För en del kan denna fas dröja, eftersom man är rädd att något skall hända och inte förrän man får höra att allt ser normalt ut kan man pusta ut och börja drömma och fantisera om sitt barn. De flesta kommer någon gång att genomgå denna fas, men det finns även de som helt förtränger graviditeten och de känslor som uppstår under denna period (Hagberg, m.fl., 2008, 135-136).

Separationen äger rum mot slutet av graviditeten och under denna fas börjar de flesta längta tills barnet är fött. De blivande föräldrarna förbereder sig aktivt inför förlossningen och ordnar och ställer till med allt praktiskt som kommer att behövas senare. Dock upplever vissa en stark rädsla för förlossningen och detta kan resultera i att kvinnan inte klarar av att förbereda sig själv och allt det praktiska (Hagberg, m.fl., 2008, 135-136). Vidare vill Social- och hälsovårdsministeriet (2005, 85) poängtera att graviditeten är en betydelsefull tid för den blivande modern och fadern eftersom de under denna period växer in i sina roller som föräldrar.

Trots att man under graviditeten börjat knyta an till sina barn, är det också viktigt att man efter förlossningen fortsätter processen att hitta en växelverkan mellan sig själv och barnen. Anknytningen är ett medfött behov hos barnen och det är viktigt för att de skall utvecklas känslomässigt. Om föräldrarna inte kan visa känslor mot barnet, är en relation mellan dessa parter inte möjlig. Bara en sådan sak som att hålla om sina barn är viktig för att barnen skall kunna knyta an till föräldrarna. Att kunna ge och ta har en stor betydelse när det gäller att knyta an till en annan person. Förväntningar och fantasier om barnens kön, karaktär, utseende, temperament mm. är en viktig del av den tidiga anknytningen. (Brodén, 2004, 324-325; Sjögren, 2005, 219, 222)

Känslan som de nyblivna föräldrarna har när de kommer hem är oftast mycket stark och glädjefull och även om barnen mår bra, kan mamman behöva extra stöd och hjälp till en början. För många mammor är det ett heltidsarbete att hitta den fysiska och psykiska anknytningen till sitt barn. Detta innebär att det kan vara enormt krävande för flerbördsammor att knyta an till sina barn. Forskningar visar att anknytningen dessutom kan bli försvårad om mamman efter förlossningen blivit tvungen att skiljas från sina barn på grund av vård som behövts göras. Ett annat problem vid anknytningen kan vara att modern inte känner att hon hinner med båda barnen, vilket leder till en osäkerhet och rädsla hos mamman. Vidare kan även nämnas situationer där mamman blir utskriven från sjukhuset tidigare än barnen, vilket även kan påverka interaktionen. (Åkerman, m.fl., 2003, 73-75)

Åkerman, m.fl., (2003, 79) säger att de nyblivna mammorna ofta redan på BB börjar se skillnader i barnens personlighet. De båda föräldrarna önskar ge samma kärlek och omsorg åt de båda barnen men upptäcker snart att det inte går, eftersom de båda barnen kräver olika mycket uppmärksamhet. I de fall där tvillingarna är mycket lika varandra till sättet kan det även bli svårigheter. Mammorna får då svårt att relatera till sina barn på olika sätt, vilket är viktigt för att barnen skall känna att de är två olika personer.

5 Tidigare forskning

Respondenterna har sökt vetenskapliga artiklar som kan relateras till syftet och undersökningen. Eftersom syftet berör specifikt flerbördsgravitet och flerbördsmoderskap, har i första hand forskning som behandlar detta sökts men det har visat sig finnas rätt få nyare undersökningar på området. Därför har respondenterna valt att även söka forskning som berör processen som sker i och med att moderskapet utvecklas. Såväl Lundgren och Berg (2004) som Mercer (2004) utgår i sina teorier om moderskap från att vägen in i moderskapet är en process som kännetecknas av olika faktorer och påverkas av både inre och yttre omständigheter. Processens olika steg är i stort sett de samma för alla som skall

bli mammor, men däremot är upplevelsen av processen unik för alla beroende på rådande omständigheter. Att bli mamma till fler än ett barn åt gången innebär en utveckling in i moderskapet, precis som hos dem som väntar ett barn. Däremot kan det att man väntar tvillingar eller trillingar vara en omständighet som gör att processen upplevs annorlunda. Därför anser respondenterna att studier som berör moderskapsutveckling i allmänhet kan vara relevanta. Respondenterna har sökt artiklar på flera olika databaser, men de artiklar som var bäst hittades på databaserna SpringerLink och Cinahl. Sökorden som användes var twin mothers, triple mothers, pregnancy feelings, pregnancy och emotions, multiple birth och motherhood.

5.1 Förväntningar och upplevelser

Ayers och Pickering (2005, 79-87) har gjort en studie där man forskat i kvinnors förväntningar och upplevelser av en förlossning. Studiens syfte var att undersöka sambandet mellan förväntningar på förlossningen och oro under graviditeten samt sambandet mellan förväntningar och förlossningsupplevelserna. Därtill undersöktes effekten av hur väl förväntningarna och upplevelserna stämde överens med varandra. Undersökningen gjordes bland 289 gravida och baserade sig på en enkätstudie som gjordes före och efter förlossningen. Man fann bl.a. att oro under en graviditet kunde kopplas samman med olika förväntningar som den blivande modern hade, t.ex. olika känslor, mindre kontroll, mindre stöd och mindre självförtroende när det gäller att klara av den nya situationen. Det visade sig också att kvinnornas förväntningar inför förlossningen var sammankopplade med förlossningsupplevelsen, t.ex. om de förväntade sig en hög nivå av kontroll, upplevde de också en hög nivå av kontroll under förlossningen. Man upptäckte även några olikheter mellan förstfödorskor och omfödorskor, både när det gäller förväntningar på och upplevelser av förlossningen. Bl.a. kan det nämnas att förstfödorskor upplevde mera negativa känslor och förväntade sig en högre kontroll av smärta samt att smärtlindringen skulle vara effektivare. Det var också mer sannolikt att de förväntade sig förlossningen som något traumatiskt och utmanande.

Damato (2005, 208-214) har gjort en studie där hon granskar litteratur och forskning om familjers upplevelser av att ha mer än ett spädbarn åt gången. Hon behandlar olika faktorer som i olika grad kan bidra till att dessa föräldrar upplever stress, nedstämdhet och utmattning. En faktor som tas upp är bl.a. den unika utmaning som det innebär att tillgodose flera spädbarns behov av omvårdnad och uppmärksamhet samtidigt. En annan omständighet som kan inverka på föräldrarnas upplevelser och som tas upp är risken att barnen föds för tidigt och eventuell separation från föräldrarna. Vidare granskar hon skillnaden mellan att få flerlingar som första barn och att få flerlingar om man har erfarenhet av föräldraskap från tidigare. Att tillgodose flera spädbarns behov av uppmärksamhet och omvårdnad samtidigt kan göra att föräldrarna blir frustrerade och utmattade, visar forskning. Föräldrarna har även mindre tid för barnen skilt för sig och flera studier har visat att föräldrar är bekymrade om de skall kunna knyta an till mer än ett barn åt gången. Flerlingar är också en ekonomisk påfrestning som kan bidra till stress hos föräldrarna. Som en följd av dessa orsaker är det inte ovanligt att förhållandet mellan föräldrarna slits. Studier visar också att föräldrar gärna vill bemöta sina barn som skilda individer men i praktiken blir tvungna att synkronisera t.ex. mat- och sovtider för att orka med vardagen. Prematuritet bland flerlingar är vanligt och leder ofta till att barnen separeras från föräldrarna efter förlossningen. Detta kan enligt forskning leda till att anknytningen till barnen försvåras och ökar föräldrarnas stress. Studier visar också att om barnen fötts genom kejsarsnitt, vilket är vanligt bland flerlingar, kan mamman känna ångest, besvikelse, sorg och missnöje samt att den fysiska återhämtningen hos mamman ofta är längre än hos dem som fött vaginalt. Vidare är sömnbrist hos föräldrar till flerlingar en stor orsak till stress. Forskning tyder på att de som får flerlingar som första barn har en större grad av stress än de som har erfarenhet av föräldraskap sedan tidigare.

Barclay, Everitt, Rogan, Schmied och Wyllie (1997, 719-726) presenterar i sin artikel en kvalitativ studie, som letts av barnmorskor, om hur det är att bli mamma och kvinnornas upplevelser av det tidiga moderskapet. I undersökningen använde man sig av 55 kvinnor som just hade fått barn och med hjälp av inspelade gruppdiskussioner kunde man frambringa en givande diskussion om upplevelser. Materialet man fick analyserades med hjälp av grounded theory. De detaljer som

kom fram under diskussionerna var förlust, oförberedd, uttömd, klara av saker, ensam och förverkliga. Resultatet av undersökningen visar bl.a. att ordet förverkliga innebär det överväldigande som mammorna känner och upplevs som något enormt för de flesta. Det framkom också att moderskapet var något helt annat än vad de hade förväntat sig. Det verkade som om denna faktor hade att göra med hur kvinnorna kunde acceptera sina förlossningsupplevelser. Det visade sig också att många kände sig oförberedda på den verklighet som moderskapet innebär och att de kände sig tomma efter att ha gett allt de har. Många av kvinnorna tyckte att det faktum att man skulle klara av en ny baby verkade vara en tid fylld av ensamhet, rädsla och ängslan. Tiden som nybliven mamma underlättades om hon fick stöd från sin partner. Det framkom också att kvinnorna ibland kände sig ensamma och utan stöd från vårdpersonal när det gällde att komma underfund med hur man blir en mamma. Kvinnorna upplevde också att det kändes lugnande att veta att andra var i samma situation och att man med hjälp av råd från mer erfarna kvinnor kände sig mindre orolig. De nyblivna mammorna uppfattade även att de hade mist sin tid att kunna umgås med sig själv, sin partner och vänner samt att de hade mist sin frihet och självständighet. Trots detta upplevdes moderskapet också som något mycket härligt.

5.2 Den tidiga växelverkan

Holditch-Davis, Roberts och Sandelowski (1999, 200-207) har gjort en undersökning om den tidiga växelverkan och förståelsen mellan föräldrar och flerbördsspädbarn. I studien tog man fasta på tre punkter: det positiva och negativa med flerbördsförlossning, svårigheterna med att klara av mer än ett spädbarn samt problem med att knyta an till barnen. I studien använde man sig av åtta par som hade upplevt en flerbördsgraviditet och 49 par som hade upplevt en enbördsgraviditet. Dessa par intervjuades under och efter graviditeten. Intervjuerna analyserades med hjälp av en kvalitativ metod och resultatet visade bl.a. att tiden som en av föräldrarna spenderar ensamma med ett av sina spädbarn för att utveckla ömsesidighet kunde jämföras med hur föräldrarna klarade av sina barn. Det framkom också att flerbördsspädbarn tillbringade mera tid med att utveckla en växelverkan med ingen alls eller med någon annan än deras föräldrar och mindre tid för växelverkan med båda föräldrarna. Dock var det ingen skillnad

vad gäller tiden man spenderade med att ge omvårdnad eller tiden man tillsammans spenderade med spädbarnen. Vidare kom man fram till att föräldrar till fler spädbarn tittade efter och pratade med dessa mera sällan till skillnad från de som bara hade ett spädbarn. En del mödrar oroade sig för om de hade förmågan att ta hand om flera spädbarn samtidigt. Dock berättade flera föräldrar att de kände sig välsignade som fick flera barn. De flesta av paren kände också en oro för hur det skulle gå att hitta en växelverkan med flera spädbarn och om de skulle knyta an till det ena spädbarnet mer.

5.3 Psykiska problem

Leonard (1998, 329-337) har gjort en teoretisk studie och kartlagt förekomsten av depression och symtom på ångest under flerbördsgraviditet och -föräldraskap. I sin artikel presenterar hon olika studier och forskningar där denna problematik undersökts. Studien visar att mer än 25 % av föräldrarna som väntar mer än ett barn åt gången kan uppleva depressioner och visa symtom på ångest under den perinatale tiden. Dessa föräldrar är ofta oinformerade, rädda, lider i tysthet och de har svårt att söka hjälp. Då depressioner, ångestsyndrom, panikattacker och tvångssyndrom inte uppmärksammas och/eller lämnas obehandlade kan det äventyra föräldrarnas hälsa, föräldra-barninteraktionen, barnets utveckling och familjens hälsa. Vårdpersonal som kommer i kontakt med dessa föräldrar under graviditeten har en viktig uppgift för att symtom på ångest och depression upptäcks i tid och för att föräldrarna skall få det stöd de behöver.

Beck (2002, 593-608) gjorde i New England, USA, en studie genom grundad teori vars syfte var att undersöka de grundläggande psykosociala problem som mammor till tvillingar upplevde under det första året efter förlossningen samt hur de gick till väga för att lösa dessa fundamentala problem. I studien deltog 16 gifta tvillingmammor som samlats in via en tvillingmammagrupp som träffades en gång per månad. Data samlades in genom att observera mammorna under gruppträffarna och enskilt i deras egna hem. Mammorna deltog även i en ostrukturerad intervju. Resultatet av studien visade att det grundläggande socialpsykologiska problemet för dessa mammor under det första året efter förlossningen var att de gav upp sitt eget liv (life on hold) för att kunna ta hand om barnen.

För att ta sig igenom detta problem menar Beck (2002, 593-608) att mammorna genomgick fyra faser: uttömning av krafter (draining power), att sätta sitt eget liv på paus (pausing own life), strävan att komma till rätta (striving to reset) och återuppta sitt eget liv. Under den första fasan då krafterna tömdes upplevde mammorna ständiga krav, brist på sömn och de hade ingen tid att rå om sig själva. De kämpade också med att känslomässigt räcka till för två spädbarn som krävde sin uppmärksamhet. Som ett resultat av denna krafttömning gick mammorna över i den andra fasan där de kände att de var tvungna att avstå från ett eget liv för att klara av situationen. Mammorna beskrev denna tid som en dimma där dagarna och nätterna gick in i varandra och alla dagar var ganska långt likadana. Utöver detta kände de sig också begränsade och saknade kontakt med omgivningen. Under den tredje fasan började mammorna genom att planera och strukturera försöka lägga upp strategier för att orka. De skapade rutiner och försökte få barnen att ha samma sov- och mattider, omprioriterade vardagen så att hushållsarbete inte längre var lika viktigt som tidigare. De tog också hjälp av släktingar, vänner och professionell vårdpersonal. Utöver detta hittade de på egna unika lösningar på problem som de som tvillingmammor stötte på. Under denna fas började de också våga ta med tvillingarna och fara med dem utanför hemmet. Den sista fasan nåddes då mammorna upplevde att deras liv var hanterbart och överkomligt. Då mammorna kommit så här långt upplevde de också tvillingarna som en välsignelse och såg fördelar med att ha tvillingar.

5.4 Amning

Leonard (2000, 212-215) har intervjuat 9 stycken trillingmammor till sin studie som handlar om olika upplevelser hos mammor som ammat sina trillingar. Mammorna som var med i studien försökte alla hitta ett bra sätt som fungerade för dem när det gällde att mata sina trillingar. En del använde sig enbart av amning, en del ammade en eller två och pumpade åt den tredje och en del ammade samt gav tillskott. Det framkom dock att en mamma upplevde amningen som känslomässigt påfrestande och fysiskt betungande. En annan mamma kände sig instängd av amningen och slutade efter 5½ vecka. Matning nattetid blev också jobbigt för en del. Många kvinnor blev bekymrade och olyckliga över det

oförutsägbara livet, sömnavbrotten samt bristen på tid för dem själva och parrelationen. En mamma berättade att hon hade börjat amma men efter 2-3 veckor kom hon fram till att hennes behov ersatte deras behov. En del av mammorna satte upp scheman för nattmatningen medan andra kom fram till att de bara skulle ge mat på bebisarnas begäran. Att mata sina trillingar alla på samma gång blev också för många ganska jobbigt. De flesta mammorna föredrog att amma eller ge tillskott åt en i gången, p.g.a. att denna tid var mammans samt barnets chans att få umgås med varandra. En mamma berättade att hon blev väldigt utmattad varje gång hon provade att amma flera samtidigt. I studien framkom det också att många mammor tyckte att de inte hade tid att ta hand om barnens andra behov eftersom matningen tog så mycket tid.

I Leonards (2000, 212-215) resultat framkom det även att stödet från nära och kära var en mycket viktig faktor för att mammorna skulle orka kämpa vidare med amningen och det visade sig att alla intervjuade mammor hade stöd från sin partner. En av mammorna berättade att det fanns tillfällen då hon höll på att ge upp men då fick hon stöd och uppmuntran av sin man och sin vän som sa att hon nog klarar detta. Användningen av elbröstpump var också ett ämne som diskuterades i studien och attityderna var varierande. En kvinna tyckte att elpumpen gav henne mera frihet och energi, samt att hon lättare kunde acceptera att någon annan matade hennes barn också. Hon tyckte även att det var lättare att mata alla tre barnen på samma gång. En annan tyckte att det var besvärligt men nödvändigt för att alla skulle kunna få bröstmjolk. Många tyckte det var skönt att veta att deras bebisar verkligen fick i sig den mängd mjölk de behöver samt att andra kunde hjälpa till att mata. En del kvinnor tyckte dock att pumpen var tråkig, obekvämlig och ineffektiv. En mamma ansåg dessutom att hon blev stressad av pumpen.

Damato, Dowling, Standing och Schuster (2004, 296-304) har gjort en studie om förklaringen till avslutandet av amningen hos mödrar till tvillingar. Denna studie har växt fram ur andra studier om prenatal och postnatal anknytning hos mödrar till tvillingar. Från början fick man tillbaka enkätsvar från 214 kvinnor, av dessa gick 168 kvinnor med på att bli kontaktade för en uppföljningsstudie där 139 senare svarade på enkäterna som skickades ut när barnen var 1 månad gamla, 123

fyllde även i den senare enkäten som skickade ut vid 6 månaders ålder. Trots att det från början var meningen att data skulle samlas in vid 1 och 6 månaders ålder, var det svårt att få in alla i god tid, så slutligen hamnade den postnatala undersökningen att koncentrera sig på två andra tillfällen, tvillingar i åldern 9,4 veckor samt 28,3 veckor. Av de 123 kvinnorna som svarade på båda enkäterna postpartum var det 110 kvinnor som var välorienterade när det gällde amningen av deras tvillingar. Av de 110 kvinnorna rapporterade 43 st att de fortfarande ammade vid undersökningstillfälle 2, medan 67 kvinnor hade avslutat amningen under förloppet av studien som undersökte anknytningen.

Resultatet som Damato, Dowling, Standing och Schuster (2004, 296-304) fick av studien delades in i tillfälle 1 och tillfälle 2. Anledningen till avslutandet av amningen vid första tillfället, när barnen var ca 9,4 veckor gamla, delades in i fyra kategorier. Första kategorin visar att en del slutade amma p.g.a. faktorer relaterade till amningsprocessen, t.ex. otillräckligt mjöklager, bröst- eller bröstvårtsproblem samt brist på amningskunskaper. Andra kategorin tog upp faktorer relaterade till mamman, som t.ex. hennes roll som mamma samt hälsan. Till mammarollen kunde man se fyra faktorer som spelade in: tiden som mamman kunde sköta om sina tvillingar, bördan av att pumpa, mammans roll att hinna sköta äldre syskon samt rollen som anställd relaterad till avlönad anställning innanför eller utanför hemmet. Till hälsan räknades sjukdom/medicinering samt energi/trötthet. I den tredje kategorin, som behandlar faktorer relaterade till barnen, kom det fram att hälsan, t.ex. illamående och viktförlust samt barnens beteenden, t.ex. problem med sugtekniken, var avgörande faktorer som påverkade amningen. Den fjärde kategorin, ”annat”, behandlar faktorer som påverkat amningen, t.ex. makens hjälp med att mata barnen och hat mot amning. Vid tillfälle 2 (vid 28,3 veckors ålder) kunde man se att de flesta faktorer som förekommit vid tillfälle 1 även förekom nu. Skillnader som förekommit är dock att mammorna vid tillfälle 2 inte slutade amma p.g.a. lite information om amning, makens hjälp med matningen samt hat mot amning. I resultatet framkom det även att hälsan hos mamman, t.ex. känslor och attityder, inte inverkar vid tillfälle 1 men dock vid tillfälle 2. Även barnens tillväxt och utveckling, som inte kom fram vid tillfälle 1, kom fram nu vid tillfälle 2.

5.5 Sömn

Damato och Zupancic (2007, 216-220) har gjort en studie om strategier att få sömn. Dessa strategier används av föräldrar till tvillingar. Vid undersökningen använde man sig av inspelade intervjuer som man gjorde via telefon, sammanlagt fann man åtta mammor och sju pappor som ställde upp i undersökningen. Alla intervjuade fick enskilt besvara frågorna. Frågorna fokuserade på strategier som användes under de första sex månaderna och frågan man ställde åt samtliga var: Vad gjorde du för att du skulle få den sömn du behövde under de första sex månaderna efter att du tagit hem din baby? Resultatet delades in i tre kategorier: strategier relaterade till en själv, strategier relaterade till barnen samt strategier relaterade till omgivningen.

Den första kategorin, enligt Damato och Zupancics (2007, 216-220) studie, visade på att de flesta valde att sova i skift eller att växla turer, 4 av 8 mammor samt 2 av 7 pappor uppgav även att de tog hjälp av släktingar. Vidare uppgav en del föräldrar att de försökte sova medan barnen sov och en del mammor sade också att de sov i barnens rum. En mamma och två pappor försökte även ta någon tupplur så ofta det gick. En mamma och en pappa uppgav också att de gick och sov tidigare än vanligt. I resultatet kom det även fram att två mammor försökte ta igen lite sömn på helgerna. I strategin relaterade till barnen kom det fram att de tre mest använda metoderna var att försöka få barnen att äta och sova samtidigt, använda sig av babygungstol som studsar eller att lägga barnen till sängs sent på kvällen/ingen tupplur efter klockan 18 på kvällen. I resultatet kom det även fram att en del använde sig av att erbjuda en flaska sent på natten, linda in babyn, hålla/vagga bebisarna till sömns, hämta barnen till föräldrarnas säng om de vaknade, låta barnen gråta tills de somnade igen samt sätta barnen i samma säng. I den tredje kategorin framsteg resultat som visade på att 5 av 8 mammor och 6 av 7 pappor använde sig av musik eller andra ljud i det rum där tvillingarna sov. En stor del av både mammorna och papporna använde sig också av metoden att dämpa belysningen där barnen sov. Fyra mammor och en pappa sa också att de lät barnen sova var som helst och två mammor samt en pappa berättar att de sänkte ljudnivån för att barnen skulle kunna sova.

Damato och Burant (2008, 738-749) har studerat kring sömnmönster och trötthet hos föräldrar till tvillingar. Genom bl.a. hembesök och sömndagbok kunde man efter tillfälle 1 (2 veckor post partum), 2 (12 veckor post partum) och 3 (20 veckor post partum) komma fram till olika resultat. De faktorer som man studerade var nattsömnen, 24h sömn, sömnavbrott, sömneffektivitet, trötthet på morgonen samt på kvällen. I resultatet framkom bl.a. att mammorna fick både mera nattsömn samt 24h sömn än vad papporna fick. Däremot förekom det mera avbrott i sömnen hos mammorna än hos papporna. Sömneffektiviteten var högre hos mammorna vid tillfälle 1, men vid tillfälle 2 och 3 var denna faktor högre hos papporna. Morgontröttheten var högre hos papporna vid tillfälle 1 och 2, medan kvällströttheten var högre hos mammorna vid alla tre tillfällena.

5.6 Stöd

Heinonen, Moilanen och Pietilä (2007, 223-235) har gjort en undersökning i Finland där de studerade flerbördsföräldrars erfarenheter av det stöd som de fått då de väntat och fått tvillingar. I undersökningen deltog 14 familjer. Av dessa familjer var 10 förstagsångsföräldrar och fyra hade barn sedan tidigare. För att samla in data användes temaintervjuer och materialet analyserades med hjälp av innehållsanalys. Ur intervjuerna framkom fem olika kategorier: stöd från sjukhuspersonal, stöd från rådgivningen, stöd från familjemedlemmar eller släktingar, stöd från omgivningen och otillräcklighet då det gällde ekonomiskt stöd. Resultatet visade att föräldrarna upplevde att de under graviditeten fick stöd från mödrapolikliniken. Efter förlossningen fick de information om barnskötsel i allmänhet men inga särskilda råd som berörde flerbördsföräldraskap. Stödet från socialarbetare upplevdes som positivt eftersom det fokuserade på föräldrarnas egen ork och på att man som förälder behöver känna efter när man behöver hjälp. Uppföljningen av barnens tillväxt och utveckling på den bekanta rådgivningen och hos en hälsovårdare som var känd sedan tidigare upplevdes som viktigt. Däremot upplevde många att stödet i föräldraskapet var bristfälligt och ingen av de intervjuade kände att de hade fått sådan information som de hade behövt om tvillingar. Flerbördsföräldrarna önskade att de skulle få praktiska tips om hur man får vardagen med tvillingar att fungera, information om uppfostring av tvillingar samt stöd i flerbördsföräldraskapet. Stödet från familjemedlemmar och släktingar

i form av barnskötsel eller hjälp med hushållssysslor upplevdes som ovärderligt. De flesta av de intervjuade hade inte fått utomstående hjälp t.ex. från kommunen, men de som hade fått sådan hjälp upplevde den som väldigt värdefull. Vad gäller erfarenheter av det ekonomiska stödet uppgav flera att de skulle behöva få information från rådgivningen om vad man behöver åt tvillingarna så att onödiga köp kunde undvikas.

6 Undersökningens genomförande

Denna studie är ett beställningsarbete och den är en kvalitativ studie. Syftet med detta lärdomsprov är att beskriva tvilling- och trillingmammors upplevelser under graviditeten, förlossningen och den första tiden med barnen. Detta för att vårdpersonalen skall få en ökad förståelse för dessa mammors unika situation och därmed få en större beredskap att vägleda dem och ge dem ett värdefullt stöd genom graviditeten, förlossningen och den första tiden av moderskapet.

Olsson och Sörensen (2007, 65-66) beskriver skillnaden mellan kvalitativ och kvantitativ metod. Den kvalitativa metoden försöker finna kategorier, beskrivningar eller modeller som kan beskriva ett fenomen eller ett sammanhang i människans liv. Den kvantitativa metoden utgår däremot oftast från en teori som är grundad på tidigare forskningsresultat samt forskarens egna erfarenheter inom det undersökta området. Sammanfattningsvis kan det sägas att kvalitet är typiska egenskaper hos någonting, medan kvantitet är mängden av de typiska egenskaperna.

Studien kommer att genomföras med hjälp av temaintervjuer och innehållsanalys för att undersökningen skall resultera i en bra studie.

6.1 Val av informanter

I denna studie intervjuade respondenterna, enligt bilaga 2, tvillingmammor och trillingmammor om deras upplevelser av graviditeten, förlossningen och den första tiden av moderskapet. Sammanlagt intervjuades 7 mammor. En del av mammorna fick respondenterna kontakt med genom en tvillingmammagrupp som startats av en organisation i Österbotten och en del fick de kontakt med genom snöbollsmetoden. Intervjun ägde rum i hemmiljö och frågorna baserade sig på temaintervju med öppna frågor, detta för att kvinnorna som blev intervjuade lättare skulle kunna prata fritt om sina upplevelser men samtidigt ha något att utgå ifrån. Intervjuerna bandades och skrevs sedan ordagrant ner på datorn.

6.2 Temaintervju

Bell (2006, 157) beskriver vad som är viktigt när det gäller intervju som datainsamlingsmetod. Hon menar att det är bra att förklara för dem som blir intervjuade vad undersökningen handlar om, varför man vill intervjua just denne person, vilken sorts frågor som man kommer att ställa samt vad man kommer att göra med all information som man fått genom intervjun. Ett bra sätt att informera intervjuobjekten är att på förhand skicka ut information. På detta sätt kan personen som skall bli intervjuad förbereda sig lite inför intervjutillfället samt att personen kan säga att hon har ångrat sig och inte vill vara med längre. Detta gynnar alla eftersom det är mycket bättre att hoppa av före intervjun börjar än att säga att man inte vill vara med längre när intervjun nästan är slut. Respondenterna till detta lärdomsprov skickade ut ett följebrev till alla som skulle bli intervjuade. I brevet framkom information om undersökningen och intervjun.

Vidare tar Olsson och Sörensen (2007, 82) upp vikten av att inte påverka informanterna. De menar att det är ytterst viktigt att den som intervjuar inte överför sina egna tankar till den som blir intervjuad, eftersom detta resulterar i att den kvalitativa forskningsintervjun mister sin tillförlitlighet. Som intervjuare är det viktigt att vara så neutral som möjligt, samtidigt som man skall vara intim och känslig angående det som informanten vill förmedla i sin intervju. Slutligen kan nämnas att Dahlberg, Dahlberg och Nyström (2008, 183-184) pratar om att önskan att få veta hur personer upplever sin värld är en bra anledning att göra en

forskningsintervju. Detta betonar tydligt respondenternas önskan om att få svar på frågor om upplevelser och erfarenheter.

Bell (2006, 165) pratar också om vikten med att banda in intervjuerna när man skall göra en innehållsanalys. Detta för att man skall kunna lyssna på intervjun många gånger för att kunna urskilja olika kategorier. Det är också av stor betydelse att man kan koda, sammanfatta och anteckna olika kommentarer som är intressanta. Genom att banda intervjuerna kan man också fokusera mera på den som blir intervjuad, eftersom man inte behöver ha fullt upp med att hinna notera allt som sägs. Som intervjuare är det viktigt att komma ihåg att man frågar den som skall bli intervjuad om man får banda samtalet och samtidigt ska man berätta vad man skall använda materialet till, vem som har möjlighet att lyssna på det och hur länge man kommer att spara det. Den som blir intervjuad har alltid rätt att säga nej till inbandning och man måste då använda sig av papper och penna i stället.

I detta lärdomsprov använde sig respondenterna av en intervjumodell som kallas temaintervju med öppna frågor. Temaintervju innebär att man använder sig av en halvstrukturerad intervjumetod, vilket betyder att alla temaområden som finns med i intervjun används åt alla som är med i studien. Metoden tar i beaktande människors tolkningar av saker och ser detta som en central del. (Hirsi-järvi & Hurme, 2001, 47-48)

Bell (2006, 162) fortsätter på ämnet och poängterar att de flesta intervjuer som görs i syfte att få information kommer att hamna någonstans mellan strukturerad och ostrukturerad intervju, eftersom det är viktigt att kunna hålla reda på vad man vill veta. Rosengren & Arvidson (2001, 160) pratar om öppna frågor, vilka resulterar i att de som blir intervjuade kan berätta mera fritt. Utgående från detta kan respondenterna ha ett schema med frågor som ställs till alla samtidigt som informanterna kan svara fritt på frågorna som ställs. Bell (2006, 162) hänvisar till så kallade styrda eller fokuserade intervjuer. Dessa intervjuer använder sig till viss del av struktur för att få svar på olika teman, samtidigt som informanterna får svara fritt inom ramen för intervjuarens struktur. På detta sätt kan man fråga en

del frågor och låta informanten svara på dessa samt även svara lite runtom frågorna.

6.3 Innehållsanalys

Respondenterna använde innehållsanalys för att analysera och tolka det som sagts i intervjuerna. Genom innehållsanalysen hoppades de komma fram till resultat som kunde vara till nytta för vårdpersonal.

Kyngäs och Vanhanen (1999, 4-5) diskuterar innehållsanalysen och menar att denna typ av analys passar utmärkt för ostrukturerade datainsamlingsmetoder. Analysen resulterar oftast i att ge en bild av det undersökta fenomenet. För denna typ av analys finns inga skilda regler, bara direktiv om hur analysprocessen skall framskrida. Analysprocessen kan skrida framåt på två olika sätt, antingen genom en deduktiv eller en induktiv process. I detta arbete användes en induktiv process där analysen framskred utifrån ämnet. Före man börjar, måste man bestämma sig för hur man ser på texten, i detta fall att man analyserar det som kommer fram klart och tydligt. Vid innehållsanalys är det viktigt att man läser igenom materialet flera gånger för att skapa sig en grund för analysprocessen.

Genom att använda sig av den induktiva analysprocessen kodar man olika uttryck som hör ihop med undersökningsuppgiften. Dessa uttryck skall sedan grupperas och spjälkas upp. I sidans marginal kan man t.ex. skriva upp sådant man anser sig hitta svar på i texten. Dessa anteckningar samlar man sedan ihop och sätter i en lista. Detta första skede kallas att kategorisera. Det andra skedet är gruppering där man lägger de uttryck som betyder samma sak i samma kategori. Dessa kategorier som då bildas namnges man med ett namn som man tycker förklarar innehållet. Med dessa kategorier kan man senare skapa sig under- och överkategorier. Genom att kombinera kategorier med samma innehåll skapar man överkategorier. De kategorier man hade från början blir då underkategorier. Med hjälp av citat kan man visa undersökningens äkthet, men även resultatets samband med syftet för undersökningen är viktigt. (Kyngäs & Vanhanen, 1999, 5-7)

Enligt Bell (2006, 129) är det viktigt att ha bra källor att utgå från när man gör en innehållsanalys. Detta för att kunna dra gällande slutsatser från datamaterialet och sätta in detta i ett sammanhang. Rosengren & Arvidson (2001, 221) tar också fasta på innehållsanalysen. De menar att det inte enbart är frågan om en metod som hjälper forskaren att beskriva texter utan också att den hjälper forskaren att dra slutsatser om innehållet i texten, till exempel varför denna text finns och vad den har för innebörd.

Olsson & Sörensen (2007, 129) diskuterar vidare om att innehållsanalysen kan vara ett sätt att hitta samband mellan intervjuinnehållet och historisk utveckling, mänskligt beteende samt social organisation. De tar också fasta på att man med hjälp av innehållsanalys kan analysera vetenskapliga dokument utgående från till exempel skrifter som återger intervjuer.

6.4 Undersökningens praktiska genomförande

Då respondenterna hade bestämt sig för vad de ville skriva om, gjorde de upp en plan för lärdomsprovet. De kontaktade även en organisation i Österbotten som startat träffar för tvillingmammor och fick genom dem kontakt med mammor som kunde tänka sig att vara med i undersökningen. En del mammor har respondenterna kommit i kontakt med genom snöbollsmetoden. Respondenterna kontaktade även en mödrarådgivning i Österbotten som tyckte att studien lät intressant och de var villiga att beställa lärdomsprovet.

Planen för lärdomsprovet lämnades in till handledande lärare för godkännande. Då respondenterna fick planen godkänd kontaktade de informanterna och kom överens om plats och tidpunkt för intervjuerna. Efter att ha kontaktat informanterna sändes foljebreven ut åt samtliga mammor för att de skulle få skriftlig information om studiens syfte och genomförande. En av respondenterna skötte intervjuerna och den andra renskrev de bandade intervjuerna. Denna arbetsfördelning valdes för att intervjuvärdet skall bli så enhetligt som möjligt. Eftersom den andra renskrev intervjuerna fick båda respondenterna en god insikt i materialet. Intervjuerna och renskrivningen av dem gjordes under sommaren 2009. Under hösten lästes intervjuerna igenom och resultaten sammanställdes.

Under våren 2010 analyserades resultaten och under sommaren 2010 sammanställdes hela studien.

7 Resultatredovisning

Respondenterna kommer i detta kapitel att redovisa de resultat som framkom i intervjuerna. I temaintervjuerna har respondenterna utgått från fyra teman: beskedet, graviditeten, förlossningen och första tiden. Ur dessa teman har det framkommit olika kategorier. För att belysa de olika kategorierna lyfts dessa fram med utvalda citat från intervjuerna. Kategorierna är svärtade och citaten är indragna.

