



Ailemiz için önemli olan nedir? Ve işler nasıl gidiyor?

BEBEK	1. Büyüme ve Gelişme		Bebeğimiz iyi bir başlangıç yaptı: - İçiyor, uyuyor, iyi büyüyor - algıları açık ve mutlu - sese, kokuya ve dokunmaya tepki veriyor
	2. Bebeğinizle aranızdaki Sevgi ve Bağ		Bebeğimizi bağrımıza basıyoruz: - Bebeğimi kabul ediyorum, ona özen gösteriyorum, - ihtiyaçlarını karşılıyorum
	3. Bakım ve Güvenlik		Bebeğe ihtiyaç duyduğu şeyleri verebiliriz: - mama, bakım, giysi - uyumak için güvenli bir yer, hijyen, - uygun şekilde ısıtılan/soğutulan bir ortam, tıbbi bakım, gözetim ve dikkat
	4. Ebeveynlik algısı		Ebeveyn olmaktan zevk alıyorum: - Sorularım veya endişelerim hakkında konuşurum
DAHA ESKİ	5. Doğum ve Doğum sonrası dönem		Doğum olumlu bir deneyimdi: - Herhangi bir komplikasyona yanıt olarak uygun önlemler alındı
	6. Sağlık ve Öz Bakım		İyileşiyorum: - Kendime iyi bakıyorum - Yeterince dinleniyorum - Sağlıklı bir yaşam tarzım var
	7. Hisler		Duygularımla başa çıkabilirim: - Zevklerim, kararsızlıklarım, şüphelerim ve korkularım hakkında konuşurum - Stresle başa çıkabilirim
	8. Eş ve Görev Dağılımı		Eşim tarafından desteklendiğimi hissediyorum: - Hamileliği birlikte deneyimliyoruz - Görev dağılımı konusunda anlaşıyoruz
ÇEVRE	9. Ev/İş/Para/Travmatik olaylar		Ailemizde işler iyi gidiyor: - Sağlıklı ve zindeyiz - İş ve yeterli para var - Güzel bir evimiz var - Geçmişteki travmatik olaylardan rahatsız değiliz
	10. Aile/arkadaşlar/komşuları/ana sağlığı/sağlık çalışanları		Ailem yeterli desteği alıyor: - Ailemiz ve arkadaşlarımız bize yardım ediyor - Komşular ve sağlık çalışanları gerektiğinde bize yardım ediyor

Şimdi neye ihtiyacımız var?

Kendimi güvende hissediyorum	Bu bazen bana zor geliyor	Bu hiç hoş değil	Yardım edin!	Çaresiz hissediyorum

