



**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.



■ Checklista för efterförlossningen – Månad 1

Spåra dagliga, veckovisa och månatliga poster. Använd milstolpspåminnelser för fokus.

Daglig checklista (veckoöversikt)

Daglig checklistapunkt	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Blödning (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Smärtnivåer	■	■	■	■	■	■	■
Bröst-/ bröstvårthälsa	■	■	■	■	■	■	■

Monthly Targets & Milestones

Sömn-/ vilotider	■	■	■	■	■	■	■
Måltider och vätskeintag	■	■	■	■	■	■	■
Humörbetyg (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Självvårdsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■
Babymatningar	■	■	■	■	■	■	■
Babyblöjor	■	■	■	■	■	■	■
Babysömn /tupplurar	■	■	■	■	■	■	■
Bindningsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■

Veckochecklista (Månadsöversikt)

Veckans checklista	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4
Moderns fysiska återhämtning	■	■	■	■
Humör- och stresskontroll	■	■	■	■
Lätt träning/rörelse	■	■	■	■
Anslutning till stödsystemet	■	■	■	■
Barnets milstolpar	■	■	■	■
Säkerhetskontroll (sovrums/hemma/bilbarnstol)	■	■	■	■
Incheckning för familj/partner	■	■	■	■

Månatlig checklistapunkt	Gjort	Påminnelser om milstolpar
Läkarundersökning efter förlossningen (om planerad)	■	• Upprätta matningsrutin
Översyn av preventivmedel/familjeplanering	■	• Säker sömninställning bekräftad
Besök hos barnmorskan och vaccinationer (om planerat)	■	• Hud-mot-hud-bindning dagligen
Granskning av utvecklingsmilstolpar	■	• Övervakning av blödningar efter förlossningen
Översyn av familjens ekonomi/hushållsrutiner	■	
Personlig reflektion: moderskap och välbefinnande	■	

Anteckningar:

Monthly Targets & Milestones

■ Checklista för efterförlossningen – Månad 2

Spåra dagliga, veckovisa och månatliga poster. Använd milstolpspåminnelser för fokus.

Daglig checklista (veckoöversikt)

Daglig checklistapunkt	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Blödning (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Smärtnivåer	■	■	■	■	■	■	■
Bröst-/ bröstvårthälsa	■	■	■	■	■	■	■
Sömn-/ vilotider	■	■	■	■	■	■	■
Måltider och vätskeintag	■	■	■	■	■	■	■
Humörbetyg (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Självvårdsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■
Babymatningar	■	■	■	■	■	■	■
Babyblöjor	■	■	■	■	■	■	■
Babysömn /tupplurar	■	■	■	■	■	■	■
Bindningsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■

Veckochecklista (Månadsöversikt)

Veckans checklista	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4
Moderns fysiska återhämtning	■	■	■	■
Humör- och stresskontroll	■	■	■	■
Lätt träning/rörelse	■	■	■	■
Anslutning till stödsystemet	■	■	■	■
Barnets milstolpar	■	■	■	■
Säkerhetskontroll (sovrums/hemma/bilbarnstol)	■	■	■	■
Incheckning för familj/partner	■	■	■	■

Månatlig checklistapunkt	Gjort	Påminnelser om milstolpar
Läkarundersökning efter förlossningen (om planerad)	■	• Introducera mjuka rörelser (bäckenbotten)
Översyn av preventivmedel/familjeplanering	■	• Lindrande strategier för kolik
Besök hos barnmorskan och vaccinationer (om planerat)	■	• Magepass dagligen (korta sessioner)
Granskning av utvecklingsmilstolpar	■	• Planera 6- veckorskontroller
Översyn av familjens ekonomi/hushållsrutiner	■	
Personlig reflektion: moderskap och välbefinnande	■	

Anteckningar:

Monthly Targets & Milestones

■ Checklista för efterförlossningen – Månad 3

Spåra dagliga, veckovisa och månatliga poster. Använd milstolpspåminnelser för fokus.