7.1 Upplevelser av beskedet

Under det första temaområdet, beskedet, har mammorna beskrivit blandade känslor. Av känslorna har det bildats tre kategorier som beskriver hur mammorna upplevde beskedet om att de väntade två eller tre barn. Från intervjuerna steg kategorierna **chock**, **oro** och **lycka** fram.

I kategorin **chock** framkom att de flesta av mammorna hade upplevt beskedet som en slags chockreaktion. Hur starkt reaktionen tog sig uttryck berodde på olika faktorer, t.ex. om de själva innan beskedet hade misstänkt att det kunde vara fler än ett foster som de bar på. En del av mammorna upplevde chocken som om de befann sig i en annan värld och de hade svårt att förstå att det var sant. För en del gick chocken över på en dag, medan det för andra tog flera veckor att bearbeta beskedet.

”Så svängde hon den där monitorn och sa att: ’men hördu det ser nog ut att vara två här.’ Så sa jag att ’hördu du ser nog rätt,’ inte kunde man missa det. Så bara låg jag där och bara aaah, nog insåg hon väl att jag var chockad men så gick jag ut och ringde åt min man och storgrät i telefon och sa att vad gör vi nu? Det här går ju inte, det kan aldrig hända det här!”

”Nog blev jag ju lite så där att jag hoppade till men tillika var jag inte så förvånad heller för jag hade blivit så jättestor så snabbt, så jag tror faktiskt att jag hade tänkt tanken att om det skulle kunna vara tvillingar i och med att jag var så där stor och att jag var så extremt trött.”

”När han hade färdigt så sa den här läkaren att ’vänta nu.’ Då blev jag nervös att om det var något fel, så sa han ’det är en till här.’ Det var kring vecka 12. Jag hade nog tyckt att det var konstigt, jag fick inte på mig, jag fick börja ha mammabyxor med detsamma för jag blev så stor. Jaa, då blev jag nog chockad.”

”Sen när jag var på ultraljud så sa de ju att det var tvillingar. Men jag hörde att de sa att det var trillingar så det blev en dubbelchock först....trillingar!...så nog blev man lite chockad då i alla fall fast det bara var två.”

”Så frågade hon om jag hade varit med om någon sorts behandling och så tänkte jag att ’nej, vad är det som är fel nu?’ och så frågade jag om det var flera. Så sa hon ’åtminstone två.’ och så körde hon den där en några gånger till och så sa hon att hon nog ser tre...tre foster.”

”Chockad var man ju nog.”

”Man gick nog i en annan värld.”

I kategorin **oro** kom olika slags rädslor fram om hur det skulle gå. Saker som mammorna funderade på var hur de skulle klara av att ta hand om fler än ett spädbarn åt gången och om de skulle bli isolerade i hemmet. De bekymrade sig även för de komplikationer som en flerbördsgraviditet och förlossning kan innebära.

”Nog var det ju det första att jag tänkte att nu blir jag totalt låst till huset, jag kommer inte ens att kunna åka och handla, jag kommer att få vara hemma.”

”Första tanken var nog panik, att vad skall det här bli till?”

”Sitten kun se löytyi se kolmas niin ensimmäinen ajatus oli kyllä että apua, että kuinka me pärjätään?”

”När vi började läsa trycktes man nog ner på jorden, det där lyckoruset åkte nog ner, när vi började läsa böcker om det, just det där om hur stor risk det är...och allt...just sådana där skador som de kan få, allt sådant har ju större risk. Så då var jag nog lite...man tänkte på det då i stället.”

”Että ajatteli sitä arjessa selviämistä ja sen lisäksi minä ajattelin, että onko niillä kaikki hyvin kun niitä olikin kolme.”

”Sen fick jag nog ganska ångest och tänkte att hur skall jag klara av två stycken?”

”Men just sådant här att hur jag skall klara av att sköta två stycken, uppfostra två barn och allting.”

I kategorin **lycka** framträdde att mammorna trots chock och oro även kände glädje och stolthet över beskedet att de väntade mer än ett barn. Svårigheter med att få barn var en bidragande orsak till att en del av mammorna kunde bearbeta chocken snabbare och känna lycka över beskedet. Erfarenheter från tidigare var däremot en bidragande orsak till att lyckan inte infann sig lika snabbt.

”Och så gick vi tidigt, man kan ju gå i vecka sju och då ser man ju hjärtat, så då gick vi och båda tickade, jätteroligt. Allting positivt.”

”Mikä siitä tuli niin se kesti sen yhden päivän, että iltaan mennessä se oli jo hellittänyt ja ajatus muuttunut positiiviseksi ja mun vanhemmat veti lipun salkoon ja joi kolme lasia konjakkia kumpaannkin.”

”Alltså jag började bara gråta där, men jag var nog jätteglad, riktigt.”

”Sen när man smält det så tänkte man att kanske det nog är häftigt med tvillingar.”

”Innerst inne tyckte jag nog att det var jättespännande och roligt, fast man var ju ändå chockad.”

”Det var på en fredag och hela helgen var jag riktigt stolt, stolt och glad, kände mig ganska speciell.”

7.2 Upplevelser av graviditeten

Under temat graviditeten beskrev mammorna hur de mårde under graviditeten och hur de förberett sig på tvillingarnas eller trillingarnas ankomst. Ur temat steg två kategorier fram, **hälsa** och **förberedelse**.

I kategorin **hälsa** beskriver mammorna hur de mått såväl psykiskt som fysiskt under graviditeten. Resultatet visar att de flesta har varit kraftigt illamående i början av graviditeten och en del har också varit sjukskrivna p.g.a. detta. Senare i graviditeten har den stora magen och den börda den medfört varit det som de flesta upplevt som jobbigt. En del upplevde graviditeten som positiv och beskrev den som en tid då de svävade på moln och inget kunde hetsa dem. Någon hade förberett sig på att graviditeten skulle bli jobbigare än vad den sedan blev. Några hade sammandragningar väldigt tidigt och blev sjukskrivna fr.o.m. mitten av graviditeten. Senast i vecka 28 har alla varit lediga eller sjukskrivna för resten av graviditetstiden. En del upplever att de aldrig kunde njuta av graviditeten för att de oroade sig för eventuella komplikationer och för hur det skulle klara av vardagen med fler än ett spädbarn åt gången.

”Sen så hade jag jättejobbig graviditet, alltså medicinskt sett var det inte något problem men jag var jättebegränsad med vad jag kunde göra så därför blev det så jobbigt, jag var mest fokuserad på att jag skulle bli av med den där magen, jag var så led under hela graviditeten, det var jobbigt, jobbigt, jobbigt.”

”Raskaus sujui yllättävän hyvin.”

”Ingenting kunde hetsa en, utan man gick bara på moln.”

”Var nervös och hade sammandragningar i vecka 25 så jag måste säga att jag njöt aldrig.”

”Jag mådde nog jättedåligt..fram till vecka 16 då kanske. Men sen då efter vecka 20 så var jag ju bara stor, blev större och större blev jag så då var det ju jobbigt med det.”

”Från och med vecka 25 var jag sjukskriven, för jag var nog in på sjukhus ganska mycket för jag blödde näsblod och svimmade, förstås så spydde man ju mycket, men det hör ju till.”

”Jag var första gången sjukskriven i vecka 16 för sammandragningar och det var egentligen det enda problemet jag hade.”

I kategorin **förberedelse** beskriver mammorna att de upplevt graviditeten som en tid av förberedelse, både mentalt och praktiskt. Praktiskt har mammorna förberett tvillingarnas eller trillingarnas ankomst genom att skaffa kläder, sängar, bilstolar och annat som behövs i vardagen. Några har funderat och förberett sig på hur de praktiskt skall klara av matning, blöjbyten o.s.v. Någon upplevde däremot att graviditeten stod i fokus och att tiden efteråt var svår att förbereda. Ur intervjuerna framkom att förstföderskorna var de som mera funderade på hur de praktiskt skulle klara av vardagen med tvillingarna och trillingarna.

Mentalt har mammorna förberett sig genom att läsa böcker om att ha tvillingar och trillingar samt genom att diskutera med andra mammor. Många hade också varit inne på olika internetsidor för att få information samt gått med i grupper för tvilling- och trillingmammor. Kontakten med andra i samma situation har de flesta upplevt som väldigt givande och en del önskar att de redan tidigare hade fått ta del av andras erfarenheter. Några av mammorna visste inte om att det fanns mammagrupper på internet och framförde önskemål om att man t.ex. på rådgivningen kunde ge information om detta. Flera av mammorna upplevde även att rådgivningens broschyrer om tvillingar och trillingar fokuserade mera på det negativa med att få fler än ett barn, samt att broschyrerna kändes föråldrade. Någon mamma upplevde att informationen hade varit väldigt brist-

fällig och de hade inte ens fått en broschyr som berörde flerlingsföräldraskap. Någon önskade också mera konkret information om hur man skall gå till väga t.ex. med amning.

”Jag minns nog att jag sökte någon litteratur men tyckte inte att jag hittade så hemskt mycket, så inte förberedde vi oss så mycket. Förstås att man skaffade grejerna och sådant, två sängar och två babystolar och på det sättet. Mentalt var det nog svårt att förbereda sig

”Så gick jag med i en tvillinggrupp på våren som vi träffades med en gång i månaden och det var ju många där som redan hade fått så jag förhörde ju dem och hade med papper och penna och skrev upp hur de gör med alla nätter och sådant och det tyckte jag var jättemycket hjälp, för jag hade nog ångest hur jag skulle fixa det.”

”Lite, jag läste en bok som var skriven av en tvillingmamma, och lite tittade jag på internet på monikkoperhe. Det var mera det här materiella som man var tvungen att skaffa, det skulle ju vara dubbla grejer av allt.”

”Den där broschyren minns jag att jag var hemskt irriterad på i början för jag tyckte att den fokuserade på allt det där negativa och det lät så hemskt jobbigt och den kändes ganska gammal och inaktuell också.”

”Det är kanske en negativ sak då jag väntade, som jag tyckte från rådgivningen, så de visste ju ingenting om några tvillinggraviditeter, de hade inte en aning om någonting. Nä, ingen information, ingen broschyr heller, bara de här vanliga för enbarnsmammor.”

”Just, mera det här praktiska hur man skall göra med två förstås. Det finns ju inte en manual som man kan gå efter men lite så här, och kanske om amningen med två stycken det visste man ju som inte alls hur det skulle gå till.”

7.3 Upplevelser av förlossningen

Av de intervjuade mammorna har tre fött vaginalt och fyra med hjälp av kejsarsnitt. För tre av tvillingmammorna hade förlossningen startat spontant och barnen fötts vaginalt. Dessa upplevde sina förlossningar i det stora hela som något positivt. För två av tvillingmammorna hade förlossningen blivit igångsatt men p.g.a. komplikationer hos mamman eller fostret hade förlossningarna slutat i kejsarsnitt. Trillingmammornas förlossningar hade startat spontant, men eftersom trillingar i Finland inte förlöses vaginalt, hade dessa mammor sedan genomgått kejsarsnitt. Mammornas upplevelser av förlossningen varierade mycket och påverkades bl.a. av förlossningssättet. Detta tema resulterade i kategorierna **negativa upplevelser** och **positiva upplevelser**.

Under kategorin **negativa upplevelser** beskriver mammorna hur de upplevt förlossningen rent fysiskt samt hur de känslomässigt reagerat på förlossningen. Erfarenhet av trötthet och utmattning och en känsla av att man tappat kontrollen över situationen var hos många mammor gemensamma faktorer. En del av de mammor som förlöstes med snitt beskriver besvikelse över att inte ha fått föda vaginalt och därmed missat det naturliga förloppet som man ofta läser om. Att barnen blivit förda till barnavdelningen direkt är en sak som mammorna upplevt som negativt, även om de förstått situationen.

”Det var en katastrofförlossning. Det var nog så att både han och jag var chockade bara av förlossningen.”

”Det fanns som aldrig någon paus, tappade helt greppet, det var bara en enda stor helvetesfärd, ingen paus i kaoset.”

”Sen slutade det med akut snitt då, jag blev sövd och barnen åkte till barnavdelningen, så det var nog lite dramatiskt.”

”Jag såg ju inte skymten av henne heller, de sprang ju iväg med henne då så det var nog överkligt allting.”

”Och sen, då det var bara en kant kvar och då skulle man krysta, men då var jag så färdig.”

”Då jag tänker på det i efterhand då man tänker på förlossningar och då man var med och såg under studietiden och förlossningar man har sett på tv så nog är det ju något man har gått miste om, det är ju nog något jättestort just det där då man lyfter upp barnet på magen och ögonkontakten om de ammar, jag tror nog det påverkar anknytningen till barnet jättemycket, att man inte får ha dem med sig direkt från början och kanske skiljs åt.”

”Yksi asia mikä minulla harmitti siinä oli se että kun minä sain tietää, että niitä on kolme että minä en saa synnyttää, minä olisin halunnut synnyttää alakautta mutta ei kolmosia voi Suomessa synnyttää alakautta.”

I kategorin **positiva upplevelser** framkom att mammorna trots en jobbig förlossning och negativa upplevelser i samband med denna även upplevt mycket positivt. En mamma anser att det fina stödet hon fick från barnmorskorna bidrog till den positiva upplevelsen även om förlossningen var väldigt jobbig. En av trillingmammorna som på förhand visste att hon skulle förlösas med kejsarsnitt var glad över att förlossningen startade spontant med vattenavgång, därmed fick hon pröva på det naturliga öppningsskedet. Att höra alla barnen skrika upplevde hon också som lugnande och minns detta som en positiv sak från förlossningen.

”Minä olin hirmu tyytyväinen siihen, että se käynnistyi itse, että se ei ollut mikään valmiiksi määrätty päivä vaan että se meni niin kuin luonnollisesti oli tarkoitettu, että nyt lähtee käyntiin.”

”Man förtränger ju så mycket, så nu känns det nog som att joo, det där gör jag nog om men inte två kanske. I det stora hela gick det nog ganska bra.”

”Jag lyssnade på barnmorskorna så de hjälpte nog mig jättebra. Jag hade två så jätteduktiga barnmorskor, de var nog jättebra.”

”Allt gick nog bra och jag behövde inte sys eller något sådant heller. Och jag hann få bedövning och inte var det något farligt, det var inte så där att man minns det som en skräckupplevelse.”

”Jag upplevde det nog som en bra förlossning...om en förlossning kan vara bra. Positiva minnen på det sättet.”

”Och så hörde man ju när alla skrek, så det var ju nog positivt.”

7.4 Upplevelsen av första tiden

Under temat första tiden beskrev mammorna en tid som kan jämföras med en berg- och dalbana, ibland gick det upp och ibland gick det ner. Mammorna har trots detta lyckats hitta olika sätt för att klara av vardagens utmaningar och kunna se ljusglimtar trots motgångar. Inom temat framkom olika kategorier som beskriver mammornas känslor och upplevelser under den första tiden. Dessa är **första kontakten, separation, anpassning, vardagshantering, moderskap och stöd**.

Under kategorin **första kontakten** beskriver mammorna tillfället då de såg sina barn första gången och upplevelserna kring detta. Av de intervjuade mammorna var det bara en som fick ett av barnen till sig direkt efter förlossningen. Många beskrev första mötet med sina barn som överkligt och de hade svårt att ta till sig att barnen de såg var deras. En del känner besvikelse över att de inte fått barnen till sig direkt efter förlossningen och en del upplever också att detta påverkat anknytningen till barnen.

”Det är nog jättesvårt då man som kommer sådär, det är bara som att man skulle komma till en barnavdelning sådär att jaha är de mina de där, jag kände som ingen anknytning alls till dem, utan det var som om det skulle ha varit vilka barn som helst, så det tog lång tid innan jag fattade att de var mina och inte sjukhusets barn.”

”Det kanske inte var riktigt vad man hade förväntat sig, eftersom jag var förberedd på att föda dem vaginalt och sen gick det på ett helt annat sätt. Man hade kanske

tänkt att det skulle vara annorlunda.”

”Fick se dem då de låg i kuvösen och då började jag nog gråta, det var nog så konstigt. Ja, eller som att har de där legat i min mage, ja hade ju som inte fått hålla i dem eller någonting...”

” Jag längtar nog efter det där att jag skall få kanske ett barn, så man får riktigt det där att man får barnet på magen då det kommer och man får vara på BB och man får börja med att amma, riktigt som det ska vara.”

Under kategorin **separation** berättar mammorna om hur de upplevde situationen då deras barn skiljdes från dem p.g.a. vård på barnavdelningen. Av de intervjuade var det bara en som fick barnen med sig till BB, de övriga hade barnen på barnavdelningen. En del av mammorna, som hade sina barn på barnavdelningen, var själva efter förlossningen på gynekologiska avdelningen medan en del var på BB. För en del kändes separationen okej eftersom de själva inte mådde så bra efter förlossningen och en del hade blandade känslor över att inte få ha sina barn hos sig hela tiden. Någon hade blivit placerad i ett rum med en mamma som hade sitt barn hos sig och detta upplevdes som väldigt jobbigt. En del upplevde hemkomsten utan barn som överkligt då allting i hemmet var som innan de fött barn. Några hade blandade känslor. De upplevde det som skönt att komma hem men att lämna sina barn kvar på sjukhuset var jobbigt.

”Halusinkin kyllä mennä sinne BB:lle, jotenkin halusin kokea sitä tunnelmaa mitä siellä on mutta sitten minä toivoin, että minä pääsisin sellaiseen huoneeseen missä ei olisi äitiä vauvan kanssa ja onneksi minä sain oman huoneen. ”

”Så jag var i samma rum som en som hade en liten bebis med sig och så låg han där på natten, så då grät jag nog ibland när egna barn var på avdelningen. Det tyckte jag nog var jobbigt.”

”Det visste jag ju nog att de skulle hamna på barnavdelningen, men att höra barnaskrik och inte få ha sina egna barn blev nästan för mycket”

”Nog kändes det på ett sätt helt ok, för jag var inte då ännu i sådant skick att jag skulle ha orkat och säkert inte skulle ha orkat ta hand om dem, så det kändes nog på det sättet tryggt och bra att ha dem där på sjukhuset.”

