



**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.



■ Planer listy kontrolnej po porodzie — miesiąc 1

Śledź codzienne, tygodniowe i miesięczne wydarzenia. Użyj przypomnień o kamieniach milowych, aby się skupić.

Codzienna lista kontrolna (przegląd tygodniowy)

Pozycja dziennej listy kontrolnej	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Krwawienie (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Poziomy ból	■	■	■	■	■	■	■
Zdrowie piersi/sutków	■	■	■	■	■	■	■

Monthly Targets & Milestones

Godziny snu/odpoczynku	■	■	■	■	■	■	■
Posiłki i nawodnienie	■	■	■	■	■	■	■
Ocena nastroju (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność samoopieki	■	■	■	■	■	■	■
Karmienie dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Pieluchy dla niemowląt	■	■	■	■	■	■	■
Sen/drzemki dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność wiążąca	■	■	■	■	■	■	■

Tygodniowa lista kontrolna (przegląd miesiąca)

Element listy kontrolnej tygodniowej	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Powrót do zdrowia fizycznego matki	■	■	■	■
Sprawdzanie nastroju i stresu	■	■	■	■
Delikatne ćwiczenia/ruch	■	■	■	■
Połączenie z systemem wsparcia	■	■	■	■
Kamienie milowe w życiu dziecka	■	■	■	■
Kontrola bezpieczeństwa (sen/dom/ fotelik samochodowy)	■	■	■	■
Odprawa rodziny/partnera	■	■	■	■

Miesięczny element listy kontrolnej	Zrobione	Przypomnienia o kamieniach milowych
Badanie lekarskie po porodzie (jeśli zaplanowane)	■	• Ustal rutynę karmienia
Przegląd antykoncepcji/planowania rodziny	■	• Potwierdzono bezpieczne warunki snu
Wizyta pediatryczna i szczepienia (jeśli zaplanowane)	■	• Codzienne łączenie się skóra do skóry
Przegląd kamieni milowych rozwoju	■	• Monitorowanie krwawienia poporodowego
Przegląd finansów rodzinnych/rutyn domowych	■	
Refleksja osobista: macierzyństwo i dobre samopoczucie	■	

Uwagi:

Monthly Targets & Milestones

■ Planer listy kontrolnej po porodzie — miesiąc 2

Śledź codzienne, tygodniowe i miesięczne wydarzenia. Użyj przypomnień o kamieniach milowych, aby się skupić.

Codzienna lista kontrolna (przegląd tygodniowy)

Pozycja dziennej listy kontrolnej	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Krwawienie (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Poziomy ból	■	■	■	■	■	■	■
Zdrowie piersi/sutków	■	■	■	■	■	■	■
Godziny snu/odpoczynku	■	■	■	■	■	■	■
Posiłki i nawodnienie	■	■	■	■	■	■	■
Ocena nastroju (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność samoopieki	■	■	■	■	■	■	■
Karmienie dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Pieluchy dla niemowląt	■	■	■	■	■	■	■
Sen/drzemki dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność wiążąca	■	■	■	■	■	■	■

Tygodniowa lista kontrolna (przegląd miesiąca)

Element listy kontrolnej tygodniowej	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Powrót do zdrowia fizycznego matki	■	■	■	■
Sprawdzanie nastroju i stresu	■	■	■	■
Delikatne ćwiczenia/ruch	■	■	■	■
Połączenie z systemem wsparcia	■	■	■	■
Kamienie milowe w życiu dziecka	■	■	■	■
Kontrola bezpieczeństwa (sen/dom/ fotelik samochodowy)	■	■	■	■
Odprawa rodziny/partnera	■	■	■	■

Miesięczny element listy kontrolnej	Zrobione	Przypomnienia o kamieniach milowych
Badanie lekarskie po porodzie (jeśli zaplanowane)	■	• Wprowadź delikatny ruch (mięśnie dna
Przegląd antykoncepcji/planowania rodziny	■	• Łagodzące strategie na kolkę
Wizyta pediatryczna i szczepienia (jeśli zaplanowane)	■	• Codzienny czas na brzuszku (krótkie sesje)
Przegląd kamieni milowych rozwoju	■	• kontrole co 6 tygodni
Przegląd finansów rodzinnych/rutyn domowych	■	
Refleksja osobista: macierzyństwo i dobre samopoczucie	■	

Uwagi:

Monthly Targets & Milestones

■ Planer listy kontrolnej po porodzie — miesiąc 3

Śledź codzienne, tygodniowe i miesięczne wydarzenia. Użyj przypomnień o kamieniach milowych, aby się skupić.

