



# STYRKOR I FÖRÄLDRARSKAPET I EN FLERLINGSFAMILJ

---

En bra start på föräldrarskapet i en flerlingsfamilj



MONIKKOPERHEVALMENNUS



# ATT BLI FÖRÄLDER I EN FLERLINGSFAMILJ

- En personlig resa där det är tillåtet att göra misstag
- Skiljer sig från att bli förälder till ett enskilt barn





# FLERLINGSFÖRÄLDRARSKAPETS UTMANINGAR

- Utmaningar och oro under graviditeten
- Oro för barnens hälsa
- Förändringar i livssituationen
- Hushållsarbetet ökar och egentiden minskar
- Kombinationen arbete- och familjeliv
- Barnskötselns bundenhet och belastning
- Att orka som förälder





# MÖJLIGHETER

- Jämlikt och fördelat föräldrarskap
- Barnen har sällskap av varandra
- Undret att få följa med när två eller tre växer upp och utvecklas
- Barnens nära relation till varandra
- Leenden, kramar och pussar i mångfald





# ATT ORKA SOM FÖRÄLDER

- Med ett bra stödnätverk orkar du, kartlägg stödnätverket redan under graviditeten
- Ge tid åt dig själv, vila när du har möjlighet
- Ge tid åt din parrelation
- Fokusera på det viktigaste

