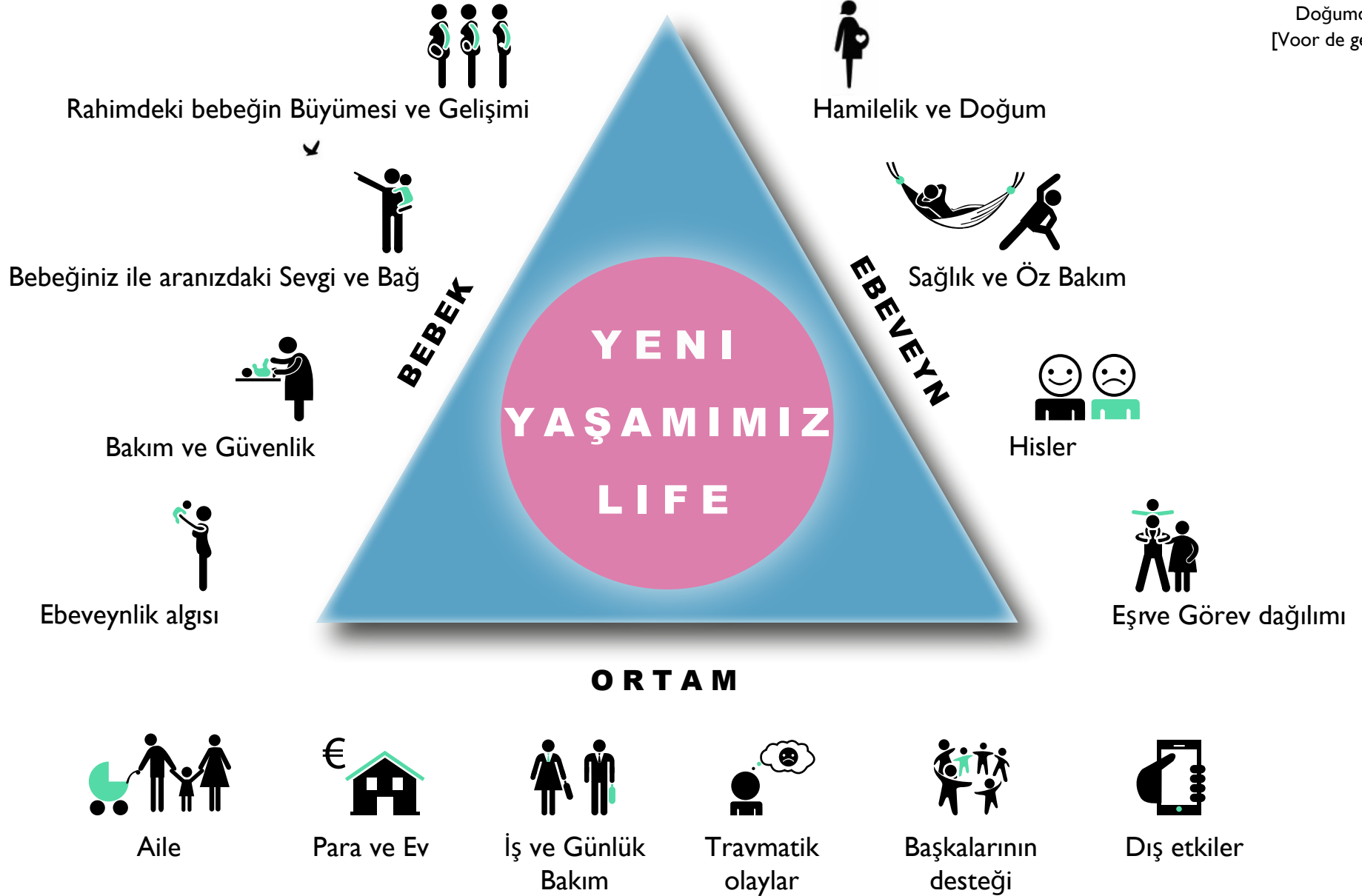




AİLEMİZ İÇİN ÖNEMLİ OLAN NEDİR? VE NE DURUMDAYIZ?

BABY	1. Bebeğin Büyümesi ve Gelişimi	Rahimdeki bebek iyi büyüyor: - Bir ebeye/jinekologa giderek doğum öncesi kontroller yaptırıyorum					
	2. Bebeğiniz ile aranızdaki Sevgi ve Bağ	Bebeğimizi bağrımıza basıyoruz: - Bebeğimizi merak ediyorum - Bebeğin gelişini dört gözle bekliyorum					
	3. Bakım ve Güvenlik	Bebeğimizin ihtiyaçlarını düşünüyoruz: - Mama, bakım, giysi, tıbbi bakım, - hijyen, ısıtma/soğutma, uyumak için güvenli bir yer, gözetim ve dikkat					
	4. Ebeveynlik algısı	Ebeveyn olmayı dört gözle bekliyorum: - Sorularım veya endişelerim hakkında konuşurum					
PARENT	5. Hamilelik ve Doğum	Hamilelik iyi gidiyor: - Doğuma ve doğum sonrası döneme iyi hazırlanmış hissediyorum - Hamilelik deneyimim olumlu					
	6. Sağlık ve Öz Bakım	Sağlıklı bir yaşam tarzım var: - İyi yiyorum ve uyuyorum ve aktifim - Kendime iyi bakıyorum - I avoid smoking, alcohol and drugs					
	7. Hisler	Duygularımla başa çıkabilirim: - Zevklerim, kararsızlıklarım ve gelecekteki olaylara ilişkin korkularım hakkında konuşurum - Stresle başa çıkabilirim					
	8. Eş ve Görev dağılımı	Eşim tarafından desteklendiğimi hissediyorum: - Hamileliği birlikte deneyimliyoruz - Görev dağılımı konusunda anlaşıyoruz					
ORTAM	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/ Sağlık çalışanları	Ailem yeterli desteği alıyor: - Ailemiz ve arkadaşlarımız bize yardım ediyor - Komşular ve sağlık çalışanları gerektiğinde bize yardım ediyor					

ŞİMDİ NEYE İHTİYACIMIZ VAR?

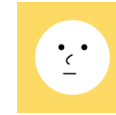
Kendimi güvende hissediyorum



Bu bazen bana zor geliyor



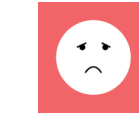
Bu hiç hoş değil



Yardım edin!



Çaresiz hissediyorum



GOM 'voor de geboorte'



Temel bakım



Tavsiye



Ekstra bakım



Hemen bakım sağlayın!



Cok bakım