Codzienna lista kontrolna (przegląd tygodniowy)

Pozycja dziennej listy kontrolnej	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Krwawienie (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Poziomy ból	■	■	■	■	■	■	■
Zdrowie piersi/sutków	■	■	■	■	■	■	■
Godziny snu/odpoczynku	■	■	■	■	■	■	■
Posiłki i nawodnienie	■	■	■	■	■	■	■
Ocena nastroju (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność samoopieki	■	■	■	■	■	■	■
Karmienie dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Pieluchy dla niemowląt	■	■	■	■	■	■	■
Sen/drzemki dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność wiążąca	■	■	■	■	■	■	■

Tygodniowa lista kontrolna (przegląd miesiąca)

Element listy kontrolnej tygodniowej	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Powrót do zdrowia fizycznego matki	■	■	■	■
Sprawdzanie nastroju i stresu	■	■	■	■
Delikatne ćwiczenia/ruch	■	■	■	■
Połączenie z systemem wsparcia	■	■	■	■
Kamienie milowe w życiu dziecka	■	■	■	■
Kontrola bezpieczeństwa (sen/dom/ fotelik samochodowy)	■	■	■	■
Odprawa rodziny/partnera	■	■	■	■

Miesięczny element listy kontrolnej	Zrobione	Przypomnienia o kamieniach milowych
Badanie lekarskie po porodzie (jeśli zaplanowane)	■	• Przejrzyj opcje antykoncepcji
Przegląd antykoncepcji/planowania rodziny	■	• Śledź wczesne skoki rozwojowe
Wizyta pediatryczna i szczepienia (jeśli zaplanowane)	■	• Pierwsze wyjścia z dzieckiem
Przegląd kamieni milowych rozwoju	■	• Badania nad opieką nad dziećmi (jeśli to konieczne)
Przegląd finansów rodzinnych/rutyn domowych	■	
Refleksja osobista: macierzyństwo i dobre samopoczucie	■	

Uwagi:

Monthly Targets & Milestones

■ Planer listy kontrolnej po porodzie — miesiąc 4

Śledź codzienne, tygodniowe i miesięczne wydarzenia. Użyj przypomnień o kamieniach milowych, aby się skupić.

Codzienna lista kontrolna (przegląd tygodniowy)

Pozycja dziennej listy kontrolnej	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Krwawienie (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Poziomy ból	■	■	■	■	■	■	■
Zdrowie piersi/sutków	■	■	■	■	■	■	■
Godziny snu/odpoczynku	■	■	■	■	■	■	■
Posiłki i nawodnienie	■	■	■	■	■	■	■
Ocena nastroju (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność samoopieki	■	■	■	■	■	■	■
Karmienie dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Pieluchy dla niemowląt	■	■	■	■	■	■	■
Sen/drzemki dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność wiążąca	■	■	■	■	■	■	■

Tygodniowa lista kontrolna (przegląd miesiąca)

Element listy kontrolnej tygodniowej	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Powrót do zdrowia fizycznego matki	■	■	■	■
Sprawdzanie nastroju i stresu	■	■	■	■
Delikatne ćwiczenia/ruch	■	■	■	■
Połączenie z systemem wsparcia	■	■	■	■
Kamienie milowe w życiu dziecka	■	■	■	■
Kontrola bezpieczeństwa (sen/dom/ fotelik samochodowy)	■	■	■	■
Odprawa rodziny/partnera	■	■	■	■

Miesięczny element listy kontrolnej	Zrobione	Przypomnienia o kamieniach milowych
Badanie lekarskie po porodzie (jeśli zaplanowane)	■	• Powrót do ćwiczeń (stopniowy)
Przegląd antykoncepcji/planowania rodziny	■	• Praktyka pompowania i przechowywania mleka
Wizyta pediatryczna i szczepienia (jeśli zaplanowane)	■	• Ćwiczenie obracania i czas na brzuszku
Przegląd kamieni milowych rozwoju	■	• Planowanie przejścia do pracy
Przegląd finansów rodzinnych/rutyn domowych	■	
Refleksja osobista: macierzyństwo i dobre samopoczucie	■	

Uwagi:

Monthly Targets & Milestones

■ Planer listy kontrolnej po porodzie — miesiąc 5

Śledź codzienne, tygodniowe i miesięczne wydarzenia. Użyj przypomnień o kamieniach milowych, aby się skupić.