”Toisaalta oli ihana lähteä kotia, oli ikävä kotia ja oli ikävä miestä ja ihana oli saada omat vaatteet päälle, mutta se että piti jättää omat lapset sinne niin se oli kamalaa.”

”Jättekostigt. Det var helt överkligt, allting. Man visste att man hade fött barn men det kändes så konstigt...sen när man kom hem var allt som innan de hade fötts.”

Under kategorin **anpassning** återger mammorna hur de upplevt och hanterat omställningen som tvillingarnas eller trillingarnas ankomst inneburit. En del upplevde omställningen både fysiskt och psykiskt som påfrestande och flera berättar att de inte hade kunnat förutse och ana hur stor omställning barnens ankomst skulle innebära. Många beskriver det stora engagemang som tvillingarna eller trillingarna kräver och flera berättar att de har fått lämna t.ex. fritidssysselsättningar för att hinna med familjen. Som strategi för att klara av situationen beskriver en del att de helt enkelt har börjat prioritera och göra det som de hinner med. En del av de intervjuade mammorna hade på förhand ställt in sig på att det skulle bli jättejobbigt, men de tycker att det har gått bättre än väntat.

”Man tror ju ännu att man skall ha ett liv och kanske hinna göra något, men inte hinner man något. Man är totalt absorberad av två nya individer så då innan jag hade accepterat det så var det bara att vara. Så nog var det omställning nog måste jag säga.”

“Det är ju förstås med tvillingar överlag så blir det ju...det blir ju mycket ett jobb.”

”Men inte kan man aldrig veta vad som väntar när man får tvillingar som första, man kan ju ha en aning när man har ett barn från förr. Att okej det här är i kvadrat men så har man en från förr så blir det i kubik.”

”Ja, nog var det lätt till tårar många gånger...nog var det ju tungt när man ser tillbaka, nog var man ju så där känslomässigt väldigt instabil. Men klart, med ny omställning och man sov lite.”

” Han har inte haft något fritidsintresse på ett år och inte jag heller, eller under den här tiden. Vi har bara haft familjen som intresse.”

”Jag tycker det har varit lättare än jag trott. Vi hade ju fått som uppfattning att vi inte kommer att hinna prata med varandra de här närmaste åren men inte har det ju alls varit så.”

”Men efter 2 månader har nog solen lyst på oss måste jag nog säga, för det har ju gått så mycket bättre än förväntningarna.”

”Että minä joutan niissä mitä minun mielestä ei nyt ole niin tarpeellisia ja haluan itse hoitaa omat lapset ja keskittyä siihen.”

”Ja, man har försökt hinna med det man har hunnit med. Vi hjälps nog åt ganska mycket och vi tycker att båda två ska få ha egna intressen.”

I kategorin **vardagshantering** framkommer hur mammorna har funnit lösningar för att få vardagen att fungera. De berättar om hur amning, sömn och andra praktiska saker fungerade samt otillräckligheten som de ibland känt av.

Vad gäller amning framkom att de flesta mammorna slutat amma ganska snabbt eftersom de inte fått det att fungera praktiskt och att det blivit alltför betungande och tidskrävande. Att de slutade amma väckte blandade känslor. Det var en befrielse och lättnad men det gav också hos en del upphov till en känsla av besvikelse och dåligt samvete för att de inte lyckats och slutat med amningen. Det kom även fram att några valde att delvis amma och delvis ge pumpad bröstmjölk. De som använde sig av effektiva bröstpumpar orkade med detta sätt att mata under en längre tid eftersom det inte var så tidskrävande. Önskemål framkom också om att alla rådgivningar borde ha effektiva bröstpumpar som kunde lånas ut till tvilling- och trillingmammor. På detta sätt skulle även dessa mammor ha bättre möjlighet att ge sina barn bröstmjölk i minst sex månader som allmänt rekommenderas.

Hur mammorna har upplevt att de hanterat vardagen den första tiden har mycket berott på hur barnen sovit. De vars barn sov bra och hade samma dygnsrytm upplevde att den första tiden gick bra. De som hade barn som inte hade samma dygnsrytm, vilket ledde till att de knappt hann vila själva, upplevde den första tiden som väldigt jobbig. Någon tyckte att den första tiden kretsade mycket just kring sovandet och att få det att fungera. För att få nätterna att fungera den första tiden har de flesta hjälpts åt med matningen på nätterna och någon hade löst det genom att en av föräldrarna sov med barnen halva natten och den andra föräldern sov med dem resten av natten. På detta sätt fick båda föräldrarna några timmar sammanhängande sömn varje natt.

Trots att flera upplevde att de inte alltid räcker till så har mammorna hittat strategier och lösningar på att få vardagen att fungera. En mamma berättar t.ex. att om alla barnen vill komma i famnen samtidigt så lägger hon sig själv på golvet så att alla får krypa intill henne.

”Jo, det var en hel show, det tog nästan..vad ska jag säga utan att ljuga 12 h om dagen att amma en och pumpa mjölk åt andra och blanda näringstillskott.”

”Men jag sluta amma sen ganska fort, kanske två veckor efter att vi hade kommit hem tills de var ungefär en månad och då minns jag min man sade att du måste ju sluta med det där nu, att du kör ju slut på dig helt och hållet, att det blir inte till någonting.”

”Man visste ju aldrig hur mycket de hade fått och en satt brevid och var hungrig och skrek, jag ammade väl i 5 veckor efter att jag hade fått hem dem då, men sen bestämde jag att nu skiter jag i det här och så gav jag bara Nan.

”Minä pumppasin joo, aloitin sen heti sairaalassa ja minulla oli vakaa aikomus siitä, että ilman muuta minä imetän ne kaikki kolme, ja se oli sitten vähän pettymys että ei se sitten onnistunutkaan.”

”Då hade jag nog några dagar som jag krisa riktigt och tänkte att jag skulle nog jättegärna vilja men jag orkar inte helt enkelt. Så jag slutade då och det kändes nog helt bra, inte har jag gått och grubblat på det något mera sen.”

”Jag minns att de var så lättskötta. De bara låg och nästan inte ropade något i början..så där lätt med allihopa.

”Alltså man räcker ju inte till 100 %, man behöver ju hjälp nog, annars hinner man inte äta själv eller...speciellt i början när de var i olika rytmer och nästan hela tiden krävde någon slags omvårdnad. Nu är det nog kanske att man räcker till bättre, men nu sover de ju samtidigt.”

”Sen var det jobbigt på det sättet också att de hade inga långa vakenstunder utan de blev snabbt trötta på nytt, hemskt mycket kretsade kring det där att få dem att sova samtidigt.”

”De första veckorna var nog egentligen lättare än vad jag hade tänkt, för att de sov nog mest hela tiden och åt.”

”Det var jobbigt. De sov ju nästan ingenting kändes det som.”

”Vi delade upp det på det sättet så att han matade dem och sov med dem fram till 4 på natten, då sov jag uppe på vinden och så steg jag upp vid 4 och han gick och sova, och då sov han till 10-11 på förmiddagen.”

”Se joka tykkää, että nyt haluaa syliin niin se otetaan syliin, ja jos ne haluaa kaikki kömpiä syliin niin sitten minä makaan lattialla ja ne on kainalossa. Toki on tilanteita kun kädet loppuu kesken.”

Under kategorin **moderskap** berättar mammorna om hur de upplevt anknytningen till sina barn. En del ansåg att det var svårt att knyta an till sina barn p.g.a. att de inte fått sina barn till sig vid förlossningen, medan andra tyckte att denna separation inte hade påverkat anknytningen. En annan orsak, som uppgavs till att det tog längre tid att knyta an till sina barn, var att man med mer än ett spädbarn åt gången har mindre tid för vart och ett av barnen. Orsaker till att anknytningen fungerade bra trots att de inte hade fått barnen till sig direkt, kan enligt en del av mammorna vara att de hade barn från tidigare eller att de har försökt få barn länge men inte lyckats. I intervjuerna har det även kommit fram att flera mammor upplevde att barnen kändes som om de tillhörde sjukhuset och först när barnen kom hem kändes de som egna. Många upplevde

att de var åsidosatta som föräldrar på barnavdelningen och önskemål om att föräldrarna borde få vara mera delaktiga i barnens vård på barnavdelningen framfördes av flera mammor. För en mamma betydde det mycket att hon fick fotografier av sina barn som hon fick ha med sig på BB.

Trots faktorer som hindrat en direkt anknytning vid förlossningen har mammorna lyckats knyta an till sina barn och kommit in i rollen som moder. För en del gick det snabbare och för en del tog det lite längre tid att få de rätta moderskänslorna.

”Jag tyckte inte det var något problem att knyta an andra gången. Hade väl nog kanske mer första gången, jag hade ju aldrig haft att göra med några småbarn.”

”De kändes nog så där ganska sköra och småa. Inte kunde man ju alls behandla dem likadant som man skulle kunna med ett normalt stort barn. Så det var väl nog först när de kom hem och man fick sköta dem själv som...som det kändes riktigt som egna.”

”Nog är det ju något man har gått miste om, det är ju nog något jättestort just det där då man lyfter upp barnet på magen och ögonkontakten om de ammar, jag tror nog det påverkar anknytningen till barnet jättemycket, att man inte får ha dem med sig direkt från början och kanske skiljs åt.”

”De måste sköta sig själva om man kan säga så, inte hade man ju tid att ha dem lika mycket i famnen, man hade ju knappt tid att sitta med dem när de tuttrade flaskan, de fick ju sitta i sina stolar och matas därifrån..på det sättet..inte den där samma nära kontakten som man hade med första.”

”Nog tog det månader tycker jag nog, innan jag kunde knyta an till dem ordentligt, att det gick nog som, det var nog ganska mekaniskt i början, jag visste ju hur det skulle gå till, jag fick tvinga mig till att prata med dem och sjunga för dem och liksom jag vet ju att om man ler åt dem fastän man inte känner sig glad egentligen så påverkar det ju på ett bra sätt. Nog tog det månader, kanske då de var 3 månader börja det lätta lite, kanske att jag kunde började ta dem till mig lite lättare då.”

”Jag tror nog det hade mer att göra med att jag inte fick dem till mig direkt. Det tror jag nog. Jag tror inte det hade så mycket att göra med att de var två stycken, det tror jag inte.”

”Kyllä se äidinrakkaus heti synty, mutta se on tietysti se kanssa että minä odotin niitä niin hartaasti ja se, että minä sain valokuvat niistä heti siihen sängyn viereen. Se oli minulle hirmutärkeä sellainen A4-arkki missä on kaikkien kolmen kuvat. Että se oli sellainen ensimmäinen kiinnitys siihen, että nämä ovat minun vauvani.”

Under kategorin **stöd** berättar mammorna om den hjälp som de fått under den första tiden med tvillingarna eller trillingarna. Alla har fått hjälp på ett eller annat sett och flera säger att den hjälp som de fått har varit ovärderlig och att de inte skulle ha klarat den första tiden utan detta stöd. En del har fått hjälp via

kommunen, medan andra har fått hjälp av nära och kära. Flera av papporna tog också ut en del av föräldraledigheten för att kunna vara hemma den första tiden. En mamma hade blivit erbjuden hjälp via kommunen och fick också hjälp ett par gånger. De dagar hon skulle få hemservice steg hon upp tidigare och städade hemmet och gjorde sig själv i ordning, vilket sedan gjorde att hon upplevde hjälpen vara mera till besvär än nytta. Hon tycker ändå att vetskapen om att hjälp finns att fås om situationen ändras är ett stort psykiskt stöd.

Hjälpbehovet varierade och vilken typ av hjälp mammorna behövde varierade också. En del fick hjälp med hushållssysslor så att de själva fick mera tid med barnen, medan en del fick hjälp att sköta barnen så att de själva kunde sova ut eller sköta sysslor i hemmet.

”Skulle jag inte ha fått hemhjälp och fått sova de där tre timmarna så nog skulle det ha varit ännu värre då. För man skulle ju ha energi ännu då storebror kom hem också, för han behöver ju ännu mera uppmärksamhet än tidigare nu när han var storebror, så nog var det turbulent nog.”

”Just det här att vi fick hjälp från kommun hjälpte mycket. Hon kokade ju mat så att jag fick umgås med barnen, så det var inte så mycket hushållsarbete.”

”Nog har jag tänkt den tanken att om vi inte skulle ha dem (informantens föräldrar) så skulle vi inte kunna ha de här barnen. Det är lite som en förutsättning eller det skulle aldrig ha blivit så här lyckligt.”

”Min mamma var nog här i säkert fem dagar i början och hjälpte till, så det var ju bra. Fick hjälp med att komma igång. ”

”Han var hemma ganska mycket i början, av de första 6 veckorna var han hemma 4, och sen har min mamma varit här och hans mamma har varit här.”

”Mies oli vanhempainvapaalla sen 60 päivää ylimääräistä mitä saa olla yhtä aikaa äidin kanssa ja se oli meille iso juttu että päästiin sitten hyvin alkuun ja rytmiin kun oltiin yhdessä touhuamassa ja tekemässä.”

”Så han började jobba först då de var 5 månader. Det var nog jätteskönt att vi kunde vara hemma båda två. ”

”Mutta kuitenkin se oli iso henkinen tuki se, että apua saa ja edelleenkin tällä hetkellä on tilanne sellainen, että kun vain soittaa niin apua on saatavissa.”

8 Tolkning

De kategorier som framkommit ur resultatet tolkas mot den teoretiska referensramen, den teoretiska bakgrunden och tidigare forskningarna. Kategorierna är svårtade i tolkningen av resultatet.

8.1 Beskedet

I forskningsresultatet framkom att mammorna upplevde en **chock** i samband med beskedet att de väntade tvillingar eller trillingar. Denna reaktion kunde vara i allt från en dag till flera veckor. En del av mammorna upplevde att de befann sig i en helt annan värld och de hade svårt att ta till sig sanningen. Svenska tvillingklubben (2007, 8) och Åkerman m.fl. (2003, 41) stöder detta resultat och beskriver beskedet, om att man väntar tvillingar eller trillingar, som en chocksituation för de flesta mammorna. De menar att trots att graviditeten var planerad har mamman inte planerat att få flera barn samtidigt. Detta leder till blandade känslor hos många mammor. Svenska tvillingklubben (2007, 8) menar att denna reaktion är en övergående känsla, men Åkerman m.fl. (2003, 42) påpekar även att denna reaktion kan vara mer långdragen och intensiv hos de mammor som väntar trillingar.

I resultatet framkom även att **oro** var en faktor som mammorna upplevde vid beskedet. Mammorna funderade mycket på hur de skulle klara av att sköta mer än ett barn, om de skulle bli isolerade i hemmet samt på komplikationer som kan uppstå under graviditeten och förlossningen. Åkerman m.fl. (2003, 41) beskriver även att oro över att hinna räcka till för fler än ett spädbarn är ett mycket vanligt fenomen.

I kategorin **lycka** framkom att mammorna, trots chock och oro, även kände en enorm lycka över att vänta fler än ett barn. För en del mammor infann sig lyckan snabbt, delvis p.g.a. svårigheter med att få barn, medan en del mammor upplevde lyckan lite senare eftersom de från tidigare hade haft dåliga erfarenheter. Åkerman m.fl. (2003, 41) stöder mammornas upplevelse av lycka. De menar att trots

ängslan känner mammorna att de är stolta och utvalda som får vänta fler än ett barn samtidigt.

8.2 Graviditeten

Hälsa var en kategori som steg fram under temat graviditet. Då det gäller den fysiska hälsan framkom att de flesta var kraftigt illamående i början av graviditeten och att den stora magen, som var tung att bära, upplevdes som jobbig senare i graviditeten. Upplevelserna av den psykiska hälsan under graviditeten var delade. En del njöt av graviditeten och upplevde att detta var en tid då inget kunde hetsa dem, medan andra oroade sig för eventuella komplikationer och hur de skulle klara av fler än ett spädbarn åt gången. De kände på grund av detta att de inte riktigt kunde njuta av graviditeten. Berg och Lundgren (2004, 49) beskriver graviditeten och förlossningen som en övergång till föräldraskap och denna övergång innebär stora förändringar på så väl det fysiska som det psykiska och sociala planet. Kunskaper, färdigheter, planering, känslomässigt och fysiskt välbefinnande, omgivningens resurser samt erfarenheter från tidigare av övergången mot föräldraskap är faktorer som inverkar på övergången till föräldraskap.

De resultat som framkom om den fysiska hälsan i denna studie stöds av Åkerman m.fl. (2003, 30-31) som menar att illamåendet i början av graviditeten är mera uttalad än hos mammor som väntar ett barn. De uppger också att tröttheten är mera uttalad bl.a. för att magen är tung att bära på.

Då det gäller resultaten om den psykiska hälsan som framkommit i denna studie kan man dra paralleller till Åkerman m.fl. (2003, 43). De berättar att den ökade tröttheten, som graviditeten ofta medför, kan bidra till att mammornas självförtroende påverkas och de kan bli rädda för att de inte kommer att klara varken graviditeten eller vardagen då barnen fötts. Detta är också en av flera anledningar till att mammor som väntar mer än ett barn behöver extra mycket stöd och omsorg under graviditeten. Även om en del av mammorna i denna studie upplevde oro under graviditeten kom det inte direkt fram att den grad av oro och ångest som de kände skulle vara så hög så att man kunde misstänka en depression.

Det kan dock vara värt att i detta sammanhang notera resultaten i den studie som Leonard (1998, 329-337) gjort om förekomsten av depression och symtom på ångest under flerbördsgraviditet och -föräldraskap. I studien framkom att mer än 25 % av föräldrarna som väntar mer än ett barn åt gången kan uppleva depressioner och visa symtom på ångest under den perinatale tiden.

