



# VOIMAVARAINEN MONIKKO- VANHEMMUUS

---

Hyvä alku monikkovanhemmuuteen



MONIKKOPERHEVALMENNUS



# KASVU MONIKKO- VANHEMMUUTEEN

- yksilöllinen matka, jossa on lupa kompastua
- poikkeaa yhden lapsen vanhemmaksi kasvusta





# MONIKKO- VANHEMMUUDEN HAASTEET

- Raskaudenaikaiset haasteet ja huolet
- Huoli lasten terveydestä
- Elämäntilanteen muutos
- Kotitöiden lisääntyminen ja oman ajan väheneminen
- Työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen
- Lastenhoidon sitovuus ja kuormittavuus
- Vanhempien jaksaminen





# MAHDOLLISUUDET

- Tasa-arvoinen, jaettu vanhemmuus
- Lasten seura toisilleen
- Kasvun ihmeen näkeminen tuplana tai triplana
- Lasten keskinäinen läheinen suhde
- Hymyt, suukot ja halit moninkertaisina





# JAKSAMINEN VANHEMPANA

- Hyvän tukiverkoston avulla jaksat, kartoita se jo raskausaikana
- Anna aikaa itsellesi, lepää aina kun voit
- Anna aikaa parisuhteellesi
- Keskity oleelliseen!

