

SOPHIE
KERNEN
KRIEGER

@jumeauxandco

🌐 📱 📺 + 80 K

Parents de jumeaux

10 clés pour se
préparer et s'organiser
au quotidien



Hatier
parents

SOPHIE KERNEN KRIEGER

Parents de jumeaux

Hatier
parents

Pour plus de conseils et d'astuces, rendez-vous sur :

Parentips

La boîte à outils des familles uni(que)s

Développement de l'enfant, scolarité, vie quotidienne ou activités,
retrouvez de nombreux contenus d'experts pour les enfants de 0 à 14 ans.

www.parentips.fr

0 - 3 ans



Les 4 piliers pour
une éducation
respectueuse

0 - 3 ans



Stéréotypes de genre :
montrez l'exemple
à vos enfants

0 - 3 ans



Idées cadeaux pour
jeunes parents

3 - 6 ans



Comment passer en
douceur de la maison
à la Maternelle ?

6 - 10 ans



Les relations sociales
dès 6 ans

10 - 12 ans



3 conseils pour
transmettre
l'optimisme



Jumeaux&co



@jumeauxandco



www.jumeauxandco.com

Créatrice du site www.jumeauxandco.com, **Sophie Kernen Krieger** cherche à apporter des réponses positives et concrètes en matière de gémellité.

Maman de 3 enfants, dont des jumeaux, elle crée en 2011 ce site avant tout pour répondre à ses propres questionnements. Le succès immédiat de ce web magazine, les encouragements d'autres parents et les relais dans les médias l'encouragent à continuer jusqu'à en faire le site de référence des parents et futurs parents de jumeaux.



Introduction.....	06
PARTIE I : Mieux comprendre la gémellité.....	08
PARTIE II : Les 10 clés.....	16
CLÉ N°1 : Relativiser et positiver.....	18
CLÉ N°2 : Un suivi médical adapté pour une grossesse sereine.....	24
CLÉ N°3 : S'adapter et apprivoiser son nouveau corps.....	34
CLÉ N°4 : Anticiper pour bien s'équiper et se faire aider.....	44
CLÉ N°5 : Congé maternité, organiser le travail en équipe.....	60

CLÉ N° 6 : Se préparer à accoucher et accoucher de jumeaux	70
--	----

CLÉ N° 7 : Les bébés sont là : réactions et questionnements	80
---	----

CLÉ N° 8 : Prendre en compte leur relation gémellaire	94
---	----

CLÉ N° 9 : Reprendre le travail ou rester à la maison	102
---	-----

CLÉ N° 10 : Accompagner leurs évolutions ..	112
--	-----

Conclusion	122
------------------	-----

Ressources utiles	124
-------------------------	-----



Félicitations, vous venez d'apprendre que vous attendez des jumeaux ! Lorsque l'on découvre que l'on va devenir parents de multiples, on prend conscience en quelques secondes seulement que la vie va doublement changer. Si certains vivent cette nouvelle comme un véritable miracle et sont immédiatement submergés de bonheur, cela représente pour d'autres une forte appréhension voire un tsunami émotionnel.

Une grossesse classique peut déjà susciter beaucoup d'interrogations, il est donc normal que le facteur « jumeaux » puisse ne pas être des plus rassurants. Vous pouvez vous sentir bien seuls face à cette nouvelle, surtout si vous n'êtes pas en contact direct avec des parents de jumeaux et que vous rencontrez des réactions excessives, inadaptées ou négatives de la part de votre entourage.

Par ailleurs, la peur de l'inconnu, la crainte vis-à-vis de votre situation professionnelle ou financière et les difficultés matérielles que cela risque d'engendrer peuvent s'ajouter au fait que vous n'aviez pas du tout envisagé les choses sous cette forme et causer des sources de stress supplémentaires !

Je suis moi-même passée par une vraie phase de panique, j'ai mis du temps à accepter cette grossesse. Voilà pourquoi j'ai eu à cœur de concevoir ce petit guide avec mes meilleurs conseils pour vous aider à mieux comprendre et donc mieux appréhender la gémellité. **Ces clés ont pour but de vous aider à vivre sereinement cette incroyable aventure, car oui, ce nouveau chapitre de votre vie vous promet de grands et beaux moments de bonheur !**

PARTIE
1

Mieux
comprendre
la gémellité