Förberedelse var en annan kategori som steg fram ur temat graviditet. Här beskrev mammorna hur de förberett sig såväl praktiskt som mentalt för tvillingarnas eller trillingarnas ankomst. Praktiskt förberedde sig mammorna genom att köpa kläder, sängar, bilbarnstolar och annat som behövs i vardagen med babysarna. En del funderade och planerade för hur de skulle klara av vardagen med barnen, medan någon upplevde att graviditeten stod i fokus och de hade svårt att förbereda sig för tiden efter förlossningen. Mentalt förberedde sig mammorna bl.a. genom att läsa böcker och broschyrer som handlade om tvilling- och trillingföräldraskap. En del diskuterade med andra mammor som var i samma situation och detta upplevde de flesta som mycket givande.

Berg och Lundgren (2004, 49-50) menar att förberedelsen för föräldraskapet sker under hela graviditeten och denna förberedelse utgör en viktig grund för förlossningsupplevelsen och för föräldra-barn-relationen senare. Mercers (2004, 241) teori om processen som leder till moderskap delas in i fyra stadier. Den första fasen äger rum under graviditeten och utgörs av åtagande, tillgivenhet och förberedelse (commitment, attachment, preparation). Enligt Mercer har det visat sig att ett aktivt engagemang från mammans sida under den här fasen har haft en positiv inverkan på anpassningen till moderskapet.

8.3 Förlossningen

Trots svårigheter under förlossningen hade de flesta mammorna även **positiva upplevelser** av den. Tack vare barnmorskornas stöd under förlossningens gång kunde förlossningen bli en positiv händelse. I intervjuerna framkom även att det spontana förlossningsarbetet trots senare kejsarsnitt upplevdes som positivt eftersom mamman då fick uppleva känslan av ett normalt öppningsskede. Förutom detta visar resultatredovisningen också att känslan av att få höra barnen

skrika upplevdes som en positiv händelse. Åkerman m.fl. (2003, 40) stöder mammornas upplevelse av att barnmorskornas stöd är en viktig faktor för att förlossningen skall ses som en positiv upplevelse. Barnmorskornas stödande roll är viktig för att mamman skall kunna ta emot barnen utan att känna skuldkänslor p.g.a. att hon inte kan bemöta alla barnen på samma sätt.

Den andra kategorin som kom fram under temat förlossning var **negativa upplevelser**. Här framkom bl.a. att en del av de mammor som förlösts med snitt upplevde besvikelse över att de inte kunnat föda vaginalt och därmed hade missat det naturliga förloppet som man ofta läser om. Att mammorna inte fått se sina barn direkt efter förlossningen, för att babys tillstånd inte gjort det möjligt, var också en sak som upplevdes som negativ även om de förstod situationen. Gemensamma erfarenheter som beskrevs av flera var upplevelsen av trötthet, utmattning och en förlust av kontroll under förlossningen.

Damato (2005, 208-214) har i sin studie, som handlar om familjens upplevelser av att ha mer än ett spädbarn åt gången, kommit fram till resultat som visar att mammor som genomgår kejsarsnitt många gånger kan känna ångest, besvikelse, sorg och missnöje. Ayers och Pickering (2005, 79-87), som gjorde en studie om kvinnors förväntningar och upplevelser av en förlossning, visar att kvinnornas förväntningar inför förlossningen var sammankopplade med själva förlossningsupplevelsen. Ett exempel var att de som förväntade sig en hög nivå av kontroll även upplevde att de hade större kontroll under förlossningen. I samma studie framkom även några olikheter mellan förstföderskor och omföderskor, både när det gäller förväntningar på och upplevelser av förlossningen. T.ex. upplevde förstföderskor mera negativa känslor och förväntade sig ha bättre kontroll på smärtan samt att smärtlindringen skulle vara effektivare. Det var också mer sannolikt att förstföderskorna förväntade sig att förlossningen skulle vara något traumatiskt och utmanande.

8.4 Första tiden

Kategorin **första kontakten** beskriver mammornas upplevelser av då de såg sina barn för första gången. Det framkom att endast en av de intervjuade mammorna

fick ett av barnen till sig direkt efter förlossningen. Av dem som inte fick sina barn till sig direkt efter förlossningen beskrev flera att första mötet kändes överkligt och de hade svårt att ta till sig att barnen de såg var deras. En del upplevde besvikelse och en del tror att detta påverkat anknytningen till barnen negativt. Detta stöds av Åkerman m.fl. (2003, 73-75) som hänvisar till forskning som visat att anknytningen kan påverkas av att barnen skiljs från modern efter förlossningen.

Separation var en kategori som steg fram ur intervjuerna eftersom det bara var en av mammorna som hade fått barnen med sig till BB. De andra hade sina barn på barnavdelningen av olika orsaker. För en del upplevdes separationen som godtagbar eftersom de själva inte upplevde sig vara i ett sådant skick att de skulle ha orkat ta hand om barnen. En del hade blandade känslor kring att inte ha barnen hos sig. Likaså var det blandade känslor kring att själv åka hem och lämna barnen kvar på sjukhuset. Damato (2005, 208) har i sin studie av litteratur och forskning om familjers upplevelser av att ha mer än ett spädbarn åt gången funnit att en separation från föräldrarna efter förlossningen kan påverka anknytningen negativt. Separationen har också visat sig öka föräldrarnas stress. Åkerman m.fl. (2003, 73-75) menar att situationer där mamman blir utskriven från sjukhuset tidigare än barnen kan påverka interaktionen.

Kategorin **anpassning** beskriver den omställning som tvillingarnas eller trillingarnas ankomst inneburit och hur de hanterat den nya situationen. För flera var omställningen såväl psykiskt som fysiskt påfrestande och flera beskrev att de inte hade kunnat ana vilken omställning barnens ankomst skulle innebära. Det stora engagemanget som barnen krävde beskrevs av flera och en del berättade att de fått lämna t.ex. fritidssysselsättningar för att hinna med familjen. Att prioritera på ett nytt sätt och bara göra det som man måste var en strategi som flera använde sig av för att klara av situationen. Några hade på förhand ställt in sig på att det skulle bli väldigt jobbigt och tyckte att det blivit lättare än vad de hade förväntat sig.

Enligt Berg och Lundgren (2004, 50) kan moderskap innebära att man blir tvungen att bearbeta paradoxala processer, ge av sig själv och även ändra

uppfattning om sig själv. Vidare menar de att moderskap kan innebära en strävan till att hitta balans och harmoni trots att man känner krav och förväntningar på att ha ansvar för familj, hem och arbete. I Mercers (2004, 241) teori om moderskap innebär det andra skedet i processen kännedom, inläring och fysisk återställning (acquaintance, learning and phsysical restoration). Under denna fas ägnar mamman mycket tid till att lära känna barnet och skapa sig en helhetsbild av situationen och anpassa sig till den nya familjesituationen. I det tredje skedet av moderskapsprocessen sker, enligt Mercer, en förflyttning mot det nya normala (moving toward a new normal). Det innebär att mamman med hjälp av tidigare erfarenheter och framtida mål strukturerar sitt moderskap så att det passar henne själv och familjen. Relationen till partnern, familjen och vännerna förändras och uppfattningar ändras och hon anpassar sig på så sätt till den nya verkligheten. Beck (2002, 593-608) beskriver i sin studie tvillingmammors psykosociala problem under det första året efter förlossningen samt deras sätt att hantera problemen. Ett grundläggande problem som framkom var att mammorna gav upp sitt eget liv (life on hold) för att kunna ta hand om barnen. För att ta sig igenom detta problem genomgick mammorna fyra faser: uttömning av krafter (draining power), sätta sitt eget liv på paus (pausing own life), strävan att komma till rätta (striving to reset) och återuppta sitt eget liv. Från att i början bli tömda på krafter och ständigt känna krav, kunde man i processen se att mammorna på olika sätt fann lösningar på problemen och strukturerade sitt liv på ett sätt så att vardagen fungerade.

I kategorin **vardagshantering** framkom resultat som visade på att mammorna ofta slutade amma ganska tidigt eftersom det var svårt att få detta att fungera praktiskt samt att det upplevdes som betungande och tidskrävande. Detta ledde till blandade känslor hos de intervjuade, bl.a. fanns känslor av lättnad, befrielse, besvikelse och misslyckande. I resultatet framkom även att en effektiv bröstpump skulle underlätta oerhört mycket för tvilling- och trillingmammor. Åkerman m.fl. (2003, 81-86) och Leonard (2000, 212-215) beskriver hur amningen kan upplevas som jobbig till en början. Då krävs det stöd och uppmuntran för att mamman skall känna att hon vill och orkar fortsätta amma. Dock är det mycket vanligt att tvilling- och trillingmammor slutar amma sina barn tidigt och speciellt trillingmammor känner att amningen är mycket tidskrävande och de väljer att

sluta. I Leonards (2000, 212-215) studie framkom det även resultat som visade att det fanns olika upplevelser av elbröstpumpen. En del tyckte att den gav frihet och mera energi, en del tyckte att den var jobbig men nödvändig för att alla barnen skulle få tillgång till bröstmjölk. En mamma beskrev även pumpen som ineffektiv, tråkig och obekvämlig och en annan mamma relaterade pumpen till stress. Från Damatos, Dowlings, Standings och Schusters (2004, 296-304) studie kan man även se att bördan av att pumpa upplevs större efter en tid, så också bördan av att känna att man inte har tid.

Barnens sömnvanor var också en faktor som en del av de intervjuade mammorna upplevde som ett problem. De vars barn inte hade samma dygnsrytm upplevde den första tiden som väldigt jobbig eftersom de själva inte hann sova så mycket. Många upplevde att första tiden ofta kretsade kring att få sovandet att fungera. Damato (2005, 208-214) stöder mammornas upplevelse av trötthet och säger även att sömnbristen hos tvilling- och trillingföräldrar är en stor orsak till stress. Ytterligare kan man i Damatos och Burants (2008, 738-749) studie om sömn och trötthet hos föräldrarna se att bl.a. kvällströtthet och avbrott i sömnen förekom mera hos mammorna än hos papporna. Vid 12 veckor samt 20 veckor post partum var sömneffektiviteten mindre hos mammorna. Man kunde även se att morgontröttheten hade blivit högre hos mammorna när bebisarna var 20 veckor gamla. Damato och Zupancic (2007, 216-220) kan däremot ge tips åt tvillingföräldrarna om vilka strategier som andra tvillingföräldrar har använt för att få sina barn att sova.

Moderskap är ett omfattande begrepp som bland annat beskriver vägen till moderskänslor och anknytningen till barnen. I resultatredovisningen framkom att en del mammor hade svårt att knyta an till sina barn p.g.a. att de inte hade fått träffa sina barn direkt efter förlossningen och sedan när de fick chansen att se sina barn kändes det som om de tillhörde sjukhuset. För många av mammorna tog det en tid innan de hade vant sig vid att det var deras barn och ingen annans. En del av mammorna kände dock att separationen inte hade påverkat anknytningen. Orsaken till detta kunde bl.a. vara att de hade barn från tidigare eller att de länge hade försökt få barn. En del av mammorna uppgav även att det kunde vara svårt att knyta an när man hade fler än ett spädbarn att ta hand om. De kände att de hade

mindre tid för vart och ett av barnen. I resultatet framkom även att många mammor hade känt sig i vägen när de besökte barnavdelningen och de önskar få vara mera delaktiga i barnens vård.

Berg och Lundgren (2004, 49-50) stöder mammornas upplevelser och säger att förberedelsen för föräldraskapet sker under hela graviditeten och det är en viktig grund för upplevelsen av förlossningen och för föräldra-barn-relationen efter födelsen. Mercer (2004, 241) berättar vidare om skedet i mammans liv då hon ägnar mycket tid åt att lära känna barnen. Detta skede är viktigt för att mamman skall upptäcka genom försök och misstag hur hon skall sköta om sina barn och trösta dem. Åkerman m.fl. (2003, 76) stöder även mammornas upplevelse av att känna att de inte räcker till. Enligt Åkerman m.fl. kan många mammor få dåligt samvete eftersom de inte hinner ta sig tid för både barnen och partnern. Detta kräver stöd och hjälp från partnern så att mamman inte blir alltför trött samt att föräldrarna också får tid för varandra. Vidare säger Åkerman m.fl. (2003, 73-75) att separationen från barnen direkt efter förlossningen kan leda till svårigheter med anknytningen. Holditch-Davis m.fl. (1999, 200-207) samt Damato (2005, 208-214) har i sina studier kommit fram till resultat som visar på att många mödrar oroar sig för om de har förmågan att kunna hitta en växelverkan med fler än ett spädbarn och kunna knyta an till båda två. Vidare säger Åkerman m.fl. (2003, 79) att föräldrarna oftast försöker ge samma kärlek och omsorg åt sina barn men ganska snabbt kommer de fram till att det inte går, eftersom barnen kräver olika mycket uppmärksamhet.

I resultatredovisningen visade det sig att stöd var en viktig faktor för mammorna under första tiden. Alla mammorna hade fått hjälp på ett eller annat sätt, en del av nära och kära, andra från kommunen. Att få hjälp från kommunen upplevdes av någon som lite jobbigt eftersom mamman hela tiden kände att hon måste städa före de kom, allt för att kunna visa upp en fin tillvaro. Trots detta upplevdes ändå möjligheten att kunna få hjälp som en trygg känsla. Det stöd och den hjälp som mammorna fått har varit mycket ovärderliga.

Åkerman m.fl. (2003, 75-77) tar upp vikten av stödet och säger att möjligheten att få råd och hjälp av vårdpersonal är mycket viktigt för att underlätta bl.a. vardagen.

Vidare säger Åkerman m.fl. att det är bra att möjligheten att få hemhjälp finns. Detta är dock lite beroende på vilken kommun man bor i. Trots att hemhjälpen finns är det dock många vårdare som inte har några kunskaper om bebisar, vilket många gånger kan leda till mera besvär än hjälp. Ett alternativ är dock att vårdaren tar hand om hemsysslor, medan mamman får ägna sig åt barnen. Åkerman m.fl. lyfter även fram möjligheten att kunna utbyta erfarenheter och få råd av andra tvilling- och trillingmammor. Barclay m.fl. (1997, 719-726) har i sin studie fått ett resultat som visar på att partners stöd och hjälp underlättar för mamman. Det kom även fram att många kvinnor kände sig ensamma och utan stöd från vårdpersonal när de ville ha hjälp med att komma underfund med hur man blir en mamma. Dock kände många mammor ett lugn när de fann att andra var i samma situation och att de kunde få hjälp av mera erfarna mammor. I Heinonen m.fl.:s (2007, 223-235) studie visade resultatet på att många föräldrar nog fått stöd med barnskötseln men inga skilda råd om flerbördsföräldraskapet. Föräldrarna önskade få praktiska tips om hur man får vardagen att fungera, uppfostringen av tvillingar samt flerbördsföräldraskapet. Det framkom även att stöd från familjemedlemmar och släktingar upplevdes som ovärderligt. En del hade dessutom fått hjälp från kommunen och upplevde detta som mycket värdefullt.

9 Kritisk granskning

I den kritiska granskningen kommer respondenterna att utgå från Larssons (1994) kvalitetskriterier i kvalitativa studier. Med Larssons kvalitetskriterier som grund kommer respondenterna att kritiskt granska studien.

En viktig aspekt i en vetenskaplig studie är enligt Larsson (1994, 171-172) att den har ett etiskt värde. För att uppnå ett etiskt värde behövs en god etik i forskningsprocessen. I nära möten med människor händer det lätt att man glömmer bort människans integritet. Därför bör en forskare i jakten på ny kunskap komma ihåg att skydda den enskilda individen. Detta kan i praktiken innebära att namn, platser och institutioner lämnas bort så att personen i fråga inte kan identifieras. Vidare menar Larsson att lögnen är en forskares största synd. Som

forskare bör man beskriva och presentera de fenomen som framkommit utan att förvanska verkligheten. Man får inte heller låta fördomar och teorier påverka de fenomen som framkommit.

Respondenterna har i denna studie tillämpat de kriterier som står för god etik. Resultaten har skrivits ner så att det är svårt att känna igen någon enskild person. I citaten har vi översatt texten till högsvenska i de fall där informanterna talat dialekt. Detta för att personerna inte skall kunna kopplas till någon viss ort. I de fall där informanterna använt namn på barnen, papporna eller andra personer som kan kopplas till dem har respondenterna bytt ut namnen till t.ex. barnen, storebror och pappa. I övrigt är citaten inte ändrade. Respondenterna har också varit noggranna med att skriva ner och tolka materialet sanningsenligt så som det presenterats av informanterna och utan att lämna bort eller sätta till något som skulle påverka resultatet. Studien i sig kan också anses ha ett etiskt värde eftersom den tillför ny kunskap.

Intern logik beskriver Larsson (1994, 168-170) som en harmoni mellan forskningsfrågor, datainsamling och analysteknik. Den interna logiken bygger alltså på att allt är en helhet som varje del kan relateras till och att det finns en harmoni mellan del och helhet. Syftet med denna forskning var att beskriva tvilling- och trillingmammors upplevelser och erfarenheter under graviditeten, förlossningen och den första tiden med barnen. Forskningsfrågorna var av sådan natur att intervju var en bra datainsamlingsmetod och innehållsanalys var ett bra sätt att analysera materialet. Forskningsfrågorna blev väl besvarade och trots att antalet mammor som intervjuades inte var så stort fick vi ett omfattande material. Att materialet blev stort trots få informanter tror respondenterna beror på att de använde temaintervju som insamlingsmetod. Mammorna kunde då fritt berätta kring de förbestämda teman som respondenterna utgick ifrån och detta gjorde att intervjuerna fick ett stort djup. Intervjuerna gjordes då informanternas tvillingar eller trillingar redan var mer än tre månader. Eventuellt kunde resultaten ha sett något annorlunda ut ifall om intervjuerna delats upp i t.ex. tre tillfällen så att den första hade skett under graviditeten, den andra strax efter förlossningen och den tredje någon gång under de första tre månaderna. Detta p.g.a. att man med tiden ofta glömmer hur verkligheten varit. Praktiskt skulle detta dock ha varit svårare att

genomföra eftersom det skulle ha krävts mera tid att samla in materialet.

