

Dziennik samokontroli codziennych nawyków

Codzienne obserwacje

Data	Postawa ciała (dobrze/źle)	Postawa siedząca (dobrze/źle)	Wstawanie przez bok (dobrze/źle)	Kładzenie się przez bok (dobrze/źle)	Prawidłowe podnoszenie i dźwiganie (dobrze/źle)	Nawyki toaletowe – parcie (dobrze/źle)	Nawyki toaletowe – postawa (dobrze/źle)	Aktywacja mięśnia poprzecznego na co dzień (tak/nie)	Codzienny trening dna miednicy (tak/nie)	Pozycja w czasie karmienia piersi** (dobrze/źle)	Najczęstsze błędy	Inne problemy	Uwagi
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													

*Szczegółowy opis prawidłowych nawyków w materiałach na www.rmpb.pl w zakładce CODZIENNE FUNKCJONOWANIE Z ROZEJŚCIEM MIĘŚNIA PROSTEGO BRZUCHA (RMPB)

**jeśli dotyczy