



ÖNKITÖLTŐS FÜZET

Születendő gyermek azonosítója: ____ _

TÁJÉKOZTATÓ

Ebben a füzetben a szüléssel és születendő gyermekével kapcsolatos gondolatairól és érzéseiről, általános hangulatáról, életmódjáról, életkörülményeiről és párkapcsolatáról szeretnénk képet kapni. Kérjük **karikázza be azokat a válaszokat, amelyek leginkább leírják saját gondolatait, érzéseit, terveit vagy viselkedését**. A kérdésekre nincsenek jó vagy rossz válaszok. Ha egyik válaszlehetőséget sem érzi tökéletesen megfelelőnek, akkor válassza az Önhöz legközelebb állót.

A válaszadás **önkéntes** és **adatait bizalmasan kezeljük**. A kérdőív a kitöltést közvetlenül követően lezárt borítékba kerül. **A kitöltött füzetet tehát kizárólag kutatócsoportunk láthatja**. A borítón szereplő azonosító arra szolgál, hogy különböző válaszait (így a védőnőnek szóban elmondottak és az itt megadott kérdőíves válaszok) egymáshoz tudjuk kapcsolni.

Válaszai segítenek megérteni, hogy az egyes anyai és családi jellemzők hogyan befolyásolják a gyermek méhen belüli fejlődését és a későbbi felnövekedését.

Köszönjük segítségét!

SZÜLÉS ÉS GYERMEKVÁRÁS

1.1 Hol tervezi a szülését?

1. Állami fenntartású kórházban, klinikán
2. Magánkórházban, klinikán
3. Otthon
4. Egyéb: _____

1.2 Tervezi, hogy a következő személyek valamelyike elkíséri Önt a szülőszobára és végig Ön mellett lesz?

1. Igen, a gyermekem apja
2. Igen, más családtagom vagy barátom
3. Igen, valaki más: _____
4. Nem
5. Nincs elképzelésem róla

1.3 Kérjük jelölje be a következők közül azokat a szervezett programokat, amelyeken részt vesz vagy vett jelenlegi várandóssága során! (Több választ is jelölhet. Ha egyikken sem vett részt, hagyja üresen.)

1. Kismama torna, kismama jóga, vagy más várandósoknak szervezett sporttevékenység
2. Szülésfelkészítő tanfolyam
3. Szülészet látogatás
4. Egyéb, mégpedig: _____

1.4 Van, vagy lesz Önnek választott szülészorvosa, vagy szülésznője, aki jelen lesz a szülésnél?

1. Igen, mindkettő van, vagy lesz
2. Igen, csak szülészorvos
3. Igen, csak szülésznő
4. Nincs és nem is lesz

1.5 Mit tervez, hogyan fogja etetni a születése után a babáját?

1. Szoptatás
2. Tápszeres etetés
3. Szoptatás és tápszeres etetés, kombinálva
4. Még nem döntöttem el

1.6 Ha tervezi szoptatni újszülöttjét, mennyi ideig tervezi szoptatni?

1. Nem tervezem szoptatni
2. Legfeljebb 4 hónapos koráig
3. Legfeljebb 6 hónapos koráig
4. Legfeljebb 1 éves koráig
5. Akár tovább is

1.7 Legkorábban gyermeke hány hónapos korában tervezi a hozzátáplálás megkezdését? (anyatejen és tápszeren kívül, más táplálék adása)

