



ARKI MONIKKOPERHEESSÄ

EVERYDAY LIFE IN A FAMILY WITH MULTIPLES

Hyvä alku monikkovanhemmuuteen
A good start in parenting multiples

Huomio monikkoperheen hankintoihin

Attention to the purchases of a family with multiples



- ▶ **vaunut / rattaat**
pram / baby carriage / stroller
- ▶ **sänky**
bed
- ▶ **turvakaukalot**
safety seats
- ▶ **sitterit**
baby bouncers
- ▶ **hoitopöytä**
baby care table
- ▶ **imetyksen apuvälineet**
aid for breastfeeding



- ▶ **Hyödynnä kirpputorit, monikkoperheyhdistysten jäsenedut, osta vain tarpeellinen.**

Make use of flea markets, member's benefits of Finnish Multiple Births Association, buy only the necessities.

Voimavaroja arkeen

Resources for everyday life

- ▶ **Säännölliset rutiinit**
Regular routines
- ▶ **Lapset samaan rytmiin**
Getting the children to follow the same rhythm
- ▶ **Apua kotiin**
Getting help to your home
- ▶ **Vertaistuki**
Peer support
- ▶ **Aika parisuhteelle**
Time for the relationship of the parents
- ▶ **Aikaa vain itselle**
Time just for yourself
- ▶ **Nauti arjen pienistä hetkistä**
Enjoy little everyday moments



Monikkolasten yksilöllinen huomioiminen

The individual acknowledgement of multiple children



- ▶ **Vältä samankaltaisia nimiä**
Avoid similar names
- ▶ **Pue erilaisiin vaatteisiin**
Dress them differently
- ▶ **Hyödynnä pienet kahdenkeskiset hetket; kylvytys, imetys**
Make use of little one-on-one moments; bathing, breastfeeding
- ▶ **Juhli nimipäiviä**
Celebrate calendar days dedicated to the children's names
- ▶ **Tue lasten omia mielenkiinnon kohteita**
Support the children's own interests



Sisarusten huomioiminen

Giving attention to the siblings

- ▶ **Ota sisarukset mukaan odotukseen ja lastenhoitoon**
Include the siblings in expecting and caring for the babies
- ▶ **Huomioi lapset arjessa: syötöt, kylvetys, sadut, leikit, kauppareissut**
Acknowledge the children in everyday life: feedings, bathing, reading stories, playing, shopping
- ▶ **Uhma ja kiukku ovat normaaleja, anna lapsen tunteille tilaa**
Defiance and anger are normal, give room for the child's emotions
- ▶ **Hyödynnä lapselle tärkeitä aikuisia**
Make use of other grownups who are important to the child

