

➤ **IV dalis. Psichologinė savijauta:**

Žemiau yra pateikta 10 teiginių, kurie Jums gali atrodyti kaip teigiami/pakilūs nėštumo aspektai, ir 10 teiginių, kurie Jums gali atrodyti kaip mažiau patrauklūs nėštumo aspektai. **Apibraukite** tą skaičių, kuris geriausiai apibūdina, kiek tam tikras nėštumo aspektas paveikia Jūsų būseną.

Kaip stipriai jautėtės **laiminga, pozityvi ar pakili** dėl žemiau pateiktų dalykų?

	Visiškai nesijaučiau laiminga	Šiek tiek laiminga	Gana laiminga	Labai laiminga
1. Tai, kiek vaikas juda.	0	1	2	3
2. Diskusijos su partneriu/sutuoktiniu apie galimus vaiko vardus.	0	1	2	3
3. Aplinkinių žmonių komentarai apie Jūsų nėštumą/išvaizdą.	0	1	2	3
4. Ruošimasis vaiko auginimui ar galvojimas apie tai.	0	1	2	3
5. Jausmai apie buvimą nėščia šiuo metu/laikotarpiu.	0	1	2	3
6. Lankymasis pas ginekologę(-ą)/akušerę(-į).	0	1	2	3
7. Dvasiniai jausmai apie buvimą nėščia.	0	1	2	3
8. Švelnumas/pagalba iš kitų žmonių, nes esate nėščia.	0	1	2	3
9. Galvojimas apie vaiko išvaizdą.	0	1	2	3
10. Diskusijos su partneriu/sutuoktiniu apie nėštumo/gimdymo problemas/sunkumus.	0	1	2	3

Kaip stipriai jautėtės **nelaiminga, negatyvi ar liūdna/prislėgta** dėl dalykų, susijusių su žemiau pateiktomis sritimis?

	Visiškai nesijaučiau nelaiminga	Šiek tiek nelaiminga	Gana nelaiminga	Labai nelaiminga
11. Miegas.	0	1	2	3
12. Fizinis intymumas.	0	1	2	3
13. Normalūs nepatogumai, susiję su nėštumu (rėmuo, šlapimo nelaikymas).	0	1	2	3
14. Jūsų svoris.	0	1	2	3
15. Kūno pokyčiai, susiję su nėštumu.	0	1	2	3
16. Mintys apie tai, ar vaikas yra normalus.	0	1	2	3
17. Galvojimas apie sąrėmius ir gimdymą.	0	1	2	3
18. Gebėjimas atlikti fizines užduotis/darbus.	0	1	2	3
19. Rūpesčiai dėl fizinių simptomų (skausmo, kraujavimo ir t.t.).	0	1	2	3
20. Rūbų/batų netikimas.	0	1	2	3