Codzienna lista kontrolna (przegląd tygodniowy)

Pozycja dziennej listy kontrolnej	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Krwawienie (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Poziomy ból	■	■	■	■	■	■	■
Zdrowie piersi/sutków	■	■	■	■	■	■	■
Godziny snu/odpoczynku	■	■	■	■	■	■	■
Posiłki i nawodnienie	■	■	■	■	■	■	■
Ocena nastroju (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność samoopieki	■	■	■	■	■	■	■
Karmienie dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Pieluchy dla niemowląt	■	■	■	■	■	■	■
Sen/drzemki dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność wiążąca	■	■	■	■	■	■	■

Tygodniowa lista kontrolna (przegląd miesiąca)

Element listy kontrolnej tygodniowej	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Powrót do zdrowia fizycznego matki	■	■	■	■
Sprawdzanie nastroju i stresu	■	■	■	■
Delikatne ćwiczenia/ruch	■	■	■	■
Połączenie z systemem wsparcia	■	■	■	■
Kamienie milowe w życiu dziecka	■	■	■	■
Kontrola bezpieczeństwa (sen/dom/ fotelik samochodowy)	■	■	■	■
Odprawa rodziny/partnera	■	■	■	■

Miesięczny element listy kontrolnej	Zrobione	Przypomnienia o kamieniach milowych
Badanie lekarskie po porodzie (jeśli zaplanowane)	■	• Zarządzanie 4-miesięczną regresją snu
Przegląd antykoncepcji/planowania rodziny	■	• Udoskonal rutynę drzemki/pory snu
Wizyta pediatryczna i szczepienia (jeśli zaplanowane)	■	• Zwiększenie aktywności na podłodze w celu rozwijania umiejętności motorycznych
Przegląd kamieni milowych rozwoju	■	• Zaplanuj logistykę opieki nad dziećmi
Przegląd finansów rodzinnych/rutyn domowych	■	
Refleksja osobista: macierzyństwo i dobre samopoczucie	■	

Uwagi:

Monthly Targets & Milestones

■ Planer listy kontrolnej po porodzie — miesiąc 6

Śledź codzienne, tygodniowe i miesięczne wydarzenia. Użyj przypomnień o kamieniach milowych, aby się skupić.

Codzienna lista kontrolna (przegląd tygodniowy)

Pozycja dziennej listy kontrolnej	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Krwawienie (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Poziomy ból	■	■	■	■	■	■	■
Zdrowie piersi/sutków	■	■	■	■	■	■	■
Godziny snu/odpoczynku	■	■	■	■	■	■	■
Posiłki i nawodnienie	■	■	■	■	■	■	■
Ocena nastroju (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność samoopieki	■	■	■	■	■	■	■
Karmienie dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Pieluchy dla niemowląt	■	■	■	■	■	■	■
Sen/drzemki dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność wiążąca	■	■	■	■	■	■	■

Tygodniowa lista kontrolna (przegląd miesiąca)

Element listy kontrolnej tygodniowej	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Powrót do zdrowia fizycznego matki	■	■	■	■
Sprawdzanie nastroju i stresu	■	■	■	■
Delikatne ćwiczenia/ruch	■	■	■	■
Połączenie z systemem wsparcia	■	■	■	■
Kamienie milowe w życiu dziecka	■	■	■	■
Kontrola bezpieczeństwa (sen/dom/ fotelik samochodowy)	■	■	■	■
Odprawa rodziny/partnera	■	■	■	■

Miesięczny element listy kontrolnej	Zrobione	Przypomnienia o kamieniach milowych
Badanie lekarskie po porodzie (jeśli zaplanowane)	■	• Ocena gotowości do spożycia pokarmów
Przegląd antykoncepcji/planowania rodziny	■	• Zaczynij od pokarmów stałych (orzecierw/BLW)
Wizyta pediatryczna i szczepienia (jeśli zaplanowane)	■	• Przewodnik po alergiach
Przegląd kamieni milowych rozwoju	■	• Rutyna posiłków
Przegląd finansów rodzinnych/rutyn domowych	■	
Refleksja osobista: macierzyństwo i dobre samopoczucie	■	

Uwagi:

Monthly Targets & Milestones

■ Planer listy kontrolnej po porodzie — miesiąc 7

Śledź codzienne, tygodniowe i miesięczne wydarzenia. Użyj przypomnień o kamieniach milowych, aby się skupić.