____ ____ hónapos korában

1.8	Mennyire igaz Önre, hogy az alábbiakat gondolja, vagy teszi?	Határozottan nem	Nem	Bizonytalan vagyok	Igen	Határozottan igen
1.	Beszélek a babámhoz.	1	2	3	4	5
2.	Úgy érzem, minden nehézség ellenére megéri várandósnak lenni.	1	2	3	4	5
3.	Látom magam, amint etetem a babát.	1	2	3	4	5
4.	Már nagyon várom, hogy láthassam, hogy néz ki a baba.	1	2	3	4	5
5.	Kíváncsi vagyok, vajon beszorítva érzi-e magát a baba odabent.	1	2	3	4	5
6.	Becenéven beszélek a babámról.	1	2	3	4	5
7.	Elképzelem magam, amint gondoskodom a babáról.	1	2	3	4	5
8.	A babám mozgásából sejtem, hogy milyen lesz a személyisége.	1	2	3	4	5
9.	Egészségem érdekében olyan dolgokat is megteszek, amelyeket nem tennék, ha nem lennék várandós.	1	2	3	4	5
10.	Kíváncsi vagyok, hall-e a baba a pocakomban.	1	2	3	4	5
11.	Eldöntöttem, hogy fogják hívni a babát.	1	2	3	4	5
12.	Kíváncsi vagyok, hogy a baba gondol és érez-e dolgokat odabent.	1	2	3	4	5
13.	Húst és zöldséget is eszem, hogy a babám megfelelő táplálékot kapjon.	1	2	3	4	5
14.	Úgy érzem, mintha a babám rugdosással és mozgással jelezné, amikor eljött az evés ideje.	1	2	3	4	5
15.	Megbökdösöm a pocakom, hogy a babám visszabökjön.	1	2	3	4	5
16.	Alig várom, hogy a babát a karomban tarthassam.	1	2	3	4	5
17.	Próbálok elképzelni, hogy fog kinézni a baba.	1	2	3	4	5
18.	Simogatom a pocakom, hogy elcsendesítsem a babát, amikor túl sokat rugdos.	1	2	3	4	5
19.	Érzem, mikor csuklik a baba.	1	2	3	4	5
20.	Lemondok dolgokról azért, hogy ezzel jót tegyek a babámnak.	1	2	3	4	5

ÉRZELMI-HANGULATI ÁLLAPOT

2.1 Hogyan érzi Ön most magát, ahogy a várandósságára gondol?

1. nagyon nem örülök
2. nem örülök
3. vegyes érzéseim vannak
4. örülök
5. nagyon örülök
6. nincsenek különösebb érzéseim

Az emberek olykor támogatásért fordulnak másokhoz, társaságot, segítséget, vagy egyéb támaszt keresnek. Kérem válaszoljon arra, hogy szükség esetén Önnek milyen gyakran állnak rendelkezésére az alábbi típusú támaszok/támogatások:

2.2	Akad valaki...	Soha	Ritkán	Időnként	Gyakran	Mindig
1.	...aki segít, ha ágynak esik.	1	2	3	4	5
2.	...aki orvoshoz szállítja, amikor Önnek szüksége van rá.	1	2	3	4	5
3.	...akivel jó együtt lenni.	1	2	3	4	5
4.	...akihez tanácsért fordulhat egy személyes probléma megoldásában.	1	2	3	4	5
5.	...akit Ön szerethet, és aki érezteti, hogy szükség van Önre.	1	2	3	4	5
6.	...akivel megosztja legszemélyesebb félelmeit és aggályait.	1	2	3	4	5

2.3	Az elmúlt két hétben milyen gyakran fordult elő Önnel, hogy az alábbi módon viselkedett vagy érezte magát?	Egyszer sem	Néhány napig	A napok több mint felében	Majdnem minden nap
1.	Idegességnek, szorongónak vagy feszültnek érezte magát.	1	2	3	4
2.	Nem volt képes abbahagyni, vagy uralni az aggodalmaskodást.	1	2	3	4

2.4	Milyen mértékben igazak Önre a következő állítások?	Egyáltalán nem			Nagy mértékben
1.	Biztos vagyok benne, hogy normális szülésem lesz.	1	2	3	4
2.	Azt gondolom, a vajúadás és a szülés rendben zajlik majd.	1	2	3	4
3.	Sok félelmem van a babám egészségével kapcsolatban.	1	2	3	4
4.	Aggódok, hogy a baba esetleg rendellenesen fejlődik.	1	2	3	4
5.	Félek tőle, hogy a szülés közben megsérülök.	1	2	3	4
6.	Aggódok a babám méhen belüli növekedése és fejlődése miatt.	1	2	3	4
7.	Aggódok, hogy elveszítem a babát.	1	2	3	4
8.	Aggódok, hogy nehéz vagy komplikált vajúadásom és szülésem lesz.	1	2	3	4
9.	Aggódok, hogy a várandósság alatt egészségi problémáim alakulnak ki.	1	2	3	4

2.5	Milyen mértékben ért egyet a következő állításokkal?	Egyáltalán nem értek egyet	Nem értek egyet	Egyet is értek, meg nem is	Egyetértek	Teljes mértékben egyetértek
1.	Néha úgy érzem, hogy csak sodródok az életben.	1	2	3	4	5
2.	Nem sok befolyásom van a velem történő dolgok felett.	1	2	3	4	5
3.	Az életemben felmerülő problémákkal szemben gyakran tehetetlennek érzem magam.	1	2	3	4	5
4.	Az életemben fontos dolgok változásáért többnyire keveset tehetek.	1	2	3	4	5