Som referensram använde respondenterna sig av begreppen moderskap och föräldraskap. Resultatet i studien gick bra att tolka till denna referensram även om det i studien också kom fram många andra aspekter av att vänta, få och ha tvillingar eller trillingar.

Enligt Larsson (1994, 173-175) är det av stor betydelse att resultatet av forskningen har en god struktur som är enkel och lättöverskådlig. Ur det insamlade materialet bör man försöka finna en klar struktur samtidigt som resultatet framhåller och gör strukturen tydlig. För att få fram det centrala i resultatredovisningen är det bra att försöka finna en röd tråd. Respondenterna läste noggrant igenom intervjuerna och materialet delades in enligt de temaområden som intervjuerna baserat sig på. I de olika temaområdena bildades olika kategorier. Genom att följa de temaområden som intervjuerna byggts upp på, anser respondenterna att de fått tydliga och översiktliga kategorier. För att göra det ännu tydligare har kategorierna svärtats och belysts med citat.

10 Diskussion

Att göra denna studie har varit mycket intressant och lärorikt. Respondenterna har fått möjligheten att ta del av sju kvinnors unika upplevelser av att vänta, få och ha tvillingar eller trillingar. Detta har gett respondenterna en förkunskap och förståelse som de hoppas ha nytta av i framtida möten med tvilling- och trillingmammor.

Studien visade att känslorna i samband med beskedet om att man väntade mera än ett barn var delade. Till en början upplevde de flesta en chock men ganska snabbt infann sig en känsla av lycka och att man kände sig speciell och utvald. Oro fanns också med i bilden. Oro över eventuella komplikationer och att inte räkna till som mamma för alla barnen var några tankar som dök upp efter beskedet. Dessa

reaktioner är enligt respondenterna naturliga eftersom det vanliga är att man väntar ett barn och om man sedan plötsligt får veta att det inte är så, är det naturligt att man reagerar och blir överraskad. Man blir kanske tvungen att omarbete de tankar och förväntningar som man byggt upp då man trodde att man väntade bara ett barn. Vetskapen om de komplikationer som en tvilling- eller trillinggraviditet kan medföra kan grumla den lycka man samtidigt känner.

Hur kvinnorna upplevde graviditeten var varierande. En del upplevde graviditeten som en tid av lycka då inget kunde hetsa dem, medan den för andra blev en tung och jobbig tid. Graviditeten var för en del av kvinnorna en tid av förberedelse, då de utöver att skaffa materiella ting som behövdes förberedde sig genom att läsa böcker och prata med andra mammor i samma situation. En del upplevde däremot att graviditeten stod i fokus och de hade svårt att koncentrera sig på tiden efter förlossningen.

Precis som upplevelserna av graviditeten var upplevelserna kring förlossningen varierande. Gemensamt för alla utom en mamma var att de efter förlossningen inte fick barnen till sig utan skildes från dem p.g.a. vård som behövde ges. En del av kvinnorna upplevde att detta gjorde anknytningen till barnen svårare och detta stöds även av forskning på området. Respondenterna tror att personalen som har hand om mammorna i denna situation har en viktig roll i att stöda mammorna för att situationen, trots omständigheterna, skall bli så bra som möjlig. Många har kanske under graviditeten byggt upp drömmar och förväntningar kring förlossningen och om tillfället då barnen lyfts upp på mammans mage. Då denna dröm går i kras är det lätt att förstå att mamman kan känna besvikelse. Det vore kanske skäl att redan under graviditeten informera om att det med tvillingar och trillingar är vanligt att barnen efter förlossningen kan behöva omedelbar vård och att man inte får barnen till sig direkt efter förlossningen. Besvikelsen skulle kanske inte då vara så stor om man redan på förhand ställt in sig på att den risken finns.

Den första tiden med tvillingarna och trillingarna var för de flesta en omvälvande tid då de skulle lära känna två eller tre nya individer. Av dem som inte hade fått barnen till sig direkt efter förlossningen upplevde en del att den första kontakten

kändes överklig. Att vara separerade från sina barn upplevde många som jobbigt och en del tror också att detta påverkat anknytningen till barnen. Den första tiden hemma med barnen handlade mycket om att hitta rutiner och att få vardagen att fungera med blöjbyten, matning, sömnvanor osv. Genom att försöka sig fram, börja prioritera på ett annat sätt och genom hjälp från omgivningen fick de vardagen att rulla på.

Efter att ha gjort denna studie kan respondenterna konstatera att trots en del likheter i upplevelserna är det väldigt individuellt hur mammorna upplevt graviditeten, förlossningen och den första tiden med tvillingarna eller trillingarna. En graviditet och förlossning kan se så olika ut: en del mår bra och orkar genom graviditeten utan större bekymmer, medan det för andra kan uppstå komplikationer eller andra faktorer som gör att graviditeten blir väldigt tung. Likaså då det gäller förlossningen är förloppet och erfarenheterna lika många som föderskorna. Att upplevelserna är så olika tror respondenterna också kan bero på faktorer relaterade till mamman t.ex. personlighet, ålder, tidigare erfarenheter osv. Vidare kan det bero på livssituationen man befinner sig i, t.ex. hur man har det ekonomiskt ställt, om man har barn från tidigare och om man försökt få barn länge utan att lyckas. Hur mycket hjälp och stöd man har möjlighet att få från sin omgivning kan också i hög grad påverka hur man upplever situationen.

I resultaten framkom att en del mammor upplevde att de inte fått tillräckligt med information från t.ex. rådgivningen om hur man praktiskt får det att fungera med tvillingar och trillingar. Detta stöds även av den undersökning som Heinonen m.fl. (2007, 223-235) har skrivit. I studien beskriver föräldrarna att de nog fått information om barnavård i allmänhet men inte specifikt om att ta hand om tvillingar och trillingar. Respondenterna tror att denna brist på information kan bero på att det är svårt för vårdpersonal att ge sådana praktiska råd. Dels kan det vara svårt för att de saknar egna upplevelser av detta och dels för att varje situation är unik och kanske kräver försök och misstag innan man hittar det sätt som passar just den situationen och den familjen det gäller. Att få prata med andra i samma situation har av de flesta i denna studie upplevts som väldigt viktigt. Kanske kunde man via rådgivningen satsa på att ge information om var man kan hitta andra tvilling- och trillingmammor och på det sättet ge tips och råd om hur

föräldrarna får vardagen att fungera.

Även om alla mammor som deltagit i denna studie har en unik berättelse kan man se en process in i moderskapet och föräldraskapet så som Mercer och Lundgren & Berg beskriver i sina teorier. Vägen in i moderskapet tycks vara den samma oberoende av om man får ett, två eller tre barn på en gång. Hur man däremot tar sig fram på vägen kan vara väldigt unikt. I mötet med mammorna framkom också tydligt att trots allt jobb som det innebär att ha tvillingar eller trillingar och trots att det tar en hel del, så ger det också väldigt mycket och innebär en enorm lycka och rikedom.

I denna studie har respondenterna endast fokuserat på mammornas upplevelser. Då respondenterna sökt efter forskning på området har de märkt att de studier som finns långt handlar om just mammornas upplevelser eller om föräldrarnas gemensamma upplevelser. Väldigt lite har forskats i pappors upplevelser av att vänta, få och ha tvillingar eller trillingar. En idé för vidare forskning kunde därför vara att studera pappornas upplevelser av detta.

Respondenterna hoppas att denna studie kan ge en inblick i tvilling- och trillingmammors upplevelser och på så sätt ge vårdpersonal en ökad förståelse och beredskap för att bemöta och stöda dessa kvinnor. Respondenterna hoppas även att resultatet av studien väcker tankar och diskussioner kring temat. För att sprida denna studie och därmed fördjupa vårdpersonalens kunskaper om detta tema planerar respondenterna att hålla en föreläsning för vårpersonal där resultaten i detta lärdomsprov presenteras.

Litteratur

Ayers, S. & Pickering, A.D. (2005). Women's expectations and experience of birth. *Psychology and Health, 20* (1), 79-92.

Barclay, L., Everitt, L., Rogan, F., Schmied, V. & Wyllie, A. (1997). Becoming a mother – an analysis of women's experience of early motherhood. *Journal of Advanced Nursing, 25*, 719-728.

Bell, J. (2006). *Introduktion till forskningsmetodik*. (4. uppl.) Danmark: Studentlitteratur.

Berg, M. & Lundgren, I. (2004). *Att stödja och stärka. Vårdande vid barnafödande*. Lund: Studentlitteratur.

Bondas, T. (2000). *Att vara med barn. En vårdvetenskaplig studie av kvinnors upplevelser under perinatal tid*. Åbo: Åbo Akademis förlag.

Brodén, M. (2004). *Graviditetens möjligheter. En tid då relationer skapas och utvecklas*. Stockholm: Natur och kultur.

Dahlberg, K., Dahlberg, H. & Nyström, M. (2008). *Reflective lifeworld research*. Ungern: Studentlitteratur.

Damato, E. & Burant, C. (2008). Sleep patterns and fatigue in parents of twins. *AWHONN, the Association of Women's Health, Obstetric and Neonatal Nurses, 37*, 738-749.

Damato, E., Dowling, D., Standing, T. & Schuster, S. (2004). Explanation for cessation of breastfeeding in mothers of twins. *Journal of Human Lactation, 21* (3), 296-304.

Damato, E. & Zupancic, J. (2007). Strategies used by parents of twins to obtain sleep. *Applied Nursing Research, 22*, 216-220.

Hagberg, H., Maršál, K. & Westgren, M. (2008). *Obstetrik*. Lund: Studentlitteratur.

Hart, R. & McMahon, C.A. (2006). Mood state and psychological adjustment to pregnancy. *Archives of Women's Mental Health*, 9:329-337.

Hirsijärvi, S. & Hurme, H. (2001). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsingfors: Yliopistopaino.

Holditch-Davis, D., Roberts, D. & Sandelwoski, M. (1999). Early parental interactions with and perceptions of multiple birth infants. *Journal of Advanced Nursing*, 30 (1), 200-210.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. (1999). Sisällön analyysi. *Hoitotiede*, 11 (1).

Larsson, S. (1994). Om kvalitetskriterier i kvalitativa studier. Ingår i: Starrin B.D. Svensson P-G (red) *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.

Leonard, L. (2000). Breastfeeding Triplets: The at-home experience. *Public Health Nursing*, 17 (3), 211-221.

Leonard, L.G. (1998). Depression and Anxiety Disorders During Multiple Pregnancy and Parenthood. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, May/June 1998.

Mercer, RT., (2004) Becoming a Mother Versus Maternal Role Attainment. *Journal of Nursing Scholarship*. 36:3. 226-232.

Olsson, H. & Sörensen, S. (2007). Forskningsprocessen. *Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber.

Paananen, U. K., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Väyrynen, P. & Äimälä, A-M. (2007). *Kätilötyö*. Helsingfors: Edita.

Rosengren, K.E. & Arvidsson, P. (2001). *Sociologisk metodik*. Stockholm: Liber.

Sjögren, B. (2005). *Psykosocial obstetrik. Kropp och själ och barnafödande*.
Lund: Studentlitteratur.

Social- och hälsovårdsministeriet (2005). *Barnrådgivningen som stöd för
barnfamiljer. Handbok för personalen*. Helsingfors: Yliopistopaino.

Vuori, E. & Gissler, M. (2008). *Synnytykset ja vastasyntyneet 2008, Föderskor,
förlossningar och nyfödda 2008, Births and newborns 2008*. [Online]
http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2009/tr22_09.pdf (hämtat
15.9.2010).

Svenska tvillingklubben (2007). *Fler än en. Att vänta tvillingar*. Stockholm:
Gothia förlag.

Åkerman, B.A., Thomassen, P.A. & Winbladh, B. (2003). *Par i barn. Medicinska
fakta om tvillingar och trillingar – från foster till tonåring*. Stockholm: Natur och
Kultur.

Bilaga 1

Hej tvillingmamma/ trillingmamma!

Ett varmt tack redan nu till Er för att ni ställer upp på en intervju.

Här kommer lite information om oss, studiens syfte, hur intervjun går till osv.

Vi studerar tredje året till barnmorskor vid Yrkeshögskolan Novia i Vasa och går allt enligt planerna får vi vår examen julen 2010. Vi har nu inlett skrivandet av vårt slutarbete, eller lärdomsprov som det också kallas. Syftet med detta lärdomsprov är att beskriva tvilling- och trillingmammors upplevelser och erfarenheter under graviditet, förlossning och den första tiden med barnen. Detta för att vårdpersonalen skall få en ökad förståelse för dessa mammors unika situation och därmed få en större beredskap att vägleda dem och ge dem ett värdefullt stöd genom graviditeten, förlossningen och den första tiden av moderskapet.

Som undersökningsmetod har vi valt att använda en metod som kallas temaintervju vilket innebär att intervjuerna bygger på några temaområden som vi är intresserade av och som ni sedan kan berätta fritt om. Meningen är att Er berättelse styr våra frågor och inte tvärtom. Anledningen till att vi valt denna metod är att vi vill få fram Er unika situation och inte begränsa Er historia genom förutbestämda frågor. De teman vi önskar att Ni berättar om är:

1. Upplevelser och erfarenheter av beskedet om att
Ni väntade mer än ett barn
2. Upplevelser och erfarenheter under graviditeten och förlossningen
3. Upplevelser och erfarenheter under de tre första månaderna med tvillingarna eller trillingarna

Intervjuerna kommer att bandas och sedan skrivas ner till pappers. Materialet kommer att behandlas konfidentiellt dvs det är bara vi som vet vem som har svarat. Även resultatredovisningen kommer att ske så att namn och andra uppgifter som kan förknippas med er identitet inte avslöjas. Deltagandet är frivilligt och känner ni att Ni inte vill vara med i undersökningen, respekterar vi detta.

Har ni frågor eller annars vill diskutera något innan vi träffas får ni gärna höra av er till oss.

Mvh,
Patricia Berg
Tfn. 050-5386946

Sandra Bergvik
Tfn. 050-3361557

Handledande lärare:
Eva Matintupa
Tfn. 06-3285329

Monika Koskinen
Tfn. 06- 3285346

Bilaga 2

INTERVJUUNDERLAG

Bakgrund

Flerbördsdiagnosen

Vilka upplevelser och erfarenheter har du från situationen då du fick veta att du väntade mer än ett barn?

Graviditeten och förlossningen

Kan du berätta om dina erfarenheter och upplevelser under graviditet och förlossning?

Den första tiden med tvillingarna eller trillingarna

Kan du berätta om dina erfarenheter och upplevelser av de 3 första månaderna med tvillingarna eller trillingarna

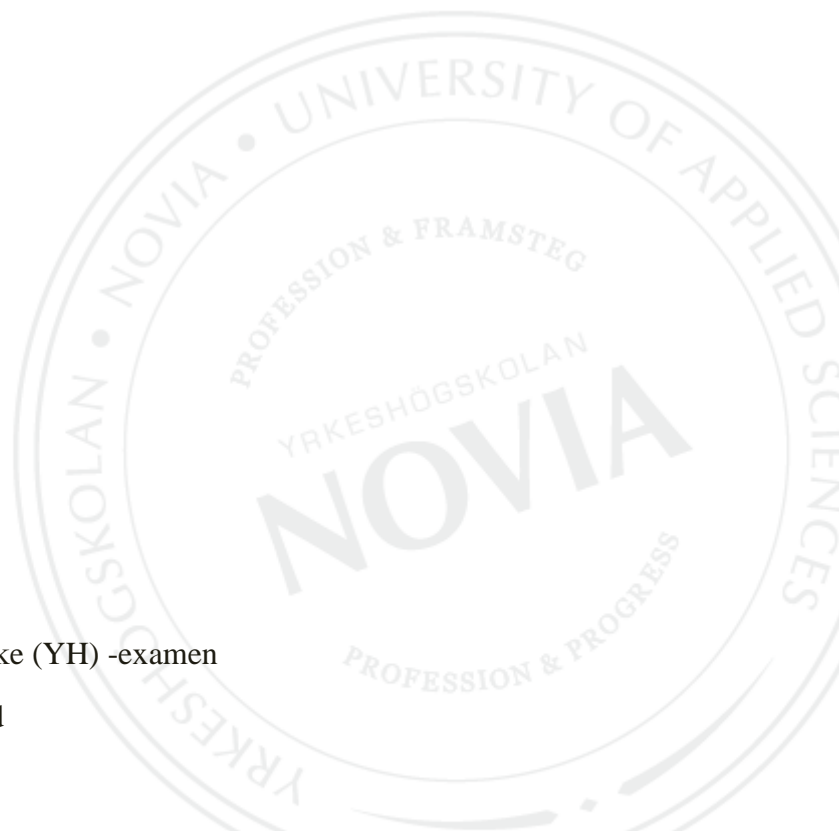
En föreläsning om tvilling- och trillingmammors upplevelser

Berg Patricia & Bergvik Sandra

Utvecklingsarbete för barnmorske (YH) -examen

Utbildningsprogrammet för vård

Vasa 2010



UTVECKLINGSARBETE I BARNMORSKEKUNSKAP

Författare: Berg Patricia & Bergvik Sandra

Utbildningsprogram och ort: Vård, Vasa

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Barnmorskearbete

Handledare: Koskinen Monika

Titel: En föreläsning om tvilling- och trillingmammors upplevelser

Datum 9.12.2010

Sidantal 9

Bilagor 3

Sammanfattning

Detta utvecklingsarbete är en fortsättning på vårt lärdomsprov "Två eller tre flugor i en smäll" (Berg & Bergvik, 2010) som handlar om tvilling- och trillingmammors upplevelser av graviditeten, förlossningen och den första tiden med barnen. Syftet med detta arbete är att få ut information till vårdpersonal om hur tvilling- och trillingmammor upplevt sin graviditet, förlossning och första tiden med barnen. Detta för att vårdpersonalen skall få en ökad förståelse för dessa mammors unika situation och därmed få en större beredskap att vägleda dem och ge dem ett värdefullt stöd genom graviditeten, förlossningen och den första tiden av moderskapet.