Codzienna lista kontrolna (przegląd tygodniowy)

Pozycja dziennej listy kontrolnej	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Krwawienie (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Poziomy ból	■	■	■	■	■	■	■
Zdrowie piersi/sutków	■	■	■	■	■	■	■
Godziny snu/odpoczynku	■	■	■	■	■	■	■
Posiłki i nawodnienie	■	■	■	■	■	■	■
Ocena nastroju (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność samoopieki	■	■	■	■	■	■	■
Karmienie dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Pieluchy dla niemowląt	■	■	■	■	■	■	■
Sen/drzemki dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność wiążąca	■	■	■	■	■	■	■

Tygodniowa lista kontrolna (przegląd miesiąca)

Element listy kontrolnej tygodniowej	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Powrót do zdrowia fizycznego matki	■	■	■	■
Sprawdzanie nastroju i stresu	■	■	■	■
Delikatne ćwiczenia/ruch	■	■	■	■
Połączenie z systemem wsparcia	■	■	■	■
Kamienie milowe w życiu dziecka	■	■	■	■
Kontrola bezpieczeństwa (sen/dom/ fotelik samochodowy)	■	■	■	■
Odprawa rodziny/partnera	■	■	■	■

Miesięczny element listy kontrolnej	Zrobione	Przypomnienia o kamieniach milowych
Badanie lekarskie po porodzie (jeśli zaplanowane)	■	• Zabezpieczenie domu przed dziećmi
Przegląd antykoncepcji/planowania rodziny	■	• Wsparcie dla raczkowania/siadania
Wizyta pediatryczna i szczepienia (jeśli zaplanowane)	■	• Pomysły na interaktywną zabawę
Przegląd kamieni milowych rozwoju	■	• Ponowne odwiedzenie intymności i czasu spędzonego z para
Przegląd finansów rodzinnych/rutyn domowych	■	
Refleksja osobista: macierzyństwo i dobre samopoczucie	■	

Uwagi:

Monthly Targets & Milestones

■ Planer listy kontrolnej po porodzie — miesiąc 8

Śledź codzienne, tygodniowe i miesięczne wydarzenia. Użyj przypomnień o kamieniach milowych, aby się skupić.

Codzienna lista kontrolna (przegląd tygodniowy)

Pozycja dziennej listy kontrolnej	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Krwawienie (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Poziomy ból	■	■	■	■	■	■	■
Zdrowie piersi/sutków	■	■	■	■	■	■	■
Godziny snu/odpoczynku	■	■	■	■	■	■	■
Posiłki i nawodnienie	■	■	■	■	■	■	■
Ocena nastroju (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność samoopieki	■	■	■	■	■	■	■
Karmienie dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Pieluchy dla niemowląt	■	■	■	■	■	■	■
Sen/drzemki dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność wiążąca	■	■	■	■	■	■	■

Tygodniowa lista kontrolna (przegląd miesiąca)

Element listy kontrolnej tygodniowej	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Powrót do zdrowia fizycznego matki	■	■	■	■
Sprawdzanie nastroju i stresu	■	■	■	■
Delikatne ćwiczenia/ruch	■	■	■	■
Połączenie z systemem wsparcia	■	■	■	■
Kamienie milowe w życiu dziecka	■	■	■	■
Kontrola bezpieczeństwa (sen/dom/ fotelik samochodowy)	■	■	■	■
Odprawa rodziny/partnera	■	■	■	■

Miesięczny element listy kontrolnej	Zrobione	Przypomnienia o kamieniach milowych
Badanie lekarskie po porodzie (jeśli zaplanowane)	■	• Zachęcaj do gaworzenia i odpowiadania
Przegląd antykoncepcji/planowania rodziny	■	• Czytaj/śpiewaj codziennie
Wizyta pediatryczna i szczepienia (jeśli zaplanowane)	■	• Spotkania towarzyskie lub grupy dla niemowląt
Przegląd kamieni milowych rozwoju	■	• Badanie zdrowia i dobrostanu seksualnego matki
Przegląd finansów rodzinnych/rutyn domowych	■	
Refleksja osobista: macierzyństwo i dobre samopoczucie	■	

Uwagi:

Monthly Targets & Milestones

■ Planer listy kontrolnej po porodzie — miesiąc 9

Śledź codzienne, tygodniowe i miesięczne wydarzenia. Użyj przypomnień o kamieniach milowych, aby się skupić.

