

## Förfrågan och tidsbokning hos Familjerådgivningen för boende i Sala och Heby Kommun

**Telefon:** 0224-74 96 71, 74 92 72, **telefontid**, vardagar kl. 8.15-9.00  
Det går att lämna meddelande på övriga tider och vi ringer då upp  
så snart vi kan.

**E-post:** familjeradgivningen@sala.se  
Eftersom säker överföring inte kan garanteras, ser vi helst att  
Tidsbokning sker via telefonkontakt.

### Besöksadress

Bråstagatan 4 B  
733 30 SALA

Information finns också på:  
[www.sala.se](http://www.sala.se), [www.heby.se](http://www.heby.se) sök: Familjerådgivning

# När två blir tre –

några tips från Familjerådgivningen för att  
må bra i sin parrelation som nyblivna  
föräldrar



## Att få barn eller vara nyblivna föräldrar är en stor förändring i livet.

Hur man har det tillsammans som par påverkar hela familjen. Några tips kan vara...

- Dela omsorgen om barnet och uppmuntra varandra som föräldrar.
- Visa varandra omtanke och uppskattning i vardagen, det stärker kärleksrelationen och gynnar föräldraskapet.
- Trötthet och hormonomställning kan göra att humöret svänger. Försök ta det med tålamod.
- Spädbarnsvård och amning kan innebära att sömnmönster förändras. Försök hitta stunder till vila och lite egen tid. Avlös varandra.
- Sänk ambitionsnivån på hushållsarbetet. Ta emot praktisk hjälp, och barnvakt om ni kan få.
- Kom ihåg att kramas och ge varandra ömhet i vardagen. Ha förståelse för att det kan ta tid att få igång samlivet igen.
- Försök att dela på föräldradedigheten. Det är bra för barnet och för parrelationen.
- När det är möjligt, gör något roligt tillsammans som par.

## Om kommunikation

I en relation kan båda bidra till en god kommunikation. Några tips kan vara...

- Dela med dig av dina tankar i stort som smått.
- Inled ett samtal med en mjukstart – försiktigt och respektfullt.
- Berätta om dina egna önskingar och behov, istället för att säga vad du tror att den andre tycker och tänker.
- Lyssna nyfiket och engagerat till din partner. Ställ följdfrågor om du inte förstår eller vill veta mera.
- Uttryck dig konkret och positivt istället för kritiskt och anklagande.
- Försök lugna dig själv vid konflikt och visa kompromissvilja. En del frågor kan man behöva lägga åt sidan en tid.
- Ta steg till försoning efter en konflikt och be om förlåtelse om du sårat den andre.
- Acceptera att era åsikter är lika mycket värda.