För att få ut informationen till vårdpersonalen ordnade vi en föreläsning där man bl.a. pratade om resultaten som kommit fram i lärdomsprovet (Berg & Bergvik, 2010) samt diskuterade tillsammans med vårdpersonalen om olika önskemål som tvilling- och trillingmammorna framfört i intervjuerna och om de kan förverkligas.

Språk: Svenska

Nyckelord: Upplevelser, föreläsning,

Tvillingar, trillingar

Förvaras: Examensarbetet finns tillgängligt antingen i webbiblioteket Theseus.fi eller i biblioteket.

EXPERT KNOWLEDGE IN MIDWIFERY

Authors: Berg Patricia & Bergvik Sandra
Degree Programme: Health Care, Vaasa
Specialization: Midwifery
Supervisors: Koskinen Monika

Title: A lecture on the experiences of mothers of twins and triplets

Date 9.12.2010

Number of pages 9

Appendices 3

Summary

This expert knowledge project is a continuation of our thesis "Two or three in one go" (Berg & Bergvik, 2010) which is about the experiences of mothers of twins and triplets during pregnancy, birth and the first few weeks with the children. The aim of this work is to inform the health care staff about how the mothers of twins and triplets have experienced pregnancy, birth and the first few weeks with the children. This is done to give the staff more understanding of the unique situation of these mothers and more readiness to guide them and give them valuable support during pregnancy, birth and the first few weeks of motherhood.

To get the information out to the staff we arranged a lecture to reveal, among other things, the results which had emerged in the thesis (Berg & Bergvik, 2010) and discuss with the staff different requests that the mothers of twins and triplets had presented in the interviews and whether these can be put into effect.

Language: Swedish

triplets

Keywords: experiences, lecture, twins,

Filed at: The examination work is available either at the electronic library Theseus.fi or in the library.

Innehåll

1	Inledning.....	1
2	Att hålla en föreläsning.....	2
	2.1 Målgrupp.....	2
	2.2 Disposition.....	2
	2.3 Presentationsmetoder.....	4
	2.4 Praktiska frågor.....	4
3	Arbetsprocessen.....	5
4	Kritisk granskning.....	6
5	Diskussion.....	8

Litteratur

Bilagor

1 Inledning

Att vänta och få mer än ett barn åt gången är en stor upplevelse för de flesta mammor och trots likheter i upplevelsorna är det väldigt individuellt hur mammorna upplevt beskedet, graviditeten, förlossningen och första tiden med barnen. Detta utvecklingsarbete är en fortsättning på vårt lärdomsprov (Berg & Bergvik, 2010) som handlar om tvilling- och trillingmammors upplevelser av graviditeten, förlossningen och den första tiden med barnen.

Syftet med detta utvecklingsarbete är att få ut information till vårdpersonal om hur tvilling- och trillingmammor upplevt sin graviditet, förlossning och första tid med barnen. Detta för att vårdpersonalen skall få en ökad förståelse för dessa mammors unika situation och därmed få en större beredskap att vägleda dem och ge dem ett värdefullt stöd genom graviditeten, förlossningen och den första tiden av moderskapet. Vi önskar få svar på följande fråga: Vad behöver vårdpersonalen veta för att kunna stöda och handleda mammorna genom graviditeten, förlossningen och den första tiden med barnen?

Vi har i detta utvecklingsarbete använt oss av de teoretiska utgångspunkterna moderskap och föräldraskap baserat på Berg & Lundgrens samt Mercers teorier. (Berg & Bergvik, 2010, 3-5)

För att sprida den information som framkommit i lärdomsprovet kommer vi att hålla en föreläsning för personalen vid en mödrarådgivning i Österbotten. Idén och intresset för detta utvecklingsarbete väcktes i och med att flera av de tvilling- och trillingmammor som intervjuades i respondenternas lärdomsprov (Berg & Bergvik, 2010) önskade få mera stöd från vårdpersonalen. Föreläsningen kommer inte att ge några klara svar på hur man konkret kan stöda och informera tvilling- och trillingmammor. Vi hoppas ändå att vårdpersonalen genom att få ta del av de upplevelser som kommit fram i studien får inspiration och idéer som de kan ha nytta av i mötet med de här mammorna.

2 Att hålla en föreläsning

För att sprida informationen som framkommit i lärdomsprovet ”Två eller tre flugor i en smäll” kommer vi att hålla en föreläsning för vårdpersonalen vid en mödrarådgivning i Österbotten. Enligt Långström och Viklund (2006, 135) har orden föreläsning och föredrag i stort sett samma betydelse. De betyder muntlig framställning eller undervisningsform över ett specifikt ämne. När man planerar en föreläsning är det av stor betydelse att man förbereder den på olika sätt. Man bör bl.a. fundera över hurudan målgruppen för föreläsningen är, innehållet och dispositionen i föreläsningen, vilka metoder man skall använda för att förmedla innehållet och därtill är det en del praktiska frågor som man bör ta ställning till. I detta kapitel kommer vi att beskriva föreläsning som metod och ta upp olika faktorer som man bör tänka på då man planerar och håller en föreläsning.

2.1 Målgrupp

Då man skall hålla en föreläsning är det viktigt att känna till något om dem man skall hålla föreläsningen för. Genom att känna till åhörarnas bakgrund, tidigare erfarenheter o.s.v. är det lättare att planera föreläsningen så att t.ex. innehållet ligger på en lämplig kunskapsnivå. Fällman (1996, 61) menar att ju mera man vet om sina lyssnare, desto lättare blir det att planera och förbereda presentationen. Långström och Viklund (2006, 135) tar upp några faktorer som man bör tänka på då det gäller att skapa sig en bild av målgruppen för föreläsningen. Bl.a. bör man tänka på hur stor gruppen man skall föreläsa för är och om gruppen ålders- och kunskapsmässigt ligger på samma nivå. Man skall också fundera över vad gruppen kan sedan tidigare om det ämne som föreläsningen handlar om.

2.2 Disposition

Då man planerar innehållet i föreläsningen är det viktigt att göra upp en disposition över vad som skall sägas och när. Det finns flera sätt att disponera innehållet beroende på ämne och situation. Gunnarson (2000, 56) beskriver några

strategier för att göra en disposition. Bl.a. kan man dela in innehållet ämnesvis genom att bryta ner ämnet i mindre delar. Detta är kanske det vanligaste sättet att disponera. Ett annat sätt är att disponera materialet kronologiskt, dvs. att man delar in materialet i tidsföljd. Fällman (1996, 64) tar upp en klassisk disposition som lyder: Säg vad du tänker säga, säg det, säg vad du har sagt. Långström och Viklund (2006, 136-137) utgår lite från samma princip då de ger råd om hur man kan disponera en föreläsning. De menar att det är bra att försöka hitta en för situationen och ämnet positiv och bra inledning. Man kan t.ex. använda sig av en dikt, ett talesätt eller liknande som relaterar till föreläsningen. Gunnarson (2000, 57) menar att inledningens syfte är att fånga publikens uppmärksamhet, att göra publiken positivt inställd till talaren och att göra publiken villig att lyssna och lära.

Långström och Viklund (2006, 136-137) föreslår att man efter att man gjort en intresseväckande inledning kan göra en kort presentation av vad som kommer att tas upp och i vilken ordningsföljd. I det här skedet kan man som föreläsare även framföra önskemål om man vill att åhörarna avbryter med frågor och påpekanden under föreläsningens gång eller om man vill att detta sparas till slutet. Ämnespresentationen har enligt Gunnarson (2000, 63) två syften. Det ena syftet är att man gör klart för lyssnarna vad presentationen kommer att handla om och hur den är uppbyggd. Därmed kan det bli lättare för lyssnarna att koncentrera sig på föreläsningen då de på förhand vet vad som komma skall. Det andra syftet med ämnespresentationen är att den fungerar som en signal för att det som skall avhandlas börjar nu.

Efter inledningen kommer själva kärnan i föreläsningen. Långström och Viklund (2006, 136) menar att det här gäller att hålla fast vid den "röda tråden" så att publiken lätt kan hänga med i det som sägs. För att få en god rytm i föreläsningen gäller det att lägga ihop de olika delarna av presentationen på ett bra sätt.

Då kärnan i föreläsningen är avklarad är det dags för avslutningen. Gunnarson (2000, 63) menar att avslutningen är mycket viktig eftersom det är ens sista chans att göra ett gott intryck och att det som sägs till sist också är det som lyssnarna kommer ihåg bäst. Avslutningen har två syften. Det ena är att få lyssnarna att komma ihåg det som man har sagt och det andra är att man genom avslutningen

markerar då föreläsningen är slut. Därför menar också Långström och Viklund (2006, 138) att det är viktigt att avsluta på ett tydligt sätt. Lyssnarna skall inte behöva vara osäkra på om föreläsningen är slut eller om den skall fortsätta. Fällman (1996, 68) menar att det är bra om avslutningen inte kommer som en överraskning för lyssnarna utan att man redan mot slutet av själva föreläsningen kan informera om att föreläsningen går mot sitt slut. Fällman (1996, 68) ger förslag på hur man kan avsluta en föreläsning. Ett sätt är att avsluta där man började. Man kan t.ex. upprepa det som sades i inledningen men ge det en större dimension. Ett annat sätt är att man sammanfattar huvudinnehållet i föreläsningen. Gunnarson (2000, 64) talar om en cirkeldimension som innebär att man slutar med att syfta på något som man tog upp i början av föreläsningen. Andra förslag på hur man kan avsluta en föreläsning är att läsa en dikt eller ett citat eller att man gör ett dramatiskt uttalande.

2.3 Presentationsmetoder

Innehållet i en föreläsning kan presenteras på många olika sätt. Föreläsningen är självfallet till för åhörarna och därför bör det vara utgångspunkten. Långström och Viklund (2006, 137) framhåller att man genom att varva föreläsningen med frågor, små uppgifter, påståenden och korta diskussioner kan göra föreläsningen till en levande interaktion där åhörarna också får känna sig delaktiga och aktiva.

Det finns många olika visuella hjälpmedel som man kan använda sig av då man håller en föreläsning. Man kan använda datorpresentationer t.ex. Power-Point, en overheadapparat, blädderblock eller video. Viktigt att tänka på då man använder hjälpmedel är att de skall förbli just hjälpmedel. Det är alltid budskapet som är viktigast och det är det som skall stå i fokus medan hjälpmedlen skall fungera som stöd. Genom visuella hjälpmedel kan man höja intresset och göra innehållet i presentationen tydligare. Dessutom kan det för lyssnarna bli lättare att minnas vad som sagts om man blandar syn- och hörselintryck. (Gunnarson, 2000, 56)

2.4 Praktiska frågor

Då man planerar en föreläsning är det en del praktiska frågor som man bör ta i beaktande. Långström och Viklund (2006, 135-138) presenterar några sådana

aspekter. Man bör fundera över ifall man skall dela ut skriftligt material på förhand som deltagarna kan ta del av och därmed få en inblick i vad föreläsningen kommer att handla om. En annan viktig fråga är hur lång föreläsningen skall vara tidsmässigt. Det är viktigt att planera innehållet så att tidsplanen håller. Håller man på längre än planerat är det åhörarnas tid som man stjäl. Därför är det ofta bättre att man avslutar någon minut för tidigt än någon minut för sent. Om man är en ovan föreläsare kan det vara bra att öva in föreläsningen och ta tid på framförandet för att försäkra sig om att materialets omfattning överensstämmer med den avsatta tiden.

Även tidpunkten för föreläsningen har betydelse. Hålls föreläsningen tidigt på morgonen eller sent på eftermiddagen då åhörarna kanske redan är trötta? Fällman (1996, 61) menar att en föreläsning som sker vid en tidpunkt då åhörarna är trötta kan kräva uppiggande effekter i presentationen. Om föreläsningen varar mer än en timme kan det vara bra med pauser. En annan sak att beakta, som Långström och Viklund (2006, 135-136) tar upp, är de utrymmen man har till förfogande och vilken utrustning som finns till förfogande. Man bör om möjligt bekanta sig med utrymmena på förhand och kontrollera att den eventuella utrustningen som man kommer att använda fungerar.

3 Arbetsprocessen

Då vi hade bestämt oss för att vi ville sprida informationen som framkommit i ”Två eller tre flugor i en smäll” genom att hålla en föreläsning för vårdpersonal, tog vi kontakt med beställaren av vårt lärdomsprov och frågade om de inom den aktuella mödrarådgivningen var intresserade av att delta i en föreläsning. Det var de och tillsammans med beställaren kom vi överens om en tidpunkt då föreläsningen skulle äga rum. Via beställaren fick vi också ordnat utrymmen där vi kunde hålla vår föreläsning. Innan vi började planera hur vi skulle presentera innehållet i vår föreläsning var vi och bekantade oss med stället där vi skulle hålla föreläsningen så att vi fick veta vilka utrymmen och hjälpmedel vi hade till vårt förfogande. Vi skickade ut en inbjudan till beställaren och hon vidarebefodrade

inbjudan till deltagarna (bilaga 1). I inbjudan beskrev vi i korthet vad vårt lärdomsprov handlade om. Vi funderade också på målgruppen. Vi visste att deltagarna var en blandad grupp med såväl vårdpersonal med lång erfarenhet som vårdpersonal som inte jobbat så länge inom rådgivningen. Vi ansåg inte att detta invercade så mycket på hur vi planerade föreläsningen eftersom innehållet i föreläsningen var av sådan karaktär att den var lätt att ta till sig oberoende av om man har längre eller kortare erfarenhet av arbetet.

Då de praktiska arrangemangen var avklarade, började vi planera själva föreläsningen; vad vi ville få fram och på vilket sätt vi ville presentera det. Vi gjorde upp en disposition (bilaga 2) där vi planerade in föreläsningens innehåll, vilka metoder vi skulle använda samt en plan över hur lång tid de olika momenten skulle ta. Vi planerade att föreläsningen skulle räcka i en och en halv timme. Vi presenterade innehållet enligt de temaområden och kategorier som kommit fram i lärdomsprovet. Genom att visa citat och bilder med hjälp av vår overheadpresentation (bilaga 3), belyste vi den muntliga framställningen. Under föreläsningen ställde vi frågor till deltagarna bl.a. om vilka erfarenheter de som jobbar på fältet har kring olika saker som kom fram under föreläsningen. Vi hade också diskussioner kring önskemål som framkommit i intervjuerna med mammorna.

4 Kritisk granskning

Föreläsningen som helhet var lyckad och valet att hålla just en föreläsning för att sprida informationen som kommit fram i vårt lärdomsprov tycker vi var en bra metod. Genom att möta dem som jobbar på fältet och ge informationen direkt till dem, hade de möjlighet att ställa frågor som gjorde innehållet i föreläsningen djupare. Utgående från resultaten hade vi också diskussioner där deltagarna hade möjlighet att jämföra och ta del av varandras erfarenheter av att jobba med tvilling- och trillingmammor.

Nu hade vi endast valt personal vid mödrarådgivningen som målgrupp, men vår föreläsning hade mycket väl lämpat sig även för vårdpersonal på mödrapolikliniken, förlossningssalen, BB och barnavdelningen. Innehållet i föreläsningen byggdes upp kring de teman som intervjuerna i lärdomsprovet byggt på. Således tog vi upp hur mammorna upplevt beskedet, graviditeten, förlossningen och första tiden med barnen. Trots att personalen vid mödrarådgivningen inte direkt berörs av hur mammorna upplevt förlossningen ansåg vi ändå det vara relevant att presentera även dessa resultat. Detta för att det i resultaten framkom att en del av mammorna upplevde att det påverkat anknytningen till barnen då de inte hade fått dem till sig direkt efter förlossningen. Att vårdpersonalen vid rådgivningarna är medvetna om detta, ansåg vi vara viktigt, eftersom det efter hemkomsten är de som följer upp mammans mående.

Dispositionen i föreläsningen tyckte vi fungerade bra (se bilaga 2). Vi började med att presentera oss och varför vi var där. Sedan presenterade deltagarna sig. Sammanlagt deltog 15 personer i föreläsningen och det visade sig att även personal från barnrådgivningen var med. Detta var en positiv överraskning och eftersom de är de som mest kommer i kontakt med mammorna under den första tiden med barnen var föreläsningen också mycket relevant för dem. Efter presentationen gjorde vi en inledning med hjälp av ett citat så som också Långström och Viklund (2006, 136-137) föreslår att man kan inleda. Efter inledningen presenterade vi, enligt Gunnarsons (2000, 63) förslag, hur föreläsningen och innehållet var uppbyggt. Vi meddelade också i detta skede åt deltagarna att de gärna fick avbryta med frågor och kommentarer under föreläsningens gång. Sedan kom själva kärnan i föreläsningen. Gunnarson (2000, 56) föreslår bl.a. att man kan dela in innehållet ämnesvis eller i kronologisk ordningsföljd. Vår disposition blev en kombination av dessa. Dels presenterade vi de olika teman skilt för sig men samtidigt blev det en kronologisk ordningsföljd eftersom vi började från hur mammorna upplevt beskedet och avslutade med hur de upplevt den första tiden. Till sist kom avslutningen och där använde vi ett citat som gav en sammanfattande bild av det som kommit fram i studien.

Enligt Långström och Viklund (2006, 137) kan man göra föreläsningen till en levande interaktion där åhörarna också får känna sig delaktiga och aktiva genom

att varva föreläsningen t.ex. med frågor och diskussioner. Eftersom vi hade vår föreläsning på eftermiddagen, då många kanske redan var trötta efter arbetsdagen, ville vi aktivera deltagarna under föreläsningen. Detta gjorde vi genom att ställa frågor och genom att ha små diskussioner kring det som kommit fram i studien. Detta var mycket givande eftersom vi då även fick en insyn i hur vårdpersonalen upplever mötet med tvilling- och trillingmammor och vårdpersonalen hade också möjlighet att utbyta erfarenheter sinsemellan.

Vi hade planerat att föreläsningen skulle vara en och en halv timme. Vi hade övat in det vi skulle säga och tagit tid på hur länge de olika momenten tog. Föreläsningen blev tio minuter kortare än vi hade tänkt. Detta berodde på att diskussionerna inte tog så lång tid som vi hade tänkt.