Codzienna lista kontrolna (przegląd tygodniowy)

Pozycja dziennej listy kontrolnej	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Krwawienie (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Poziomy ból	■	■	■	■	■	■	■
Zdrowie piersi/sutków	■	■	■	■	■	■	■
Godziny snu/odpoczynku	■	■	■	■	■	■	■
Posiłki i nawodnienie	■	■	■	■	■	■	■
Ocena nastroju (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność samoopieki	■	■	■	■	■	■	■
Karmienie dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Pieluchy dla niemowląt	■	■	■	■	■	■	■
Sen/drzemki dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność wiążąca	■	■	■	■	■	■	■

Tygodniowa lista kontrolna (przegląd miesiąca)

Element listy kontrolnej tygodniowej	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Powrót do zdrowia fizycznego matki	■	■	■	■
Sprawdzanie nastroju i stresu	■	■	■	■
Delikatne ćwiczenia/ruch	■	■	■	■
Połączenie z systemem wsparcia	■	■	■	■
Kamienie milowe w życiu dziecka	■	■	■	■
Kontrola bezpieczeństwa (sen/dom/ fotelik samochodowy)	■	■	■	■
Odprawa rodziny/partnera	■	■	■	■

Miesięczny element listy kontrolnej	Zrobione	Przypomnienia o kamieniach milowych
Badanie lekarskie po porodzie (jeśli zaplanowane)	■	• Stanie z podparciem (bezpieczeństwo)
Przegląd antykoncepcji/planowania rodziny	■	• Zabawa przyczynowo-skutkowa
Wizyta pediatryczna i szczepienia (jeśli zaplanowane)	■	• Przegląd rutyny i granic
Przegląd kamieni milowych rozwoju	■	• Strategie radzenia sobie z lękiem separacyjnym
Przegląd finansów rodzinnych/rutyn domowych	■	
Refleksja osobista: macierzyństwo i dobre samopoczucie	■	

Uwagi:

Monthly Targets & Milestones

■ Planer listy kontrolnej po porodzie — miesiąc 10

Śledź codzienne, tygodniowe i miesięczne wydarzenia. Użyj przypomnień o kamieniach milowych, aby się skupić.

Codzienna lista kontrolna (przegląd tygodniowy)

Pozycja dziennej listy kontrolnej	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Krwawienie (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Poziomy ból	■	■	■	■	■	■	■
Zdrowie piersi/sutków	■	■	■	■	■	■	■
Godziny snu/odpoczynku	■	■	■	■	■	■	■
Posiłki i nawodnienie	■	■	■	■	■	■	■
Ocena nastroju (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność samoopieki	■	■	■	■	■	■	■
Karmienie dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Pieluchy dla niemowląt	■	■	■	■	■	■	■
Sen/drzemki dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność wiążąca	■	■	■	■	■	■	■

Tygodniowa lista kontrolna (przegląd miesiąca)

Element listy kontrolnej tygodniowej	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Powrót do zdrowia fizycznego matki	■	■	■	■
Sprawdzanie nastroju i stresu	■	■	■	■
Delikatne ćwiczenia/ruch	■	■	■	■
Połączenie z systemem wsparcia	■	■	■	■
Kamienie milowe w życiu dziecka	■	■	■	■
Kontrola bezpieczeństwa (sen/dom/ fotelik samochodowy)	■	■	■	■
Odprawa rodziny/partnera	■	■	■	■

Miesięczny element listy kontrolnej	Zrobione	Przypomnienia o kamieniach milowych
Badanie lekarskie po porodzie (jeśli zaplanowane)	■	• Reagowanie na emocje dziecka
Przegląd antykoncepcji/planowania rodziny	■	• Wspólne rutyny opiekuńcze
Wizyta pediatryczna i szczepienia (jeśli zaplanowane)	■	• Kontrola zapobiegania wypaleniu zawodowemu
Przegląd kamieni milowych rozwoju	■	• Rozszerzone zaangażowanie rodziny
Przegląd finansów rodzinnych/rutyn domowych	■	
Refleksja osobista: macierzyństwo i dobre samopoczucie	■	

Uwagi:

Monthly Targets & Milestones

■ Planer listy kontrolnej po porodzie — miesiąc 11

Śledź codzienne, tygodniowe i miesięczne wydarzenia. Użyj przypomnień o kamieniach milowych, aby się skupić.

