

Hälsfaktorer för parrelationen & familjen

Fem riskfaktorer som kan ha en påverkan på parrelationen efter barnets födelse:

1. Uppdelning av hushållsarbetet – att den ena parten tar mer ansvar.
2. Kommunikation – att paret av olika anledningar slutar att prata med varandra på ett tillfredställande sätt.
3. Ekonomi – att de förändrade förhållandena försämrar ekonomin.
4. Den egna parrelationen – att det blir mindre tid för parrelationen.
5. Sexualitet – att sexlivet förändras och minskar.

Fem friskfaktorer som ger stöd för parrelationen:

1. Fysisk träning – att ta hand om kroppen, om så bara med regelbundna promenader, påverkar inte bara den fysiska hälsan utan också den mentala.
2. Återhämtning – att få möjlighet att vara helt avslappnad ökar motståndskraften i vardagens stress.
3. Regelbundna måltider – ett balanserat näringsintag spelar roll för hur väl vi hanterar vardagen.
4. Sömn – att återkommande få ostörd sömn är långt viktigare än många tror.
5. Kommunikation – att dela vardagens med- och motgångar med sin partner är viktigt för relationens kvalitet.