Daglig checklista (veckoöversikt)

Daglig checklistapunkt	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Blödning (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Smärtnivåer	■	■	■	■	■	■	■
Bröst-/ bröstvärtshälsa	■	■	■	■	■	■	■
Sömn-/ vilotider	■	■	■	■	■	■	■
Måltider och vätskeintag	■	■	■	■	■	■	■
Humörbetyg (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Självvårdsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■
Babymatningar	■	■	■	■	■	■	■
Babyblöjor	■	■	■	■	■	■	■
Babysömn /tupplurar	■	■	■	■	■	■	■
Bindningsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■

Veckochecklista (Månadsöversikt)

Veckans checklista	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4
Moderns fysiska återhämtning	■	■	■	■
Humör- och stresskontroll	■	■	■	■
Lätt träning/rörelse	■	■	■	■
Anslutning till stödsystemet	■	■	■	■
Barnets milstolpar	■	■	■	■
Säkerhetskontroll (sovrums/hemma/bilbarnstol)	■	■	■	■
Incheckning för familj/partner	■	■	■	■

Månatlig checklistapunkt	Gjort	Påminnelser om milstolpar
Läkarundersökning efter förlossningen (om planerad)	■	• Granska preventivmedelsalternativ
Översyn av preventivmedel/familjeplanering	■	• Spåra tidiga utvecklingsprång
Besök hos barnmorskan och vaccinationer (om planerat)	■	• Första utflykterna med bebisen
Granskning av utvecklingsmilstolpar	■	• Barnomsorgsforskning (vid behov)
Översyn av familjens ekonomi/hushållsrutiner	■	
Personlig reflektion: moderskap och välbefinnande	■	

Anteckningar:

Monthly Targets & Milestones

■ Checklista för efterförlossningen – Månad 4

Spåra dagliga, veckovisa och månatliga poster. Använd milstolpspåminnelser för fokus.

Daglig checklista (veckoöversikt)

Daglig checklistapunkt	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Blödning (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Smärtnivåer	■	■	■	■	■	■	■
Bröst-/ bröstvårthälsa	■	■	■	■	■	■	■
Sömn-/ vilotider	■	■	■	■	■	■	■
Måltider och vätskeintag	■	■	■	■	■	■	■
Humörbetyg (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Självvårdsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■
Babymatningar	■	■	■	■	■	■	■
Babyblöjor	■	■	■	■	■	■	■
Babysömn /tupplurar	■	■	■	■	■	■	■
Bindningsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■

Veckochecklista (Månadsöversikt)

Veckans checklista	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4
Moderns fysiska återhämtning	■	■	■	■
Humör- och stresskontroll	■	■	■	■
Lätt träning/rörelse	■	■	■	■
Anslutning till stödsystemet	■	■	■	■
Barnets milstolpar	■	■	■	■
Säkerhetskontroll (sovrums/hemma/bilbarnstol)	■	■	■	■
Incheckning för familj/partner	■	■	■	■

Månatlig checklistapunkt	Gjort	Påminnelser om milstolpar
Läkarundersökning efter förlossningen (om planerad)	■	• Återgång till träning (gradvis)
Översyn av preventivmedel/familjeplanering	■	• Pumpning och mjölkförvaring
Besök hos barnmorskan och vaccinationer (om planerat)	■	• Rullande träning och magtid
Granskning av utvecklingsmilstolpar	■	• Planering för övergång till arbete
Översyn av familjens ekonomi/hushållsrutiner	■	
Personlig reflektion: moderskap och välbefinnande	■	

Anteckningar:

Monthly Targets & Milestones

■ Checklista för efterförlossningen – Månad 5

Spåra dagliga, veckovisa och månatliga poster. Använd milstolpspåminnelser för fokus.

Daglig checklista (veckoöversikt)

Daglig checklistapunkt	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Blödning (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Smärtnivåer	■	■	■	■	■	■	■
Bröst-/ bröstvårthälsa	■	■	■	■	■	■	■
Sömn-/ vilotider	■	■	■	■	■	■	■
Måltider och vätskeintag	■	■	■	■	■	■	■
Humörbetyg (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Självvårdsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■
Babymatningar	■	■	■	■	■	■	■
Babyblöjor	■	■	■	■	■	■	■
Babysömn /tupplurar	■	■	■	■	■	■	■
Bindningsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■

Veckochecklista (Månadsöversikt)

Veckans checklista	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4
Moderns fysiska återhämtning	■	■	■	■
Humör- och stresskontroll	■	■	■	■
Lätt träning/rörelse	■	■	■	■
Anslutning till stödsystemet	■	■	■	■
Barnets milstolpar	■	■	■	■
Säkerhetskontroll (sovrums/hemma/bilbarnstol)	■	■	■	■
Incheckning för familj/partner	■	■	■	■

Månatlig checklistapunkt	Gjort	Påminnelser om milstolpar
Läkarundersökning efter förlossningen (om planerad)	■	• Hantera 4-månaders sömnregression
Översyn av preventivmedel/familjeplanering	■	• rutinerna för tupplur/läggdags
Besök hos barnmorskan och vaccinationer (om planerat)	■	• Öka golvleken för motoriska färdigheter
Granskning av utvecklingsmilstolpar	■	• Planera barnomsorgslogistik
Översyn av familjens ekonomi/hushållsrutiner	■	
Personlig reflektion: moderskap och välbefinnande	■	

Anteckningar:

Monthly Targets & Milestones

■ Checklista för efterförlossningen – Månad 6

Spåra dagliga, veckovisa och månatliga poster. Använd milstolpspåminnelser för fokus.