Codzienna lista kontrolna (przegląd tygodniowy)

Pozycja dziennej listy kontrolnej	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Krwawienie (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Poziomy ból	■	■	■	■	■	■	■
Zdrowie piersi/sutków	■	■	■	■	■	■	■
Godziny snu/odpoczynku	■	■	■	■	■	■	■
Posiłki i nawodnienie	■	■	■	■	■	■	■
Ocena nastroju (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność samoopieki	■	■	■	■	■	■	■
Karmienie dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Pieluchy dla niemowląt	■	■	■	■	■	■	■
Sen/drzemki dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność wiążąca	■	■	■	■	■	■	■

Tygodniowa lista kontrolna (przegląd miesiąca)

Element listy kontrolnej tygodniowej	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Powrót do zdrowia fizycznego matki	■	■	■	■
Sprawdzanie nastroju i stresu	■	■	■	■
Delikatne ćwiczenia/ruch	■	■	■	■
Połączenie z systemem wsparcia	■	■	■	■
Kamienie milowe w życiu dziecka	■	■	■	■
Kontrola bezpieczeństwa (sen/dom/ fotelik samochodowy)	■	■	■	■
Odprawa rodziny/partnera	■	■	■	■

Miesięczny element listy kontrolnej	Zrobione	Przypomnienia o kamieniach milowych
Badanie lekarskie po porodzie (jeśli zaplanowane)	■	• Zachęcaj do stawiania pierwszych kroków
Przegląd antykoncepcji/planowania rodziny	■	• Przejście z butelek do kubków
Wizyta pediatryczna i szczepienia (jeśli zaplanowane)	■	• Plan posiłków dla malucha
Przegląd kamieni milowych rozwoju	■	• Planowanie finansowe i rutynowe
Przegląd finansów rodzinnych/rutyn domowych	■	
Refleksja osobista: macierzyństwo i dobre samopoczucie	■	

Uwagi:

Monthly Targets & Milestones

■ Planer listy kontrolnej po porodzie — miesiąc 12

Śledź codzienne, tygodniowe i miesięczne wydarzenia. Użyj przypomnień o kamieniach milowych, aby się skupić.

Codzienna lista kontrolna (przegląd tygodniowy)

Pozycja dziennej listy kontrolnej	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Krwawienie (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Poziomy ból	■	■	■	■	■	■	■
Zdrowie piersi/sutków	■	■	■	■	■	■	■
Godziny snu/odpoczynku	■	■	■	■	■	■	■
Posiłki i nawodnienie	■	■	■	■	■	■	■
Ocena nastroju (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność samoopieki	■	■	■	■	■	■	■
Karmienie dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Pieluchy dla niemowląt	■	■	■	■	■	■	■
Sen/drzemki dziecka	■	■	■	■	■	■	■
Aktywność wiążąca	■	■	■	■	■	■	■

Tygodniowa lista kontrolna (przegląd miesiąca)

Element listy kontrolnej tygodniowej	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Powrót do zdrowia fizycznego matki	■	■	■	■
Sprawdzanie nastroju i stresu	■	■	■	■
Delikatne ćwiczenia/ruch	■	■	■	■
Połączenie z systemem wsparcia	■	■	■	■
Kamienie milowe w życiu dziecka	■	■	■	■
Kontrola bezpieczeństwa (sen/dom/ fotelik samochodowy)	■	■	■	■
Odprawa rodziny/partnera	■	■	■	■

Miesięczny element listy kontrolnej	Zrobione	Przypomnienia o kamieniach milowych
Badanie lekarskie po porodzie (jeśli zaplanowane)	■	• Świętuj ważne wydarzenia i zastanów się
Przegląd antykoncepcji/planowania rodziny	■	• Przygotuj się na sen i zachowanie malucha
Wizyta pediatryczna i szczepienia (jeśli zaplanowane)	■	• Planowanie przyszłej rodziny
Przegląd kamieni milowych rozwoju	■	• Roczne badanie kontrolne i szczepienia pediatryczne
Przegląd finansów rodzinnych/rutyn domowych	■	
Refleksja osobista: macierzyństwo i dobre samopoczucie	■	

Uwagi:

Monthly Targets & Milestones