2.6	Az elmúlt <u>egy hétben</u> milyen gyakran fordult elő Önnel, hogy az alábbi módon viselkedett vagy érezte magát?	Ritkán vagy soha (1 napnál rövidebb ideig)	Néha vagy kis ideig (1-2 napig)	Gyakrabban vagy közepes ideig (3-4 napig)	Legtöbbször vagy állandóan (5-7 napig)
1.	Depressziósnak, lehangoltnak éreztem magam.	1	2	3	4
2.	Úgy éreztem, bármit teszek, erőfeszítésembe kerül.	1	2	3	4
3.	Nyugtalanul aludtam.	1	2	3	4
4.	Boldog voltam.	1	2	3	4
5.	Magányosnak éreztem magam.	1	2	3	4
6.	Élveztem az életet.	1	2	3	4
7.	Szomorúnak éreztem magam.	1	2	3	4
8.	Képtelen voltam bármibe is belekezdeni.	1	2	3	4

ÉLETMÓD ÉS ÉLETKÖRÜLMÉNYEK

3.1 Kérem, gondoljon az elmúlt hónapokra!				
1.	<u>Naponta</u> hány adag gyümölcsöt fogyasztott Ön? (Egy adag például: egy alma vagy banán, 2-3 szilva)	5 vagy több adagot	3-4 adagot	2 adagot vagy kevesebbet
2.	<u>Naponta</u> hány adag zöldséget fogyasztott Ön? (Egy adag például: egy paradicsom, egy csészényi saláta)	5 vagy több adagot	3-4 adagot	2 adagot vagy kevesebb
3.	<u>Naponta</u> mennyi folyadékot ivott Ön?	legalább 2 litert	kevesebb mint 2, de több mint 1 litert	1 liternél kevesebbet
4.	<u>Naponta</u> mennyi tejet/tejterméket fogyasztott Ön?	legalább 5 dl	kevesebb mint 5dl, de több mint 1 dl	1 dl-nél kevesebbet
5.	<u>Naponta</u> hány pohár szénsavas üdítőitalt, szörpöt vagy cukrozott teát fogyasztott Ön?	kevesebb, mint 1 pohárral	1-2 pohárral	3 vagy több pohárral
6.	<u>Hetente</u> hány alkalommal fogyasztott Ön húst, halat vagy hüvelyeseket (bab, borsó, lencse)?	legalább 3 alkalommal	1-2 alkalommal	legfeljebb 1 alkalommal
7.	<u>Hetente</u> hány alkalommal fogyasztott Ön gyorsételeket?	kevesebb mint 1 alkalommal	1-3 alkalommal	4 vagy több alkalommal
8.	<u>Hetente</u> hány alkalommal fogyasztott Ön csipszet, sós rágcsálnivalót?	legfeljebb 1 alkalommal	2-3 alkalommal	4 vagy több alkalommal
9.	<u>Hetente</u> hány alkalommal fogyasztott Ön édességeket?	kevesebb mint 1 alkalommal	2-3 alkalommal	4 vagy több alkalommal

3.2	A mostani várandóssága alatt előfordult, hogy...	Igen	Nem
1.	... aggódott, hogy nem lesz pénze elegendő ennivalóra?	1	2
2.	... pénzhiány miatt nem tudott egészséges és tápláló ételeket enni?	1	2
3.	... anyagi ok miatt csak kevés fajta ételt evett?	1	2
4.	... ki kellett hagynia egy étkezést, mert nem volt elég pénze ennivalóra?	1	2
5.	... anyagi ok miatt a szükségesnél kevesebbet evett?	1	2
6.	... pénzhiány miatt elfogyott otthon az ennivalójuk?	1	2

Használta az alábbi szereket a várandósságát megelőzően vagy azóta? Ebben a táblázatban egy sorban több választ is bejelölhet.

3.3	Ha használta, jelölje, hogy melyik időszakban. Ha még soha nem használta az adott szert, jelölje a "soha" választ.	A várandósság alatt	A várandósság kezdete előtti hónapban	Jóval régebben, mint a várandósságom kezdete	Soha
1.	Nyugtató, altató orvosi javaslatra	1	2	3	4
2.	Nyugtató, altató, nem orvosi javaslatra	1	2	3	4
3.	Kannabisz származékok (hasis, marihuána, fű)	1	2	3	4
4.	Dizájner drogok	1	2	3	4
5.	Egyéb drogok (ecstasy, amfetaminok, kokain, heroin stb.)	1	2	3	4

Az Ön egészsége, hangulata és életmódja szempontjából egyaránt fontos kérdés lehet, hogy Ön és családja milyen anyagi körülmények között él. A következő néhány kérdéssel erről szeretnénk képet kapni.