Daglig checklista (veckoöversikt)

Daglig checklistapunkt	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Blödning (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Smärtnivåer	■	■	■	■	■	■	■
Bröst-/ bröstvårthälsa	■	■	■	■	■	■	■
Sömn-/ vilotider	■	■	■	■	■	■	■
Måltider och vätskeintag	■	■	■	■	■	■	■
Humörbetyg (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Självvårdsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■
Babymatningar	■	■	■	■	■	■	■
Babyblöjor	■	■	■	■	■	■	■
Babysömn /tupplurar	■	■	■	■	■	■	■
Bindningsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■

Veckochecklista (Månadsöversikt)

Veckans checklista	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4
Moderns fysiska återhämtning	■	■	■	■
Humör- och stresskontroll	■	■	■	■
Lätt träning/rörelse	■	■	■	■
Anslutning till stödsystemet	■	■	■	■
Barnets milstolpar	■	■	■	■
Säkerhetskontroll (sovrum/hemma/bilbarnstol)	■	■	■	■
Incheckning för familj/partner	■	■	■	■

Månatlig checklistapunkt	Gjort	Påminnelser om milstolpar
Läkarundersökning efter förlossningen (om planerad)	■	• Bedöm beredskapen för fasta ämnen
Översyn av preventivmedel/familjeplanering	■	• Startfasta ämnen (puréer/BLW)
Besök hos barnmorskan och vaccinationer (om planerat)	■	• Guide till allergiklockor
Granskning av utvecklingsmilstolpar	■	• Matrutiner
Översyn av familjens ekonomi/hushållsrutiner	■	
Personlig reflektion: moderskap och välbefinnande	■	

Anteckningar:

Monthly Targets & Milestones

■ Checklista för efterförlossningen – Månad 7

Spåra dagliga, veckovisa och månatliga poster. Använd milstolpspåminnelser för fokus.

Daglig checklista (veckoöversikt)

Daglig checklistapunkt	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Blödning (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Smärtnivåer	■	■	■	■	■	■	■
Bröst-/ bröstvårthälsa	■	■	■	■	■	■	■
Sömn-/ vilotider	■	■	■	■	■	■	■
Måltider och vätskeintag	■	■	■	■	■	■	■
Humörbetyg (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Självvårdsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■
Babymatningar	■	■	■	■	■	■	■
Babyblöjor	■	■	■	■	■	■	■
Babysömn /tupplurar	■	■	■	■	■	■	■
Bindningsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■

Veckochecklista (Månadsöversikt)

Veckans checklista	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4
Moderns fysiska återhämtning	■	■	■	■
Humör- och stresskontroll	■	■	■	■
Lätt träning/rörelse	■	■	■	■
Anslutning till stödsystemet	■	■	■	■
Barnets milstolpar	■	■	■	■
Säkerhetskontroll (sovrums/hemma/bilbarnstol)	■	■	■	■
Incheckning för familj/partner	■	■	■	■

Månatlig checklistapunkt	Gjort	Påminnelser om milstolpar
Läkarundersökning efter förlossningen (om planerad)	■	• Barnsäkert hem (mobilitet)
Översyn av preventivmedel/familjeplanering	■	• Stöd för krypning/sittande
Besök hos barnmorskan och vaccinationer (om planerat)	■	• Interaktiva lekidéer
Granskning av utvecklingsmilstolpar	■	• Återupplev intimitet och partid
Översyn av familjens ekonomi/hushållsrutiner	■	
Personlig reflektion: moderskap och välbefinnande	■	

Anteckningar:

Monthly Targets & Milestones

■ Checklista för efterförlossningen – Månad 8

Spåra dagliga, veckovisa och månatliga poster. Använd milstolpspåminnelser för fokus.

