



**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.



NURTURING BEGINNINGS

Checklista för förlossningen ***En daglig, veckovis och månadsguide för det första året***

Dagliga kontroller - Mor

- Blödning (lochia) – mängd, färg, lukt, blodproppar
- Smärtnivåer (perineum, snitt, bröst, buk)
- Bröst-/bröstvärtshälsa (svullnad, sprickor, tecken på mastit)
- Bäckebotten/blåsans/tarmfunktionen (läckage, förstoppning)
- Timmar sömn/vila (dag + natt)
- Måltider som ätits (balanserad kost, mellanmål, vätskeintag)
- Humörbetyg (1–10)
- Självvårdsaktivitet (dusch, promenad, avslappning)

Dagliga kontroller - Bebis

- Matningar idag (tid, varaktighet, mängd)
- Våta blöjor (#)
- Smutsiga blöjor (# + utseende)
- Sömn och tupplurar (längd, tider)
- Bindande aktivitet (hud-mot-hud, läsning, sång, lek)
- Kontroll av barnets komfort (gråtmönster, koliktecken, temperatur)

Veckovisa kontroller - Mor

- Fysisk återhämtning framsteg (smärtlindring, sårläkning)
- Kontroll av energinivå (låg / medel / hög)
- Humöranalys: några tecken på babyblues, ångest eller depression?
- Rörelse: lätt stretching, promenader, bäckenbottenövningar
- Fick jag kontakt med någon stöttande (partner, familj, vän)?
- Tid för egenvård/reflektion minst en gång denna vecka

Veckokontroller - Baby

- Vikt/längd (om den övervakas hemma)
- Utvecklingsmilstolpar (lyfta huvudet, le, babbla etc.)
- Säker sömninredning kontrollerad (spjålsäng, madrass, inga lösa föremål)

- Säkerhet i hemmet granskad (sladdar, uttag, små föremål, bilbarnstol)
- Lek- och stimuleringsaktiviteter utförda (mageläge, sånger, interaktion)

Veckovisa kontroller - Familjeliv

- Incheckning av partnerrelationer: balanserat delat ansvar?
- Hushållslogistik: måltider, städning, ärenden hanterbara?
- Stödnätverk: Bad jag om eller fick jag hjälp den här veckan?

Månadskontroller - Mor

- Kontroll efter förlossningen (6 veckor, 3 månader, 6 månader, 12 månader)
- Preventivmedel/familjeplanering granskad
- Långsiktig hälsa: bäckenbotten, återkomst av menstruation, energinivåer
- Reflektionsfråga: Hur känner jag mig som mamma den här månaden?

Månadskontroller - Baby

- Barnkontroll och vaccinationer
- Utvecklingsmilstolpar (rulla, sitta, krypa, gå, första orden)
- Matningsgenomgång: amning/flaskframsteg, fast föda, matreaktioner
- Loggad tillväxt (vikt, längd, huvudomkrets)

Månadskontroller - Socialt/ Familjeliv

- Tillbringade vi tid som par utan barn?
- Fick jag kontakt med andra mammor/föräldrar eller en stödgrupp ?
- Ekonomisk granskning: utgifter, barnomsorgsplanering, övergång till arbete
- Reflektionsfråga: Vad fungerar bra i vår rutin? Vad behöver justeras?

Anteckningar:
