

# VOIMAVARAINEN MONIKKOVANHEMMUUS

## PARENTING MULTIPLES WITH AMPLE RESOURCES

**Hyvä alku monikkovanhemmuuteen**

A good start in parenting multiples





# Kasvu monikkovanhemmuuteen

## Growth towards parenting multiples

- ▶ **Yksilöllinen matka, jossa on lupa kompastua**  
An individual journey with the permission to stumble
- ▶ **Poikkeaa yhden lapsen vanhemmaksi kasvusta**  
Different from growth towards parenting one child





# Monikkovanhemmuuden haasteet

## Challenges in parenting multiples

- ▶ **Raskaudenaikaiset haasteet ja huolet**  
Challenges and worries during pregnancy
- ▶ **Huoli lasten terveydestä**  
Concern for the children's health
- ▶ **Elämäntilanteen muutos**  
Change in life situation
- ▶ **Kotitöiden lisääntyminen ja oman ajan väheneminen**  
Increase in household work and decrease in own time
- ▶ **Työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen**  
Matching work and family life together
- ▶ **Lastenhoidon sitovuus ja kuormittavuus**  
Commitment and strain of child care
- ▶ **Vanhempien jaksaminen**  
Well-being of the parents



# Mahdollisuudet

## Possibilities

- ▶ **Tasa-arvoinen, jaettu vanhemmuus**  
Equal, shared parenting
- ▶ **Lasten seura toisilleen**  
Company that the children give to each other
- ▶ **Kasvun ihmeen näkeminen  
tuplana tai triplana**  
Seeing the miracle of growth in  
double or triple
- ▶ **Lasten keskinäinen läheinen suhde**  
The close bond between the children
- ▶ **Hymyt, suukot ja halit moninkertaisina**  
Smiles, kisses and hugs multiplied







## Jaksaminen vanhempana

### Well-being as a parent

- ▶ **Hyvän tukiverkoston avulla jaksat, kartoita se jo raskausaikana**  
You will cope with the help of a supporting network; map it already during pregnancy
- ▶ **Anna aikaa itsellesi, lepää aina kun voit**  
Give yourself time, rest whenever you can
- ▶ **Anna aikaa parisuhteellesi**  
Give time for your relationship
- ▶ **Keskity oleelliseen!**  
Focus on the essentials!