Daglig checklista (veckoöversikt)

Daglig checklistapunkt	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Blödning (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Smärtnivåer	■	■	■	■	■	■	■
Bröst-/ bröstvårthälsa	■	■	■	■	■	■	■
Sömn-/ vilotider	■	■	■	■	■	■	■
Måltider och vätskeintag	■	■	■	■	■	■	■
Humörbetyg (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Självvårdsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■
Babymatningar	■	■	■	■	■	■	■
Babyblöjor	■	■	■	■	■	■	■
Babysömn /tupplurar	■	■	■	■	■	■	■
Bindningsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■

Veckochecklista (Månadsöversikt)

Veckans checklista	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4
Moderns fysiska återhämtning	■	■	■	■
Humör- och stresskontroll	■	■	■	■
Lätt träning/rörelse	■	■	■	■
Anslutning till stödsystemet	■	■	■	■
Barnets milstolpar	■	■	■	■
Säkerhetskontroll (sovrum/hemma/bilbarnstol)	■	■	■	■
Incheckning för familj/partner	■	■	■	■

Månatlig checklistapunkt	Gjort	Påminnelser om milstolpar
Läkarundersökning efter förlossningen (om planerad)	■	• Uppmuntra babblande och namngivande
Översyn av preventivmedel/familjeplanering	■	• Läs/sjung dagligen
Besök hos barnmorskan och vaccinationer (om planerat)	■	• Lekträffar eller babygrupper
Granskning av utvecklingsmilstolpar	■	• Kontroll av mammas hälsa och sexuella välbefinnande
Översyn av familjens ekonomi/hushållsrutiner	■	
Personlig reflektion: moderskap och välbefinnande	■	

Anteckningar:

Monthly Targets & Milestones

■ Checklista för efterförlossningen – Månad 9

Spåra dagliga, veckovisa och månatliga poster. Använd milstolpspåminnelser för fokus.

Daglig checklista (veckoöversikt)

Daglig checklistapunkt	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Blödning (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Smärtnivåer	■	■	■	■	■	■	■
Bröst-/ bröstvårthälsa	■	■	■	■	■	■	■
Sömn-/ vilotider	■	■	■	■	■	■	■
Måltider och vätskeintag	■	■	■	■	■	■	■
Humörbetyg (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Självvårdsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■
Babymatningar	■	■	■	■	■	■	■
Babyblöjor	■	■	■	■	■	■	■
Babysömn /tupplurar	■	■	■	■	■	■	■
Bindningsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■

Veckochecklista (Månadsöversikt)

Veckans checklista	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4
Moderns fysiska återhämtning	■	■	■	■
Humör- och stresskontroll	■	■	■	■
Lätt träning/rörelse	■	■	■	■
Anslutning till stödsystemet	■	■	■	■
Barnets milstolpar	■	■	■	■
Säkerhetskontroll (sovrums/hemma/bilbarnstol)	■	■	■	■
Incheckning för familj/partner	■	■	■	■

Månatlig checklistapunkt	Gjort	Påminnelser om milstolpar
Läkarundersökning efter förlossningen (om planerad)	■	• Stående med stöd (säkerhet)
Översyn av preventivmedel/familjeplanering	■	• Orsak-verkan -spel
Besök hos barnmorskan och vaccinationer (om planerat)	■	• Rutin- och gränsöversyn
Granskning av utvecklingsmilstolpar	■	• Strategier för separationsångest
Översyn av familjens ekonomi/hushållsrutiner	■	
Personlig reflektion: moderskap och välbefinnande	■	

Anteckningar:

Monthly Targets & Milestones

■ Checklista för efterförlossningen – Månad 10

Spåra dagliga, veckovisa och månatliga poster. Använd milstolpspåminnelser för fokus.

Daglig checklista (veckoöversikt)

Daglig checklistapunkt	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Blödning (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Smärtnivåer	■	■	■	■	■	■	■
Bröst-/ bröstvårthälsa	■	■	■	■	■	■	■
Sömn-/ vilotider	■	■	■	■	■	■	■
Måltider och vätskeintag	■	■	■	■	■	■	■
Humörbetyg (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Självvårdsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■
Babymatningar	■	■	■	■	■	■	■
Babyblöjor	■	■	■	■	■	■	■
Babysömn /tupplurar	■	■	■	■	■	■	■
Bindningsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■

Veckochecklista (Månadsöversikt)

Veckans checklista	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4
Moderns fysiska återhämtning	■	■	■	■
Humör- och stresskontroll	■	■	■	■
Lätt träning/rörelse	■	■	■	■
Anslutning till stödsystemet	■	■	■	■
Barnets milstolpar	■	■	■	■
Säkerhetskontroll (sovrums/hemma/bilbarnstol)	■	■	■	■
Incheckning för familj/partner	■	■	■	■

Månatlig checklistapunkt	Gjort	Påminnelser om milstolpar
Läkarundersökning efter förlossningen (om planerad)	■	• Att reagera på barnets känslor
Översyn av preventivmedel/familjeplanering	■	• Rutiner för delade vårdarbeten
Besök hos barnmorskan och vaccinationer (om planerat)	■	• Förebyggande av utbrändhet - kontroll
Granskning av utvecklingsmilstolpar	■	• Utökad familjens engagemang
Översyn av familjens ekonomi/hushållsrutiner	■	
Personlig reflektion: moderskap och välbefinnande	■	

Anteckningar:

Monthly Targets & Milestones

■ Checklista för efterförlossningen – Månad 11

Spåra dagliga, veckovisa och månatliga poster. Använd milstolpspåminnelser för fokus.

Daglig checklista (veckoöversikt)

Daglig checklistapunkt	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Blödning (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Smärtnivåer	■	■	■	■	■	■	■
Bröst-/ bröstvårthälsa	■	■	■	■	■	■	■
Sömn-/ vilotider	■	■	■	■	■	■	■
Måltider och vätskeintag	■	■	■	■	■	■	■
Humörbetyg (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Självvårdsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■
Babymatningar	■	■	■	■	■	■	■
Babyblöjor	■	■	■	■	■	■	■
Babysömn /tupplurar	■	■	■	■	■	■	■
Bindningsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■

Veckochecklista (Månadsöversikt)

Veckans checklista	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4
Moderns fysiska återhämtning	■	■	■	■
Humör- och stresskontroll	■	■	■	■
Lätt träning/rörelse	■	■	■	■
Anslutning till stödsystemet	■	■	■	■
Barnets milstolpar	■	■	■	■
Säkerhetskontroll (sovrums/hemma/bilbarnstol)	■	■	■	■
Incheckning för familj/partner	■	■	■	■

Månatlig checklistapunkt	Gjort	Påminnelser om milstolpar
Läkarundersökning efter förlossningen (om planerad)	■	• Uppmuntra första stegen på ett säkert sätt
Översyn av preventivmedel/familjeplanering	■	• Övergång från flaskor till koppar
Besök hos barnmorskan och vaccinationer (om planerat)	■	• Matplan för småbarn, startpaket
Granskning av utvecklingsmilstolpar	■	• Finansiell och rutinplanering
Översyn av familjens ekonomi/hushållsrutiner	■	
Personlig reflektion: moderskap och välbefinnande	■	

Anteckningar:

Monthly Targets & Milestones

■ Checklista för efterförlossningen – Månad 12

Spåra dagliga, veckovisa och månatliga poster. Använd milstolpspåminnelser för fokus.

Daglig checklista (veckoöversikt)

Daglig checklistapunkt	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Blödning (lochia)	■	■	■	■	■	■	■
Smärtnivåer	■	■	■	■	■	■	■
Bröst-/ bröstvårthälsa	■	■	■	■	■	■	■
Sömn-/ vilotider	■	■	■	■	■	■	■
Måltider och vätskeintag	■	■	■	■	■	■	■
Humörbetyg (1–10)	■	■	■	■	■	■	■
Självvårdsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■
Babymatningar	■	■	■	■	■	■	■
Babyblöjor	■	■	■	■	■	■	■
Babysömn /tupplurar	■	■	■	■	■	■	■
Bindningsaktivitet	■	■	■	■	■	■	■

Veckochecklista (Månadsöversikt)

Veckans checklista	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4
Moderns fysiska återhämtning	■	■	■	■
Humör- och stresskontroll	■	■	■	■
Lätt träning/rörelse	■	■	■	■
Anslutning till stödsystemet	■	■	■	■
Barnets milstolpar	■	■	■	■
Säkerhetskontroll (sovrum/hemma/bilbarnstol)	■	■	■	■
Incheckning för familj/partner	■	■	■	■

Månatlig checklistapunkt	Gjort	Påminnelser om milstolpar
Läkarundersökning efter förlossningen (om planerad)	■	• Fira milstolpar och reflektera
Översyn av preventivmedel/familjeplanering	■	• Förbered dig för småbarns sömn och beteende
Besök hos barnmorskan och vaccinationer (om planerat)	■	• Framtida familjeplanering
Granskning av utvecklingsmilstolpar	■	• 1-års pediatrik kontroll och vaccinationer
Översyn av familjens ekonomi/hushållsrutiner	■	
Personlig reflektion: moderskap och välbefinnande	■	

Anteckningar:

Monthly Targets & Milestones