











Co jest ważne dla naszej rodziny? I jak się nam układa?

Niemowię	1. Wzrost i rozwój niemowlęcia 	Nasze dziecko dobrze weszło w życie: - prawidłowo je, rośnie i śpi - jest uważne i zadowolone - reaguje na głos, zapach i dotyk
	2. Miłość i więź z Twoim dzieckiem 	Nasze dziecko daje mi radość: - akceptuję je, poświęcam mu uwagę, reaguję na jego potrzeby - liczę się z jego bezbronnością
	3. Opieka i bezpieczeństwo 	Udaje się nam spełniać potrzeby naszego dziecka: - karmić je, opiekować się nim, zapewnić mu ubranka - zapewnić mu bezpieczne miejsce do spania, higienę i ogrzewanie - zapewnić mu opiekę medyczną, pilnować je i poświęcać mu uwagę
	4. Przeżywanie rodzicielstwa 	Potrafię się cieszyć z tego, że jestem rodzicem: - omawiam ewentualne pytania lub obawy
Rodzic	5. Poród i połóg 	Narodziny naszego dziecka były dla nas pozytywnym doświadczeniem: - w przypadku komplikacji zostały wdrożone odpowiednie środki
	6. Zdrowie i dbanie o siebie 	dochodzę do siebie po porodzie: - Dobrze o siebie dbam - Wystarczająco dużo odpoczywam - Prowadzę zdrowy tryb życia
	7. Uczucia 	Radzę sobie z moimi uczuciami: - Rozmawiam na temat mojego zadowolenia, niepewności, wątpliwości i lęków - Potrafię radzić sobie ze stresem
	8. Partner(ka) i podział obowiązków 	Czuję wsparcie ze strony partnera(ki): - Razem przeżywaliśmy narodziny dziecka - Dogadujemy się co do podziału obowiązków
Otoczenie	9. Mieszkanie/Praca/Pieniądze/ Trudne wydarzenia 	W naszej rodzinie wszystko układa się dobrze: - Jesteśmy zdrowi i dobrze się czujemy. - Jest praca i wystarczające środki finansowe. - Jesteśmy zadowoleni z naszego mieszkania. - Nie cierpimy z powodu trudnych wydarzeń z przeszłości.
	10. Dalsza rodzina/przyjaciele/ sąsiedzi/opieka w połogu/ opieka medyczna 	Moja rodzina otrzymuje wystarczające wsparcie - Dalsza rodzina i przyjaciele pomagają nam - Osoby z sąsiedztwa, położna środowiskowa i inni przedstawiciele służby zdrowia pomagają nam, gdy jest taka potrzeba

Czego teraz potrzebujemy?

Mam to opanowane / Czasem sprawia mi to trudność / Wpadam raczej słabo	Potrzebuję pomocy!	Czuję się bezradna