3.4 Mennyi az Ön havi keresete?

Kérjük azt az összeget adja meg, amit az elmúlt hónapban levonások után kapott (nettó jövedelem)!

____ ezer Ft / hó

3.5 Ha nem tudja keresetét pontosan megadni, kérjük, hogy kategóriák szerint jelölje be múlt havi nettó (levonások után kapott) jövedelmét!

1	25 ezer Ft, vagy kevesebb
2	26-50 ezer Ft
3	51-100 ezer Ft
4	101-150 ezer Ft
5	151-200 ezer Ft
6	201-250 ezer Ft
7	251-300 ezer Ft

8	301-400 ezer Ft
9	401-500 ezer Ft
10	501-750 ezer Ft
11	751 ezer-1 millió Ft
12	1 millió-2 millió Ft
13	2 millió Ft felett

3.6 Mindent összevetve, mennyi az Ön háztartásának havi bevétele?

Kérjük azt a teljes összeget adja meg, amiből az elmúlt hónapban az Ön háztartása gazdálkodott (levonások utáni nettó összbevétel)!

___ ___ ___ ezer Ft / hó

3.7 Ha nem tudja háztartásának bevételét pontosan megadni, kérjük, hogy kategóriák szerint jelölje be a múlt havi nettó (levonások után kapott) háztartási bevételek összegét!

1	25 ezer Ft, vagy kevesebb
2	26-50 ezer Ft
3	51-100 ezer Ft
4	101-150 ezer Ft
5	151-200 ezer Ft
6	201-250 ezer Ft
7	251-300 ezer Ft

8	301-400 ezer Ft
9	401-500 ezer Ft
10	501-750 ezer Ft
11	751 ezer-1 millió Ft
12	1 millió-2 millió Ft
13	2 millió Ft felett

Háztartásának havi bevétele=

az Ön jövedelme + minden olyan személy jövedelme, akikkel „közös kasszán” van, akikkel a napi kiadásokat tekintve együtt gazdálkodik.

PÁRKAPCSOLAT

[Hogyha Ön egyedülálló, az utolsó két oldalt kérjük hagyja üresen.]

4.1	Mennyire ért egyet az alábbi állításokkal, jelenlegi párkapcsolatára vonatkoztatva?	Egyáltalán nem érték egyet				Teljesen egyet érték
1.	Elégedett vagyok a kapcsolatunkkal.	1	2	3	4	5
2.	A kapcsolatom sokkal jobb, mint mások kapcsolata.	1	2	3	4	5
3.	A kapcsolatunk boldoggá tesz engem.	1	2	3	4	5
4.	Eltökélt vagyok a kapcsolatunk fenntartására.	1	2	3	4	5
5.	Nagyon kötődöm a kapcsolatunkhoz, nagyon szorosan kapcsolódom a partneremhez.	1	2	3	4	5
6.	Azt akarom, hogy a kapcsolatunk örökké tartson.	1	2	3	4	5

4.2 Az elmúlt egy év során felmerült-e Önben a válás, a kapcsolat megszakításának a gondolata?

1. Nem merült fel
2. Igen, gondolt rá
3. Igen, mindketten gondoltak rá
4. Igen, komolyan foglalkoznak a válás, a kapcsolat megszakításának a lehetőségével
5. A válás már folyamatban van

4.3	Milyen gyakran fordulnak elő Ön és partnere között a következő dolgok?	Szinte soha	Néha	Elég gyakran	Nagyon gyakran	Mindig
1.	Nyugodtan megbeszélnek valamit.	1	2	3	4	5
2.	Egyikük gúnyos a másikkal.	1	2	3	4	5
3.	Együtt csinálnak valamit (pl. házimunka, kertészkedés, szabadidő, gyerekek gondozása stb).	1	2	3	4	5
4.	Egyikük nem hajlandó normális módon beszélni (pl. kiabál vagy nem válaszol).	1	2	3	4	5
5.	Együtt nevetnek.	1	2	3	4	5
6.	Jókat beszélgetnek egymással.	1	2	3	4	5
7.	Valami fontos dologban nem értenek egyet.	1	2	3	4	5
8.	Egyikük viselkedése kritikus vagy lenéző.	1	2	3	4	5
9.	Jól érzik magukat együtt.	1	2	3	4	5
10.	Egyikük dühös lesz.	1	2	3	4	5
11.	Nem értenek egyet szexuális kérdésekben.	1	2	3	4	5

Köszönjük segítségét!

