

■ Doğum Sonrası Kontrol Listesi Planlayıcısı — 1. Ay

Günlük, haftalık ve aylık hedefleri takip edin. Odaklanmak için dönüm noktası hatırlatıcılarını kullanın.

Günlük Kontrol Listesi (Haftalık Genel Bakış)

Günlük Kontrol Listesi Ögesi	1. Gün	2. Gün	3. Gün	4. Gün	5. Gün	6. Gün	7. Gün
Kanama (loşi)	■	■	■	■	■	■	■
Ağrı seviyeleri	■	■	■	■	■	■	■
Meme/meme ucu sağlığı	■	■	■	■	■	■	■
Uyku/dinlenme saatleri	■	■	■	■	■	■	■
Yemekler ve sıvı alımı	■	■	■	■	■	■	■
Ruh hali değerlendirmesi (1– 10)	■	■	■	■	■	■	■
Kendi kendine bakım etkinliği	■	■	■	■	■	■	■
Bebek beslemeleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek bezleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek uykusu/gündüz uykusu	■	■	■	■	■	■	■
Bağlayıcı aktivite	■	■	■	■	■	■	■

Haftalık Kontrol Listesi (Ay Genel Bakışı)

Haftalık Kontrol Listesi Ögesi	1. Hafta	2. Hafta	3. Hafta	4. Hafta
Annenin fiziksel iyileşmesi	■	■	■	■
Ruh hali ve stres kontrolü	■	■	■	■
Hafif egzersiz/hareket	■	■	■	■
sistemiyle bağlantı	■	■	■	■
Bebeğin gelişim aşamaları	■	■	■	■
Güvenlik kontrolü (uyku/ev/araba koltuğu)	■	■	■	■
Aile/partner girişi	■	■	■	■

Monthly Targets & Milestones

Aylık Kontrol Listesi Ögesi	Tamamlamak	Önemli Noktaların Hatırlatıcıları
Doğum sonrası sağlık kontrolü (planlanmışsa)	■	• Beslenme rutini oluşturun
Doğum kontrolü/aile planlaması incelemesi	■	• Güvenli uyku kurulumu onaylandı
Bebek pediatri ziyareti ve aşıları (planlanmışsa)	■	• Her gün ten tene bağ kurma
Gelişimsel dönüm noktası incelemesi	■	• Doğum sonrası kanama takibi
Aile maliyesi/ev rutinleri incelemesi	■	
Kişisel yansıma: annelik ve refah	■	

Notlar:

■ Doğum Sonrası Kontrol Listesi Planlayıcısı — 2. Ay

Günlük, haftalık ve aylık hedefleri takip edin. Odaklanmak için dönüm noktası hatırlatıcılarını kullanın.

Günlük Kontrol Listesi (Haftalık Genel Bakış)

Günlük Kontrol Listesi Ögesi	1. Gün	2. Gün	3. Gün	4. Gün	5. Gün	6. Gün	7. Gün
Kanama (loşi)	■	■	■	■	■	■	■
Ağrı seviyeleri	■	■	■	■	■	■	■
Meme/meme ucu sağlığı	■	■	■	■	■	■	■
Uyku/dinlenme saatleri	■	■	■	■	■	■	■
Yemekler ve sıvı alımı	■	■	■	■	■	■	■
Ruh hali değerlendirmesi (1– 10)	■	■	■	■	■	■	■
Kendi kendine bakım etkinliği	■	■	■	■	■	■	■
Bebek beslemeleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek bezleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek uykusu/gündüz uykusu	■	■	■	■	■	■	■
Bağlayıcı aktivite	■	■	■	■	■	■	■

Haftalık Kontrol Listesi (Ay Genel Bakışı)

Haftalık Kontrol Listesi Ögesi	1. Hafta	2. Hafta	3. Hafta	4. Hafta
Annenin fiziksel iyileşmesi	■	■	■	■
Ruh hali ve stres kontrolü	■	■	■	■
Hafif egzersiz/hareket	■	■	■	■
sistemiyle bağlantı	■	■	■	■
Bebeğin gelişim aşamaları	■	■	■	■
Güvenlik kontrolü (uyku/ev/araba koltuğu)	■	■	■	■
Aile/partner girişi	■	■	■	■

Monthly Targets & Milestones

Aylık Kontrol Listesi Ögesi	Tamamlamak	Önemli Noktaların Hatırlatıcıları
Doğum sonrası sağlık kontrolü (planlanmışsa)	■	• Yumuşak hareketlere başlayın (pelvik
Doğum kontrolü/aile planlaması incelemesi	■	• Kolik için yatıştırıcı stratejiler
Bebek pediatri ziyareti ve aşıları (planlanmışsa)	■	• Her gün karın üstü zamanı (kısa seanslar)
Gelişimsel dönüm noktası incelemesi	■	• 6 haftalık kontrolleri planlayın
Aile maliyesi/ev rutinleri incelemesi	■	
Kişisel yansıma: annelik ve refah	■	

Notlar:

■ Doğum Sonrası Kontrol Listesi Planlayıcısı — 3. Ay

Günlük, haftalık ve aylık hedefleri takip edin. Odaklanmak için dönüm noktası hatırlatıcılarını kullanın.

Günlük Kontrol Listesi (Haftalık Genel Bakış)

Günlük Kontrol Listesi Ögesi	1. Gün	2. Gün	3. Gün	4. Gün	5. Gün	6. Gün	7. Gün
Kanama (loşi)	■	■	■	■	■	■	■
Ağrı seviyeleri	■	■	■	■	■	■	■
Meme/meme ucu sağlığı	■	■	■	■	■	■	■
Uyku/dinlenme saatleri	■	■	■	■	■	■	■
Yemekler ve sıvı alımı	■	■	■	■	■	■	■
Ruh hali değerlendirmesi (1– 10)	■	■	■	■	■	■	■
Kendi kendine bakım etkinliği	■	■	■	■	■	■	■
Bebek beslemeleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek bezleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek uykusu/gündüz uykusu	■	■	■	■	■	■	■
Bağlayıcı aktivite	■	■	■	■	■	■	■

Haftalık Kontrol Listesi (Ay Genel Bakışı)

Haftalık Kontrol Listesi Ögesi	1. Hafta	2. Hafta	3. Hafta	4. Hafta
Annenin fiziksel iyileşmesi	■	■	■	■
Ruh hali ve stres kontrolü	■	■	■	■
Hafif egzersiz/hareket	■	■	■	■
sistemiyle bağlantı	■	■	■	■
Bebeğin gelişim aşamaları	■	■	■	■
Güvenlik kontrolü (uyku/ev/araba koltuğu)	■	■	■	■
Aile/partner girişi	■	■	■	■

Monthly Targets & Milestones

Aylık Kontrol Listesi Ögesi	Tamamlamak	Önemli Noktaların Hatırlatıcıları
Doğum sonrası sağlık kontrolü (planlanmışsa)	■	• seçeneklerini inceleyin
Doğum kontrolü/aile planlaması incelemesi	■	• Erken gelişimsel sıçramaları takip edin
Bebek pediatri ziyareti ve aşıları (planlanmışsa)	■	• Bebekle ilk geziler
Gelişimsel dönüm noktası incelemesi	■	• Çocuk bakımı araştırması (gerekirse)
Aile maliyesi/ev rutinleri incelemesi	■	
Kişisel yansıma: annelik ve refah	■	

Notlar:

■ Doğum Sonrası Kontrol Listesi Planlayıcısı — 4. Ay

Günlük, haftalık ve aylık hedefleri takip edin. Odaklanmak için dönüm noktası hatırlatıcılarını kullanın.

Günlük Kontrol Listesi (Haftalık Genel Bakış)

Günlük Kontrol Listesi Ögesi	1. Gün	2. Gün	3. Gün	4. Gün	5. Gün	6. Gün	7. Gün
Kanama (loşi)	■	■	■	■	■	■	■
Ağrı seviyeleri	■	■	■	■	■	■	■
Meme/meme ucu sağlığı	■	■	■	■	■	■	■
Uyku/dinlenme saatleri	■	■	■	■	■	■	■
Yemekler ve sıvı alımı	■	■	■	■	■	■	■
Ruh hali değerlendirmesi (1– 10)	■	■	■	■	■	■	■
Kendi kendine bakım etkinliği	■	■	■	■	■	■	■
Bebek beslemeleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek bezleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek uykusu/gündüz uykusu	■	■	■	■	■	■	■
Bağlayıcı aktivite	■	■	■	■	■	■	■

Haftalık Kontrol Listesi (Ay Genel Bakışı)

Haftalık Kontrol Listesi Ögesi	1. Hafta	2. Hafta	3. Hafta	4. Hafta
Annenin fiziksel iyileşmesi	■	■	■	■
Ruh hali ve stres kontrolü	■	■	■	■
Hafif egzersiz/hareket	■	■	■	■
sistemiyle bağlantı	■	■	■	■
Bebeğin gelişim aşamaları	■	■	■	■
Güvenlik kontrolü (uyku/ev/araba koltuğu)	■	■	■	■
Aile/partner girişi	■	■	■	■

Monthly Targets & Milestones

Aylık Kontrol Listesi Ögesi	Tamamlamak	Önemli Noktaların Hatırlatıcıları
Doğum sonrası sağlık kontrolü (planlanmışsa)	■	• Egzersize dönüş (kademeli olarak)
Doğum kontrolü/aile planlaması incelemesi	■	• Pompalama ve süt depolama uygulaması
Bebek pediatri ziyareti ve aşıları (planlanmışsa)	■	• Yuvarlanma pratiği ve karın üstü zamanı
Gelişimsel dönüm noktası incelemesi	■	• İş geçiş planlaması
Aile maliyesi/ev rutinleri incelemesi	■	
Kişisel yansıma: annelik ve refah	■	

Notlar:

■ Doğum Sonrası Kontrol Listesi Planlayıcısı — 5. Ay

Günlük, haftalık ve aylık hedefleri takip edin. Odaklanmak için dönüm noktası hatırlatıcılarını kullanın.

Günlük Kontrol Listesi (Haftalık Genel Bakış)

Günlük Kontrol Listesi Ögesi	1. Gün	2. Gün	3. Gün	4. Gün	5. Gün	6. Gün	7. Gün
Kanama (loşi)	■	■	■	■	■	■	■
Ağrı seviyeleri	■	■	■	■	■	■	■
Meme/meme ucu sağlığı	■	■	■	■	■	■	■
Uyku/dinlenme saatleri	■	■	■	■	■	■	■
Yemekler ve sıvı alımı	■	■	■	■	■	■	■
Ruh hali değerlendirmesi (1– 10)	■	■	■	■	■	■	■
Kendi kendine bakım etkinliği	■	■	■	■	■	■	■
Bebek beslemeleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek bezleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek uykusu/gündüz uykusu	■	■	■	■	■	■	■
Bağlayıcı aktivite	■	■	■	■	■	■	■

Haftalık Kontrol Listesi (Ay Genel Bakışı)

Haftalık Kontrol Listesi Ögesi	1. Hafta	2. Hafta	3. Hafta	4. Hafta
Annenin fiziksel iyileşmesi	■	■	■	■
Ruh hali ve stres kontrolü	■	■	■	■
Hafif egzersiz/hareket	■	■	■	■
sistemiyle bağlantı	■	■	■	■
Bebeğin gelişim aşamaları	■	■	■	■
Güvenlik kontrolü (uyku/ev/araba koltuğu)	■	■	■	■
Aile/partner girişi	■	■	■	■

Monthly Targets & Milestones

Aylık Kontrol Listesi Ögesi	Tamamlamak	Önemli Noktaların Hatırlatıcıları
Doğum sonrası sağlık kontrolü (planlanmışsa)	■	• 4 aylık uyku gerilemesini yönetin
Doğum kontrolü/aile planlaması incelemesi	■	• Öğle uykusu/yatma vakti rutinlerini iyileştirin
Bebek pediatri ziyareti ve aşıları (planlanmışsa)	■	• becerileri için yer oyununu artırın
Gelişimsel dönüm noktası incelemesi	■	• lojistiğini planlayın
Aile maliyesi/ev rutinleri incelemesi	■	
Kişisel yansıma: annelik ve refah	■	

Notlar:

■ Doğum Sonrası Kontrol Listesi Planlayıcısı — 6. Ay

Günlük, haftalık ve aylık hedefleri takip edin. Odaklanmak için dönüm noktası hatırlatıcılarını kullanın.

