

İlk günlere küçük bir hazırlık.

Her şeyi aynı anda tamamlamak zorunda değilsiniz. Bu listeyi kendi ihtiyaçlarınıza göre, kendi hızınızda kullanın.

Doğumdan önce

- ☐ Doğum yapacağım kurumun iletişim ve ulaşım bilgilerini kaydettim.
- ☐ Gebelik takibimle ilgili sorularımı sağlık ekibimle konuşmak için not aldım.
- ☐ Yanımda olacak destek kişisiyle görev paylaşımını konuştum.
- ☐ Hastane çantamı kurumun önerilerine ve kendi ihtiyaçlarıma göre hazırladım.

Evdeki ilk günler için

- ☐ Bebeğimin uyku alanını sağlık ekibimle güvenli uyku ilkeleri açısından değerlendirdim.
- ☐ Temel bakım malzemelerini erişilebilir bir yerde topladım.
- ☐ Bebeğimin kontrol, tarama ve aşı takvimini nereden takip edeceğimi öğrendim.
- ☐ Beslenmeyle ilgili sorularım için başvuracağım sağlık profesyoneli belirledim.

Kendim için de bir alan

- ☐ Yemek, ev işleri ve dinlenme için destek planımı konuştum.
- ☐ Ziyaretlerle ilgili ihtiyaçlarımı ve sınırlarımı yakınlarımla paylaştım.
- ☐ Doğum sonrası kendi sağlık kontrolümü ne zaman yaptıracığımı öğrendim.
- ☐ Acil durumlarda başvuracağım numaraları ve en yakın sağlık kuruluşunu not ettim.

Bu liste tıbbi bakım planı değildir; günlük hazırlıklarınızı düşünmenize yardımcı olur. Kişisel sağlık ihtiyaçlarınızı kendi sağlık ekibinizle değerlendirin. Acil yardım: 112.