



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Główna lista kontrolna po porodzie *Przewodnik* dzienny, tygodniowy i miesięczny na pierwszy rok

Codzienne kontrole - Matka

- Krwawienie (lochia) – ilość, kolor, zapach, skrzepy
- Poziomy bólu (krocze, nacięcie, piersi, brzuch)
- Zdrowie piersi/sutków (przekrwienie, pęknięcia, objawy zapalenia piersi)
- Funkcje dna miednicy/pęcherza moczowego/jelit (wyciek, zaparcia)
- Godziny snu/odpoczynku (dzień + noc)
- Spożywane posiłki (zbilansowane odżywianie, przekąski, nawodnienie)
- Ocena nastroju (1–10)
- Aktywność samoobsługowa (prysznic, spacer, relaks)

Codzienne kontrole – dziecko

- Kanały na dziś (czas, czas trwania, ilość)
- Mokre pieluchy (liczba)
- Brudne pieluchy (liczba + wygląd)
- Sen i drzemki (czas trwania, godziny)
- Aktywność wzmacniająca więź (kontakt skóra do skóry, czytanie, śpiewanie, zabawa)
- Kontrola komfortu dziecka (schematy płaczu, objawy kolki, temperatura)

Tygodniowe kontrole - Matka

- Postęp w rekonwalescencji fizycznej (zmniejszanie bólu, gojenie się ran)
- Kontrola poziomu energii (niski / średni / wysoki)
- Przegląd nastroju: czy są jakieś oznaki baby bluesa, lęku lub depresji?
- Ruch: delikatne rozciąganie, spacer, ćwiczenia mięśni dna miednicy
- Czy nawiązałem kontakt z kimś, kto mnie wspierał (partnerem, rodziną, przyjacielem)?
- Czas na troskę o siebie/refleksję przynajmniej raz w tym tygodniu

Tygodniowe kontrole – dziecko

- Waga/długość (jeśli monitorowane w domu)
- Kamienie milowe rozwoju (podnoszenie głowy, uśmiechanie się, gaworzenie itp.)
- Sprawdzone bezpieczne warunki do spania (łóżeczko, materac, brak luźnych przedmiotów)

- Bezpieczeństwo w domu zostało sprawdzone (przewody, gniazdka, małe przedmioty, fotelik samochodowy)
- Zabawa i aktywności stymulujące (czas na brzuszku, piosenki, interakcja)

Tygodniowe kontrole – życie rodzinne

- Przegląd relacji partnerskich: czy istnieje równowaga między wspólnymi obowiązkami?
- Logistyka domowa: czy posiłki, sprzątanie, sprawunki da się ogarnąć?
- Sieć wsparcia: Czy prosiłem o pomoc lub ją otrzymałem w tym tygodniu?

Miesięczne kontrole - Matka

- Badanie kontrolne po porodzie (6 tygodni, 3 miesiące, 6 miesięcy, 12 miesięcy)
- Przejrzano antykoncepcję/planowanie rodziny
- Zdrowie długoterminowe: mięśnie dna miednicy, powrót miesiączki, poziom energii
- Temat do refleksji: Jak czuję się w tym miesiącu jako matka ?

Miesięczne kontrole - Dziecko

- Badanie kontrolne i szczepienia pediatryczne
- Kamienie milowe rozwoju (przewracanie się, siadanie, raczkowanie, chodzenie, pierwsze słowa)
- Przegląd karmienia: postępy karmienia piersią/butelką, pokarmy stałe, reakcje na pokarm
- Zarejestrowany wzrost (waga, długość, obwód głowy)

życie towarzyskie/rodzinne

- Czy spędziliśmy czas jako para bez dziecka?
- Czy nawiązałam kontakt z innymi matkami/rodzicami lub grupą wsparcia?
- Przegląd finansowy: wydatki, planowanie opieki nad dziećmi, zmiana pracy
- Pytanie do refleksji: Co dobrze działa w naszej codziennej rutynie? Co wymaga korekty?

Uwagi:
