

# COMMENT AIDER LES NOUVEAUX PARENTS DE JUMEAUX ET TRIPLÉS?



- S'engager à soutenir la famille sur une base régulière pendant les 3 premiers mois.
- Proposer de l'aide pour les nuits ou lors des périodes plus difficiles dans la journée.
- Faire des sorties avec la fratrie.
- Offrir son temps pour alléger la routine au quotidien (matinée, repas, heure du bain)
- Aider dans le ménage ou les tâches domestiques.
- Arroser les plantes ou prendre soin des animaux.
- Accompagner le ou les parents aux rendez-vous médicaux.
- Accompagner le ou les parents à des sorties avec les enfants.
- Doubler ses propres recettes et les offrir en cadeau.
- Aller porter des collations nutritives pour toute la famille.
- Offrir des cartes-cadeaux pour l'épicerie ou pour les services d'un traiteur.
- Prendre des nouvelles de la famille de façon régulière.
- Offrir une écoute active aux parents : ne pas les envahir de questions.
- Demander aux parents ce qui leur ferait plaisir.
- Demander aux parents une liste de souhaits avant d'acheter un cadeau aux enfants.
- Garder les enfants pour que les parents puissent passer du temps seuls ensemble.
- Ne pas oublier la famille pendant la deuxième année de vie des bébés (12-24 mois).

## AUTRES IDÉES QUI NOUS AIDERAIT BEAUCOUP:

---

---

---

---

---

[WWW.MAMANSPIEVRES.COM](http://WWW.MAMANSPIEVRES.COM)

Sachez que même s'il est difficile pour nous de demander votre aide, celle-ci est grandement appréciée. Votre support est tellement précieux pendant cette période intense de nos vies! Merci milles fois.



Mamans  
Pieuvres  
La référence pour les parents  
de jumeaux et triplés