



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.



Doğum Sonrası Kontrol Listesi Yıl İçin Günlük, Haftalık ve Aylık Rehber

Günlük Kontroller - Anne

- Kanama (loşi) - miktar, renk, koku, pıhtılar
- Ağrı seviyeleri (perine, kesi, meme, karın)
- Meme/meme ucu sağlığı (şişkinlik, çatlaklar, mastit belirtileri)
- Pelvik taban/mesane/bağırsak fonksiyonu (sızıntı, kabızlık)
- Uyku/dinlenme saatleri (gündüz + gece)
- Yenen öğünler (dengeli beslenme, ara öğünler, sıvı alımı)
- Ruh hali değerlendirmesi (1- 10)
- Kişisel bakım aktivitesi (duş, yürüyüş, rahatlama)

Günlük Kontroller - Bebek

- Bugünkü beslemeler (zaman, süre, miktar)
- Islak bez (#)
- Kirli bezler (# + görünüm)
- Uyku ve şekerlemeler (süre, saatler)
- Bağ kurma etkinliği (ten tene temas, okuma, şarkı söyleme, oyun oynama)
- Bebeğinizin rahatlık kontrolü (ağlama düzenleri, kolik belirtileri, ateş)

Haftalık Kontroller - Anne

- Fiziksel iyileşme süreci (ağrı azalması, yara iyileşmesi)
- Enerji seviyesi kontrolü (düşük / orta / yüksek)
- depresyon belirtileri var mı ?
- Hareket: Hafif esneme, yürüme, pelvik taban egzersizleri
- Destekleyici biriyle (eş, aile, arkadaş) bağlantı kurdum mu?
- hafta en az bir kez kendinize bakım yapma/düşünme zamanı ayırın

Haftalık Kontroller - Bebek

- Ağırlık/uzunluk (evde takip ediliyorsa)
- Gelişimsel dönüm noktaları (başını kaldırma, gülümseme, gevezelik etme vb.)
- Güvenli uyku düzeni kontrol edildi (beşik, yatak, gevşek eşya yok)

- Evdeki güvenlik incelendi (kablolar, prizler, küçük nesnelere, araba koltuğu)
- Oyun ve uyarım aktiviteleri yapıldı (karın üstü zamanı, şarkılar, etkileşim)

Haftalık Kontroller - Aile Hayatı

- Partner ilişkisi kontrolü: Paylaşılan sorumluluklar dengeli mi?
- Ev lojistiği: yemek, temizlik, işler yönetilebilir mi?
- Destek ağı: Bu hafta yardım istedim mi veya aldım mı ?

Aylık Çekler - Anne

- Doğum sonrası kontrol (6 hafta, 3 ay, 6 ay, 12 ay)
- Doğum kontrolü/aile planlaması incelendi
- Uzun vadeli sağlık: pelvik taban, adet döngüsünün geri dönüşü, enerji seviyeleri
- ay bir anne olarak nasıl hissediyorum ?

Aylık Kontroller - Bebek

- Çocuk muayenesi ve aşıları
- Gelişimsel dönüm noktaları (yuvarlanma, oturma, emekleme, yürüme, ilk kelimeler)
- Beslenme değerlendirmesi: emzirme/biberon ilerlemesi, katı gıdalar, gıda reaksiyonları
- Kaydedilen büyüme (ağırlık, uzunluk, baş çevresi)

Aylık Çekler - Sosyal/Aile Hayatı

- olmadan çift olarak vakit geçirdik mi ?
- Diğer annelerle/ebeveynlerle veya bir destek grubuyla bağlantı kurdum mu ?
- Mali inceleme: giderler, çocuk bakımı planlaması, iş geçişi
- Düşünme sorusu: Rutinimizde neler iyi gidiyor? Nelerin ayarlanması gerekiyor?

Notlar:
