

Alla on lista asioita joita saatat kokea raskautesi aikana ja jotka saattavat vaikuttaa Sinuun monin eri tavoin. Kuvaillut asiat saattavat saada sinut tuntemaan itsesi onnelliseksi, tyytyväiseksi tai iloiseksi tai yhtä hyvin onnettomaksi, ärtyneeksi tai huolestuneeksi. Samaan asiaan voi myös liittyä sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita. Lue väittämät ja vastaa jokaiseen Sinun tilanteeseesi sopivaan kohtaan ympäröimällä **väittämän kummaltakin puolelta** yksi numero.

0= Ei ollenkaan
1= Jonkin verran
2= Aika paljon
3= Paljon

0= Ei ollenkaan
1= Jonkin verran
2= Aika paljon
3= Paljon

Kuinka paljon tämä on saanut Sinut tuntemaan itsesi onnelliseksi, tyytyväiseksi tai iloiseksi?

Kuinka paljon tämä on saanut Sinut tuntemaan itsesi onnettomaksi, ärtyneeksi tai huolestuneeksi?

0 1 2 3	1. Vaatteesi/ kenkäsi eivät tunnu enää sopivilta	0 1 2 3
0 1 2 3	2. Raskauteen liittyvä painon kehittyminen	0 1 2 3
0 1 2 3	3. Riittävän unen saaminen	0 1 2 3
0 1 2 3	4. Ystävien raskautesi johdosta osoittama ylimääräinen huomio	0 1 2 3
0 1 2 3	5. Vauvan sukupuoli	0 1 2 3
0 1 2 3	6. Kyky tehdä fyysisesti vaativia asioita	0 1 2 3
0 1 2 3	7. Auton ajaminen	0 1 2 3
0 1 2 3	8. Lastenhoidon järjesteleminen/ajatteleminen	0 1 2 3
0 1 2 3	9. Vauvan tarvikkeiden hankinta	0 1 2 3
0 1 2 3	10. Synnytykseen valmistautuminen	0 1 2 3
0 1 2 3	11. Äitiysneuvolakäynnit/muut seurantakäynnit	0 1 2 3
0 1 2 3	12. Raskaudesta johtuvat kehon muutokset	0 1 2 3
0 1 2 3	13. Fyysinen läheisyys puolison kanssa	0 1 2 3
0 1 2 3	14. Raskauteen liittyvät normaalit vaivat (esim. virtsanpidätysongelmat, närästys)	0 1 2 3
0 1 2 3	15. Huolet fyysisistä oireista (esim. kipu, tiputteluvouto)	0 1 2 3

0= Ei ollenkaan
1= Jonkin verran
2= Aika paljon
3= Paljon

0= Ei ollenkaan
1= Jonkin verran
2= Aika paljon
3= Paljon

Kuinka paljon tämä on saanut Sinut tuntemaan itsesi onnelliseksi, tyytyväiseksi tai iloiseksi?

Kuinka paljon tämä on saanut Sinut tuntemaan itsesi onnettomaksi, ärtyneeksi tai huolestuneeksi?

0	1	2	3	16.	Keskustelut vauvan nimestä puolisosasi kanssa	0	1	2	3
0	1	2	3	17.	Keskustelut vauvan nimestä omien vanhempiesi tai sisarustesi kanssa	0	1	2	3
0	1	2	3	18.	Keskustelut vauvan nimestä puolisosasi sukulaisten kanssa (esim. puolison vanhemmat)	0	1	2	3
0	1	2	3	19.	Keskustelut raskaudesta ja synnyttämisestä puolisosasi kanssa	0	1	2	3
0	1	2	3	20.	Keskustelut raskaudesta ja synnyttämisestä omien vanhempiesi tai sisarustesi kanssa	0	1	2	3
0	1	2	3	21.	Keskustelut raskaudesta ja synnyttämisestä puolisosasi sukulaisten kanssa (esim. puolison vanhemmat)	0	1	2	3
0	1	2	3	22.	Keskustelut lastenhoidosta ja kasvatuksesta puolisosasi kanssa	0	1	2	3
0	1	2	3	23.	Keskustelut lastenhoidosta ja kasvatuksesta omien vanhempiesi tai sisarustesi kanssa	0	1	2	3
0	1	2	3	24.	Keskustelut lastenhoidosta ja kasvatuksesta puolisosasi sukulaisten kanssa (esim. puolison vanhemmat)	0	1	2	3
0	1	2	3	25.	Raskauden vaikutus siihen miten suhtaudut omiin tai muiden lapsiin	0	1	2	3
0	1	2	3	26.	Raskauden aiheuttamat muutokset siinä miten toimit nyt /tulet toimimaan vanhempana	0	1	2	3
0	1	2	3	27.	Muiden kommentit liittyen ulkonäköösi ja raskauteesi	0	1	2	3
0	1	2	3	28.	Ihmiset jotka koskettelevat vatsaasi	0	1	2	3
0	1	2	3	29.	Naiset jotka kertovat sinulle omia kokemuksiaan synnytyksestä	0	1	2	3

0= Ei ollenkaan
1= Jonkin verran
2= Aika paljon
3= Paljon

0= Ei ollenkaan
1= Jonkin verran
2= Aika paljon
3= Paljon

Kuinka paljon tämä on
saanut Sinut tuntemaan
itsesi onnelliseksi, tyyty-
väiseksi tai iloiseksi?

Kuinka paljon tämä on saa-
nut Sinut tuntemaan itsesi
onnettomaksi, ärtyneeksi
tai huolestuneeksi?

0 1 2 3	30. Tulevan synnytyksesi ajatteleminen	0 1 2 3
0 1 2 3	31. Raskaudestasi johtuva muiden ihmisten huomaavaisuus ja avunanto	0 1 2 3
0 1 2 3	32. Äitiysloman aikaiset tulot	0 1 2 3
0 1 2 3	33. Työpaikan pysyvyys yli äitiys/vanhempain- loman	0 1 2 3
0 1 2 3	34. Vauvan liikkeiden määrä kohdussa	0 1 2 3
0 1 2 3	35. Vauvan ulkonäön ajatteleminen	0 1 2 3
0 1 2 3	36. Vauvan terveyden ajatteleminen	0 1 2 3
0 1 2 3	37. Aiempien raskauksien ja synnytysten ajatteleminen	0 1 2 3
0 1 2 3	38. Uutiset ystävien ja tuttujen raskauksista ja synnytyksistä	0 1 2 3
0 1 2 3	39. Muutokset sosiaalisessa asemassa tai verkostossa	0 1 2 3
0 1 2 3	40. Tunteet raskautta kohtaan	0 1 2 3
0 1 2 3	41. Raskauteen liittyvät henkiset tai hengelliset kokemukset	0 1 2 3