Günlük Kontrol Listesi (Haftalık Genel Bakış)

Günlük Kontrol Listesi Ögesi	1. Gün	2. Gün	3. Gün	4. Gün	5. Gün	6. Gün	7. Gün
Kanama (loşi)	■	■	■	■	■	■	■
Ağrı seviyeleri	■	■	■	■	■	■	■
Meme/meme ucu sağlığı	■	■	■	■	■	■	■
Uyku/dinlenme saatleri	■	■	■	■	■	■	■
Yemekler ve sıvı alımı	■	■	■	■	■	■	■
Ruh hali değerlendirmesi (1– 10)	■	■	■	■	■	■	■
Kendi kendine bakım etkinliği	■	■	■	■	■	■	■
Bebek beslemeleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek bezleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek uykusu/gündüz uykusu	■	■	■	■	■	■	■
Bağlayıcı aktivite	■	■	■	■	■	■	■

Haftalık Kontrol Listesi (Ay Genel Bakışı)

Haftalık Kontrol Listesi Ögesi	1. Hafta	2. Hafta	3. Hafta	4. Hafta
Annenin fiziksel iyileşmesi	■	■	■	■
Ruh hali ve stres kontrolü	■	■	■	■
Hafif egzersiz/hareket	■	■	■	■
sistemiyle bağlantı	■	■	■	■
Bebeğin gelişim aşamaları	■	■	■	■
Güvenlik kontrolü (uyku/ev/araba koltuğu)	■	■	■	■
Aile/partner girişi	■	■	■	■

Monthly Targets & Milestones

Aylık Kontrol Listesi Ögesi	Tamamlamak	Önemli Noktaların Hatırlatıcıları
Doğum sonrası sağlık kontrolü (planlanmışsa)	■	• Katı gıdalara hazır olma durumunu
Doğum kontrolü/aile planlaması incelemesi	■	• (püreler/BLW) başlayın
Bebek pediatri ziyareti ve aşıları (planlanmışsa)	■	• Alerji izleme rehberi
Gelişimsel dönüm noktası incelemesi	■	• Yemek zamanı rutinleri
Aile maliyesi/ev rutinleri incelemesi	■	
Kişisel yansıma: annelik ve refah	■	

Notlar:

■ Doğum Sonrası Kontrol Listesi Planlayıcısı — 7. Ay

Günlük, haftalık ve aylık hedefleri takip edin. Odaklanmak için dönüm noktası hatırlatıcılarını kullanın.

Günlük Kontrol Listesi (Haftalık Genel Bakış)

Günlük Kontrol Listesi Ögesi	1. Gün	2. Gün	3. Gün	4. Gün	5. Gün	6. Gün	7. Gün
Kanama (loşi)	■	■	■	■	■	■	■
Ağrı seviyeleri	■	■	■	■	■	■	■
Meme/meme ucu sağlığı	■	■	■	■	■	■	■
Uyku/dinlenme saatleri	■	■	■	■	■	■	■
Yemekler ve sıvı alımı	■	■	■	■	■	■	■
Ruh hali değerlendirmesi (1– 10)	■	■	■	■	■	■	■
Kendi kendine bakım etkinliği	■	■	■	■	■	■	■
Bebek beslemeleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek bezleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek uykusu/gündüz uykusu	■	■	■	■	■	■	■
Bağlayıcı aktivite	■	■	■	■	■	■	■

Haftalık Kontrol Listesi (Ay Genel Bakışı)

Haftalık Kontrol Listesi Ögesi	1. Hafta	2. Hafta	3. Hafta	4. Hafta
Annenin fiziksel iyileşmesi	■	■	■	■
Ruh hali ve stres kontrolü	■	■	■	■
Hafif egzersiz/hareket	■	■	■	■
sistemiyle bağlantı	■	■	■	■
Bebeğin gelişim aşamaları	■	■	■	■
Güvenlik kontrolü (uyku/ev/araba koltuğu)	■	■	■	■
Aile/partner girişi	■	■	■	■

Monthly Targets & Milestones

Aylık Kontrol Listesi Ögesi	Tamamlamak	Önemli Noktaların Hatırlatıcıları
Doğum sonrası sağlık kontrolü (planlanmışsa)	■	• Bebek güvenliği için ev (mobilité)
Doğum kontrolü/aile planlaması incelemesi	■	• Emekleme/oturma desteği
Bebek pediatri ziyareti ve aşıları (planlanmışsa)	■	• Etkileşimli oyun fikirleri
Gelişimsel dönüm noktası incelemesi	■	• Yakınlığa ve çift zamanına yeniden odaklanma
Aile maliyesi/ev rutinleri incelemesi	■	
Kişisel yansıma: annelik ve refah	■	

Notlar:

■ Doğum Sonrası Kontrol Listesi Planlayıcısı — 8. Ay

Günlük, haftalık ve aylık hedefleri takip edin. Odaklanmak için dönüm noktası hatırlatıcılarını kullanın.