Som stöd för vår muntliga presentation använde vi transparanger med bl.a. bilder och citat. Det fungerade annars bra men overheadapparaten vi hade till förfogande var en äldre modell så bildkvaliteten var inte den bästa.

5 Diskussion

Efter att ha planerat och genomfört denna föreläsning, tror och hoppas vi att föreläsningen väckt tankar hos vårdpersonalen samt att de genom att ha tagit del av studien ”Två eller tre flugor i en smäll” (Berg & Bergvik, 2010) har fått lite ideér och inspiration som de i sitt arbete kan ha nytta av i mötet med tvilling- och trillingmammor. Tack vare intressanta diskussioner under föreläsningen kunde vi ta del av varandras erfarenheter, vilket vi alla kan ha nytta av i våra arbeten framöver.

Under föreläsningens gång diskuterade vi bl.a. de problem och önsknings som kom fram ur resultaten i studien ”Två eller tre flugor i en smäll” (Berg & Bergvik, 2010). Ett av diskussionsämnena var den föråldrade broschyren som ges åt tvilling- och trillingmammor. Varken vi eller vårdpersonalen har hittat nyare eller

lite mindre negativt inriktade broschyrer. Detta ledde in oss på att man eventuellt skulle kunna föra vidare en önskan om en ny broschyr till yngre studeranden som skall börja ta itu med sitt lärdomsprov så småningom. Kanske man på detta sätt skulle kunna erbjuda rådgivningarna samt mammorna en ny broschyr i framtiden.

Vår frågeställning för detta utvecklingsarbete var följande: ”Vad behöver vårdpersonalen veta för att kunna stöda och handleda mammorna genom graviditeten, förlossningen och den första tiden med barnen?” Efter att vi hållit föreläsningen kan vi konstatera att trots lite eller mycket erfarenheter är det alltid en utmaning att hjälpa tvilling- och trillingmammor in i moderskapet. Vårdpersonalen har en enorm kunskap och kan hjälpa mammorna på många sätt, men de praktiska frågorna som många mammor har kan många gånger vara svåra att besvara. Precis som i vår studie kom det även fram i Heinonen, Moilanen och Pietiläs (2007, 223-235) undersökning om stöd att föräldrarna önskade mera praktiska tips om hur de skulle få vardagen att fungera. Detta problem diskuterades under föreläsningen och det visade sig att vårdpersonalen upplevde det ibland svårt att ge praktiska råd. En viktig sak som man kan göra i egenskap av vårdare är dock att informera mammorna om var de skulle kunna få kontakt med andra i samma situation och via dem kunna utbyta erfarenheter i det praktiska.

Att göra denna föreläsning var intressant och roligt, men även en utmaning. Att hålla en bra föreläsning kräver att man gör den intressant samt att åhörarna känner att de får ut något av det som sägs. Vi upplever att föreläsningen lyckades bra och tack vare intressanta diskussioner upplever vi att vi också fick ny kunskap. Vi hoppas att vårdpersonalen genom att ha tagit del av föreläsningen har fått en ökad förståelse för dessa mammors unika situation, att de har fått en större beredskap att vägleda dem och ge dem ett värdefullt stöd genom graviditeten, förlossningen och den första tiden av moderskapet.

Litteratur

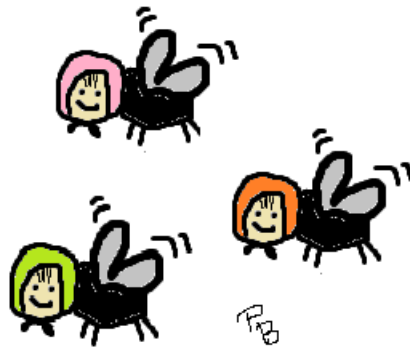
Berg, P. & Bergvik, S. (2010). *Två eller tre flugor i en smäll. En kvalitativ studie om tvilling- och trillingmammors upplevelser av att vänta och få mer än ett barn åt gången*. Yrkeshögskolan Novia, Opublicerad avhandling för examen. Vasa.

Fällman, B. (1996). *Tala och engagera. Populär presentationsteknik*. Lund: Studentlitteratur.

Gunnarson, H. (2000). *Vältalaren. Om konsten att tala*. Eskilstuna: Liber AB.

Långström, S. & Viklund, U. (2006). *Praktisk lärarkunskap*. Lund: Studentlitteratur.

Välkommen på "Två eller tre flugor i en smäll"



Föreläsningen "Två eller tre flugor i en smäll" är en studie gjord av barnmorskestuderande Patricia Berg och Sandra Bergvik. Syftet med detta lärdomsprov var att beskriva tvilling- och trillingmammors upplevelser under graviditeten, förlossningen och den första tiden med barnen. Detta för att vårdpersonalen skall få en ökad förståelse för dessa mammors unika situation och därmed få en större beredskap att vägleda dem och ge dem ett värdefullt stöd genom graviditeten, förlossningen och under den första tiden av moderskapet.

Föreläsningen hålls torsdagen den 25.11 kl.14.15 vid Korsholms HVC (i biblioteket). Alla välkomna men!

*Med vänliga hälsningar
Patricia Berg & Sandra Bergvik*

Bilaga 2

Disposition	Metod	Tid
Presentation av oss själva och målet med föreläsningen		4 min
Deltagarna presenterar sig		2 min
Inledning	Citat på OH som ger en inblick i vår föreläsning	1 min
Innehållspresentation	Muntlig presentation av hur innehållet i föreläsningen är uppbyggt	3 min
"Kärnan" i föreläsningen		
Presentation av lärdomsprovet		
Kort presentation av studiens syfte, metod, teoretisk bakgrund		5 min
Beskedet <i>chock</i> <i>oro</i> <i>lycka</i>	Citat som beskriver hur mammorna kände chock, oro och lycka	10 min
Graviditeten <i>Hälsa</i> <i>Förberedelse</i>	Brainstorming - deltagarna får säga ett ord eller tanke som de kommer på då de hör ordet tvilling- eller trillinggraviditet Muntlig presentation av resultaten under temat graviditet och reflektioner kring det som kommit fram i brainstormingen.	12 min
	Diskussion kring önskemål som kommit fram i studien.	10 min
Förlossningen Positiva upplevelser <i>Negativa upplevelser</i>	Citat på OH och muntlig presentation av det som kommit fram angående förlossningen + diskussion kring vilka erfarenheter deltagarna har kring tvilling- och trillingmammors förlossningupplevelser	8 min
Första tiden <i>Första kontakten</i>		20 min

Separation
Anpassning
Vardagshantering
Moderskap
Stöd

Presentation av temat "Första tiden"
med hjälp av bilder och citat på OH

Diskussion kring önskemål som
framförts i studien

10 min

Avslutning

Citat som knyter an till det som sades
i inledningen

5 min

Två eller treflugor i en smäll

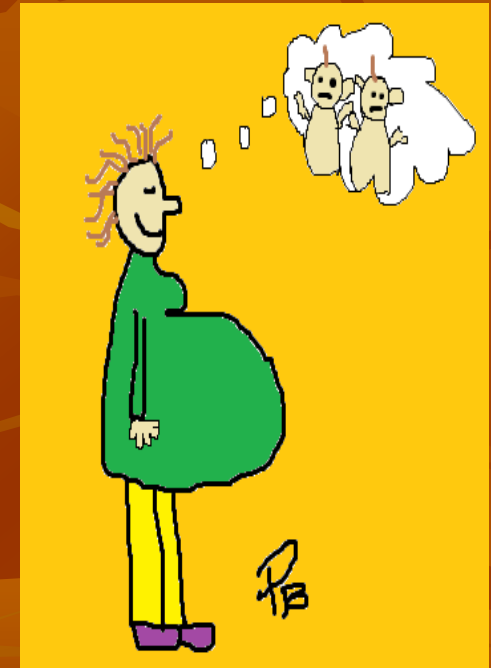


En kvalitativ studie om tvilling- och trillingmammors upplevelser av att vänta och få mer än ett barn åt gången

”Men inte kan man aldrig veta vad som väntar när man får tvillingar som första, man kan ju ha en aning när man har ett barn från förr. Att okej det här i kvadrat men så har man en från förr så blir det i kubik.”

SYFTE

- Att beskriva tvilling- och trillingmammors upplevelser under graviditet, förlossning och den första tiden med barnen
 - för att vårdpersonalen skall få en ökad förståelse för dessa mammors unika situation och därmed få en större beredskap att vägleda dem och ge dem ett värdefullt stöd genom graviditeten, förlossningen och den första tiden av moderskapet.



Frågeställningar

- Hur upplevde mammorna beskedet att de väntade mer än ett barn?
- Hur upplevde mammorna graviditeten och förlossningen?
- Hur har mammorna upplevt den första tiden med tvillingarna eller trillingarna?

Teoretiska utgångspunkter

■ Lundgren och Berg

- ❖ Gravitet och förlossning → övergång till föräldraskap
- ❖ Psykisk, fysisk och social förändring
- ❖ Övergången innebär förändring i identitet, roller, relationer och förmågor
- ❖ Övergången och upplevelsen av den påverkas av inre och yttre faktorer
- ❖ Förberedelse inför föräldraskapet utgör en viktig grund för förlossningsupplevelsen och föräldra-barn-relationen efter födseln.

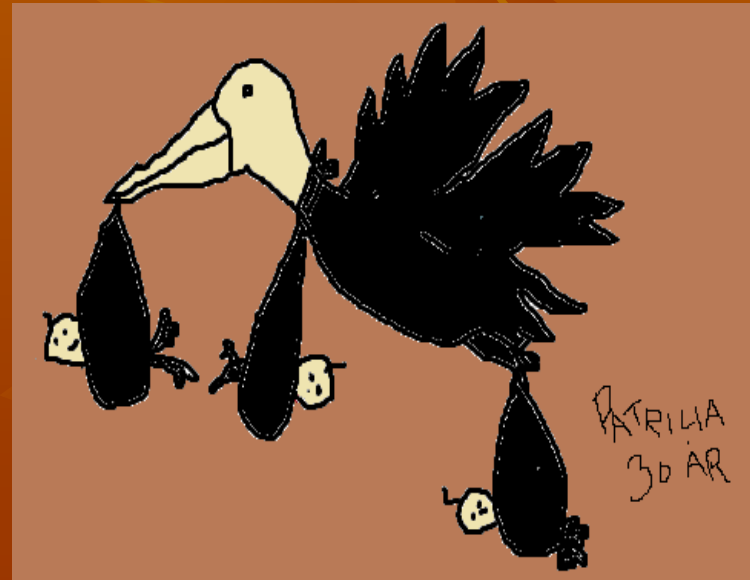


■ Mercer

- Åtagande, tillgivenhet och förberedelse → sker under graviditeten
- Att lära känna, inläring och fysisk återställning → äger rum under de första två till sex veckorna efter förlossningen.
- En förflyttning mot det nya normala → detta sker ca två veckor till fyra månader efter förlossningen.
- Moderlig identitet uppnås → vilket sker ca fyra månader efter förlossningen

Metod

- 7 mammor
 - 2 trillingmammor
 - 5 tvillingmammor
- Temaintervju
 - Beskedet
 - Graviditeten
 - Förlossningen
 - Första tiden
- Innehållsanalys



Resultat

Beskedet



Chock



Oro



Lycka



Chock

”Så frågade hon om jag hade varit med om någon sorts behandling och så tänkte jag att 'nej, vad är det som är fel nu?' och så frågade jag om det var flera. Så sa hon 'åtminstone två.' och så körde hon den där en några gånger till och så sa hon att hon nog ser tre...tre foster.”

”Man gick nog i en annan värld.”

Oro

”nog var det ju det första att jag tänkte att nu blir jag totalt låst till huset, jag kommer inte ens att kunna åka och handla, jag kommer att få vara hemma.”

”när vi började läsa trycktest man nog ner på jorden, det där lyckoruset åkte nog ner, när vi började läsa böcker om det, just det där om hur stor risk det är...och allt...just sådana där skador som de kan få, allt sådant har ju större risk. Så då var jag nog lite...man tänkte på det då i stället.”

Lycka

”mikä siitä tuli niin se kesti sen yhden päivän, että iltaan mennessä se oli jo hellittänyt ja ajatus muuttunut positiiviseksi ja minun vanhemmat veti lipun salkoon ja joi kolme lasia konjakkia kumpaannkin”

”det var på en fredag och hela helgen var jag riktigt stolt, stolt och glad, kände mig ganska speciell.”

Graviditeten

Hälsa



Förberedelse

Kan stödet och informationen som ges till tvilling- och trillingmammor förbättras på något sätt?

- Konkreta råd?
- Föråldrade broschyrer?
- Tvillingmammagrupper?

Förlossningen



Positiva upplevelser

Negativa upplevelser

Negativa upplevelser

”Då jag tänker på det i efterhand då man tänker på förlossningar och då man var med och såg under studietiden och förlossningar man har sett på tv så nog är det ju något man har gått miste om, det är ju nog något jättestort just det där då man lyfter upp barnet på magen och ögonkontakten om de ammar, jag tror nog det påverkar anknytningen till barnet jättemycket, att man inte får ha dem med sig direkt från början och kanske skiljs åt.”

”Yksi asia mikä minulla harmitti siinä oli se että kun minä sain tietää, että niitä on kolme että minä en saa synnyttää, minä olisin halunnut synnyttää alakautta mutta ei kolmosia voi Suomessa synnyttää alakautta.”

Positiva upplevelser

”Minä olin hirmu tyytyväinen siihen, että se käynnistyi itse, että se ei ollut mikään valmiiksi määrätty päivä vaan että se meni niin kuin luonnollisesti oli tarkoitettu, että nyt lähtee käyntiin.”

”Jag lyssnade på barnmorskorna så de hjälpte nog mig jättebra. Jag hade två så jätteduktiga barnmorskor, de var nog jättebra.”

”Och så hörde man ju när alla skrek, så det var ju nog positivt.”

Första tiden



Första kontakten

Separation

Anpassning

Vardagshantering

Moderskap

Stöd



Första kontakten

- *”Fick se dem då de låg i kuvösen och då började jag nog gråta, det var nog så konstigt. Ja, eller som att har de där legat i min mage, ja hade ju som inte fått hålla i dem eller någonting...”*
- *” Jag längtar nog efter det där att jag skall få kanske ett barn, så man får riktigt det där att man får barnet på magen då det kommer och man får vara på BB och man får börja med att amma, riktigt som det ska vara.”*

Separation

- *”Så jag var i samma rum som en som hade en liten bebis med sig, och så låg han där på natten så då grät jag nog ibland när egna barn var på avdelningen. Det tyckte jag nog var jobbigt”*
- *”Nog kändes det på ett sätt helt ok, för jag var int då ännu i sånt skick att jag skulle ha orkat, och säkert inte skulle ha orkat ta hand om dem, så det kändes nog på det sättet tryggt och bra att ha dem där på sjukhuset.”*

Anpassning

- *”Ja nog var det lätt till tårar många gånger...nog var det ju tungt när man ser tillbaka, nog var man ju så där känslomässigt väldigt instabil. Men klart, med ny omställning och man sov lite.”*
- *” Han har inte haft något fritidsintresse på ett år och inte jag heller, eller under den här tiden. Vi har bara haft familjen som intresse.”*
- *”Jag tycker det har varit lättare än jag trott. Vi hade ju fått som uppfattning att vi inte kommer att hinna prata med varandra de här närmaste åren men inte har det ju alls varit så.”*



Vardagshantering

”Men jag sluta amma sen ganska fort, kanske två veckor efter att vi hade kommit hem tills de var ungefär en månad och då minns jag min man sade att du måste ju sluta med det där nu, att du kör ju slut på dig helt och hållet, att det blir inte till någonting.”

”Alltså man räcker ju inte till 100 %, man behöver ju hjälp nog, annars hinner man inte äta själv eller...speciellt i början när de var i olika rytmer och nästan hela tiden krävde någon slags omvårdnad. Nu är det nog kanske att man räcker till bättre, men nu sover de ju samtidigt.”

”Se joka tykkää, että nyt haluaa syliin niin se otetaan syliin, ja jos ne haluaa kaikki kömpiä syliin niin sitten minä makaan lattialla ja ne on kainalossa. Toki on tilanteita kun kädet loppuu kesken.”

**Finns det något man kan göra för
att tvilling- och trillingmammors
amning/pumpning skall lyckas
bättre?**

Moderskap



”Kyllä se äidinrakkaus heti syntyi, mutta se on tietysti se kanssa että minä odotin niitä niin hartaasti ja se, että minä sain valokuvat niistä heti siihen sängyn viereen. Se oli minulle hirmutärkeä sellainen A4-arkki missä on kaikkien kolmen kuvat. Että se oli sellainen ensimmäinen kiinnitys siihen, että nämä ovat minun vauvani.”

Stöd

”Skulle jag inte ha fått hemhjälp och fått sova de där tre timmarna så nog skulle det ha varit ännu värre då. För man skulle ju ha energi ännu då storebror kom hem också, för han behöver ju ännu mera uppmärksamhet än tidigare nu när han var storebror, så nog var det turbulent nog.”

”Just det här att vi fick hjälp från kommun hjälpte mycket. Hon kokade ju mat så att jag fick umgås med barnen, så det var inte så mycket hushållsarbete.”

”Nog har jag tänkt den tanken att om vi inte skulle ha dem (informantens föräldrar) så skulle vi inte kunna ha de här barnen. Det är lite som en förutsättning eller det skulle aldrig ha blivit så här lyckligt.”



”Arki on työntäytöistä ja touhukasta ja hirmu rikasta, että ei ole mikään kauhea asia saada kolmoset vaan se on iso rikkaus ja ihana juttu ja kunhan vaan muistaa sen että ei riitä tehdä sitä mitä yhden lapsen kanssa tehdään, eikä ota huonoa omatuntoa siitä ettei pysty tekemään sitä mitä yhden lapsen kanssa tehdään, että ne saavat sitten kuitenkin toisiltaan paljon sitä mitä minä en pysty antamaan”