Günlük Kontrol Listesi (Haftalık Genel Bakış)

Günlük Kontrol Listesi Ögesi	1. Gün	2. Gün	3. Gün	4. Gün	5. Gün	6. Gün	7. Gün
Kanama (loşi)	■	■	■	■	■	■	■
Ağrı seviyeleri	■	■	■	■	■	■	■
Meme/meme ucu sağlığı	■	■	■	■	■	■	■
Uyku/dinlenme saatleri	■	■	■	■	■	■	■
Yemekler ve sıvı alımı	■	■	■	■	■	■	■
Ruh hali değerlendirmesi (1– 10)	■	■	■	■	■	■	■
Kendi kendine bakım etkinliği	■	■	■	■	■	■	■
Bebek beslemeleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek bezleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek uykusu/gündüz uykusu	■	■	■	■	■	■	■
Bağlayıcı aktivite	■	■	■	■	■	■	■

Haftalık Kontrol Listesi (Ay Genel Bakışı)

Haftalık Kontrol Listesi Ögesi	1. Hafta	2. Hafta	3. Hafta	4. Hafta
Annenin fiziksel iyileşmesi	■	■	■	■
Ruh hali ve stres kontrolü	■	■	■	■
Hafif egzersiz/hareket	■	■	■	■
sistemiyle bağlantı	■	■	■	■
Bebeğin gelişim aşamaları	■	■	■	■
Güvenlik kontrolü (uyku/ev/araba koltuğu)	■	■	■	■
Aile/partner girişi	■	■	■	■

Monthly Targets & Milestones

Aylık Kontrol Listesi Ögesi	Tamamlamak	Önemli Noktaların Hatırlatıcıları
Doğum sonrası sağlık kontrolü (planlanmışsa)	■	• Gevezeliği ve isme tepkiyi teşvik edin
Doğum kontrolü/aile planlaması incelemesi	■	• Her gün oku/şarkı söyle
Bebek pediatri ziyareti ve aşıları (planlanmışsa)	■	• Oyun buluşmaları veya bebek grupları
Gelişimsel dönüm noktası incelemesi	■	• Anne sağlığı ve cinsel refah kontrolü
Aile maliyesi/ev rutinleri incelemesi	■	
Kişisel yansıma: annelik ve refah	■	

Notlar:

■ Doğum Sonrası Kontrol Listesi Planlayıcısı — 9. Ay

Günlük, haftalık ve aylık hedefleri takip edin. Odaklanmak için dönüm noktası hatırlatıcılarını kullanın.

Günlük Kontrol Listesi (Haftalık Genel Bakış)

Günlük Kontrol Listesi Ögesi	1. Gün	2. Gün	3. Gün	4. Gün	5. Gün	6. Gün	7. Gün
Kanama (loşi)	■	■	■	■	■	■	■
Ağrı seviyeleri	■	■	■	■	■	■	■
Meme/meme ucu sağlığı	■	■	■	■	■	■	■
Uyku/dinlenme saatleri	■	■	■	■	■	■	■
Yemekler ve sıvı alımı	■	■	■	■	■	■	■
Ruh hali değerlendirmesi (1– 10)	■	■	■	■	■	■	■
Kendi kendine bakım etkinliği	■	■	■	■	■	■	■
Bebek beslemeleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek bezleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek uykusu/gündüz uykusu	■	■	■	■	■	■	■
Bağlayıcı aktivite	■	■	■	■	■	■	■

Haftalık Kontrol Listesi (Ay Genel Bakışı)

Haftalık Kontrol Listesi Ögesi	1. Hafta	2. Hafta	3. Hafta	4. Hafta
Annenin fiziksel iyileşmesi	■	■	■	■
Ruh hali ve stres kontrolü	■	■	■	■
Hafif egzersiz/hareket	■	■	■	■
sistemiyle bağlantı	■	■	■	■
Bebeğin gelişim aşamaları	■	■	■	■
Güvenlik kontrolü (uyku/ev/araba koltuğu)	■	■	■	■
Aile/partner girişi	■	■	■	■

Monthly Targets & Milestones

Aylık Kontrol Listesi Ögesi	Tamamlamak	Önemli Noktaların Hatırlatıcıları
Doğum sonrası sağlık kontrolü (planlanmışsa)	■	• Destekle ayakta durma (güvenlik)
Doğum kontrolü/aile planlaması incelemesi	■	• Neden-sonuç oyunu
Bebek pediatri ziyareti ve aşıları (planlanmışsa)	■	• Rutin ve sınırlar incelemesi
Gelişimsel dönüm noktası incelemesi	■	• Ayrılık kaygısı stratejileri
Aile maliyesi/ev rutinleri incelemesi	■	
Kişisel yansıma: annelik ve refah	■	

Notlar:

■ Doğum Sonrası Kontrol Listesi Planlayıcısı — 10. Ay

Günlük, haftalık ve aylık hedefleri takip edin. Odaklanmak için dönüm noktası hatırlatıcılarını kullanın.

Günlük Kontrol Listesi (Haftalık Genel Bakış)

Günlük Kontrol Listesi Ögesi	1. Gün	2. Gün	3. Gün	4. Gün	5. Gün	6. Gün	7. Gün
Kanama (loşi)	■	■	■	■	■	■	■
Ağrı seviyeleri	■	■	■	■	■	■	■
Meme/meme ucu sağlığı	■	■	■	■	■	■	■
Uyku/dinlenme saatleri	■	■	■	■	■	■	■
Yemekler ve sıvı alımı	■	■	■	■	■	■	■
Ruh hali değerlendirmesi (1– 10)	■	■	■	■	■	■	■
Kendi kendine bakım etkinliği	■	■	■	■	■	■	■
Bebek beslemeleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek bezleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek uykusu/gündüz uykusu	■	■	■	■	■	■	■
Bağlayıcı aktivite	■	■	■	■	■	■	■

Haftalık Kontrol Listesi (Ay Genel Bakışı)

Haftalık Kontrol Listesi Ögesi	1. Hafta	2. Hafta	3. Hafta	4. Hafta
Annenin fiziksel iyileşmesi	■	■	■	■
Ruh hali ve stres kontrolü	■	■	■	■
Hafif egzersiz/hareket	■	■	■	■
sistemiyle bağlantı	■	■	■	■
Bebeğin gelişim aşamaları	■	■	■	■
Güvenlik kontrolü (uyku/ev/araba koltuğu)	■	■	■	■
Aile/partner girişi	■	■	■	■

Monthly Targets & Milestones

Aylık Kontrol Listesi Ögesi	Tamamlamak	Önemli Noktaların Hatırlatıcıları
Doğum sonrası sağlık kontrolü (planlanmışsa)	■	• Bebek duygularına yanıt verme
Doğum kontrolü/aile planlaması incelemesi	■	• Paylaşılan bakım rutinleri
Bebek pediatri ziyareti ve aşıları (planlanmışsa)	■	• Tükenmişliği önleme kontrolü
Gelişimsel dönüm noktası incelemesi	■	• Geniş aile katılımı
Aile maliyesi/ev rutinleri incelemesi	■	
Kişisel yansıma: annelik ve refah	■	

Notlar:

■ Doğum Sonrası Kontrol Listesi Planlayıcısı — 11. Ay

Günlük, haftalık ve aylık hedefleri takip edin. Odaklanmak için dönüm noktası hatırlatıcılarını kullanın.

Günlük Kontrol Listesi (Haftalık Genel Bakış)

Günlük Kontrol Listesi Ögesi	1. Gün	2. Gün	3. Gün	4. Gün	5. Gün	6. Gün	7. Gün
Kanama (loşi)	■	■	■	■	■	■	■
Ağrı seviyeleri	■	■	■	■	■	■	■
Meme/meme ucu sağlığı	■	■	■	■	■	■	■
Uyku/dinlenme saatleri	■	■	■	■	■	■	■
Yemekler ve sıvı alımı	■	■	■	■	■	■	■
Ruh hali değerlendirmesi (1– 10)	■	■	■	■	■	■	■
Kendi kendine bakım etkinliği	■	■	■	■	■	■	■
Bebek beslemeleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek bezleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek uykusu/gündüz uykusu	■	■	■	■	■	■	■
Bağlayıcı aktivite	■	■	■	■	■	■	■

Haftalık Kontrol Listesi (Ay Genel Bakışı)

Haftalık Kontrol Listesi Ögesi	1. Hafta	2. Hafta	3. Hafta	4. Hafta
Annenin fiziksel iyileşmesi	■	■	■	■
Ruh hali ve stres kontrolü	■	■	■	■
Hafif egzersiz/hareket	■	■	■	■
sistemiyle bağlantı	■	■	■	■
Bebeğin gelişim aşamaları	■	■	■	■
Güvenlik kontrolü (uyku/ev/araba koltuğu)	■	■	■	■
Aile/partner girişi	■	■	■	■

Monthly Targets & Milestones

Aylık Kontrol Listesi Ögesi	Tamamlamak	Önemli Noktaların Hatırlatıcıları
Doğum sonrası sağlık kontrolü (planlanmışsa)	■	• İlk adımları güvenli bir şekilde teşvik edin
Doğum kontrolü/aile planlaması incelemesi	■	• Şişelerden bardaklara geçiş
Bebek pediatri ziyareti ve aşıları (planlanmışsa)	■	• Yürümeye başlayan çocuk yemek planı
Gelişimsel dönüm noktası incelemesi	■	• Finansal ve rutin planlama
Aile maliyesi/ev rutinleri incelemesi	■	
Kişisel yansıma: annelik ve refah	■	

Notlar:

■ Doğum Sonrası Kontrol Listesi Planlayıcısı — 12. Ay

Günlük, haftalık ve aylık hedefleri takip edin. Odaklanmak için dönüm noktası hatırlatıcılarını kullanın.

Günlük Kontrol Listesi (Haftalık Genel Bakış)

Günlük Kontrol Listesi Ögesi	1. Gün	2. Gün	3. Gün	4. Gün	5. Gün	6. Gün	7. Gün
Kanama (loşi)	■	■	■	■	■	■	■
Ağrı seviyeleri	■	■	■	■	■	■	■
Meme/meme ucu sağlığı	■	■	■	■	■	■	■
Uyku/dinlenme saatleri	■	■	■	■	■	■	■
Yemekler ve sıvı alımı	■	■	■	■	■	■	■
Ruh hali değerlendirmesi (1– 10)	■	■	■	■	■	■	■
Kendi kendine bakım etkinliği	■	■	■	■	■	■	■
Bebek beslemeleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek bezleri	■	■	■	■	■	■	■
Bebek uykusu/gündüz uykusu	■	■	■	■	■	■	■
Bağlayıcı aktivite	■	■	■	■	■	■	■

Haftalık Kontrol Listesi (Ay Genel Bakışı)

Haftalık Kontrol Listesi Ögesi	1. Hafta	2. Hafta	3. Hafta	4. Hafta
Annenin fiziksel iyileşmesi	■	■	■	■
Ruh hali ve stres kontrolü	■	■	■	■
Hafif egzersiz/hareket	■	■	■	■
sistemiyle bağlantı	■	■	■	■
Bebeğin gelişim aşamaları	■	■	■	■
Güvenlik kontrolü (uyku/ev/araba koltuğu)	■	■	■	■
Aile/partner girişi	■	■	■	■

Monthly Targets & Milestones

Aylık Kontrol Listesi Ögesi	Tamamlamak	Önemli Noktaların Hatırlatıcıları
Doğum sonrası sağlık kontrolü (planlanmışsa)	■	• Önemli anları kutlayın ve düşünün
Doğum kontrolü/aile planlaması incelemesi	■	• Çocuğunuzun uykusu ve davranışına bazıdan
Bebek pediatri ziyareti ve aşıları (planlanmışsa)	■	• Gelecekte aile planlaması
Gelişimsel dönüm noktası incelemesi	■	• 1 yıllık pediatrik kontrol ve aşılar
Aile maliyesi/ev rutinleri incelemesi	■	
Kişisel yansıma: annelik ve refah	■	

Notlar:
