

भर्खरै बच्चा जन्माएका आमाहरुको लागि प्रश्नावली

産後のお母さんへの質問票

यो प्रश्नावलीको उद्देश्य भर्खरै बच्चा जन्माएका आमाहरुलाई लाग्ने चिन्ताको बारेमा सल्लाह गर्न उपयोग होस भन्ने हो । बच्चा हुर्काउँदा, आफुलाई चालै नपाए पनि शारीरिक तथा मानसिक रूपमा थाक्ने हुन सक्छ । हामी यस प्रश्नावलीलाई आधार मानि आमाको मनस्थिति बुझेर सहयोग गर्न चाहन्छौं । कृपया निर्धक्क भएर जानकारी भर्नुहोस्, किनकि यो तपाईं सँग परामर्श गर्न बाहेक अरु केहिको लागी प्रयोग गरीने छैन । हामी तपाईं आफ्नो क्षेत्रमा निर्धक्क सँग बच्चा हुर्काउन सकोस भन्ने चाहन्छौं ।

このアンケートは、産後のお母さんの不安や悩みなどの相談に役立てるためのものです。

子育て中は、知らない間に、心身の疲れがたまっている場合があります。私たちは、この質問票を参考にしながら、お母さんの心の状態を理解して支援していきたいと思ひます。記入いただいた内容は、あなたとの相談以外には利用しませんので、気軽に記入してください。私たちは、あなたが、地域で安心して子育てができることを願っています。

《 तपाईंलाई (भर्खरै बच्चा जन्माएका आमाहरुलाई) विगत 7 दिनको मनस्थितिको बारेमा सोध्छौं । 》

《あなた (産後のお母さん) の今日までの 7 日間の気分について伺ひます》

कृपया गएको 7 दिनमा तपाईंले महसुस गर्नु भएको उत्तरको सबभन्दा मिल्दोजुल्दो नम्बरमा गोलो लगाउनुहोस ।

कृपया सबै प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस । 過去 7 日間にあなたが感じたことに最も近い答えの番号に○印を1つずつ付けてください。必ずすべての質問項目に答えて下さい。

- | | |
|--|---|
| 1. हाँस्र सकेँ र रमाइलो कुराहरु पनि बुझें ।
(1) सधैं झैं गर्न सकेँ
(2) त्यति धेरै गर्न सकिँन
(3) प्राय गर्न सकिँन
(4) पटकैँ गर्न सकिँन | 6. गर्नुपर्ने कुराहरु धेरै भएर एकदम गाह्रो भयो ।
(1) हो, प्राय जसो गाह्रो भयो
(2) हो, कहिलेकाहीं गाह्रो भयो
(3) होइन, प्राय गाह्रो भएन
(4) होइन, पटकैँ गाह्रो भएन |
| 2. कुनै पनि कुरालाई उत्सुकता पूर्वक पर्खें ।
(1) सधैं झैं गर्न सकेँ
(2) त्यति धेरै गर्न सकिँन
(3) प्राय गर्न सकिँन
(4) पटकैँ गर्न सकिँन | 7. म यति दुखि छु कि मलाई निद्रा लाग्दैन ।
(1) हो, धेरै जसो
(2) हो, कहिलेकाहीं
(3) होइन, कुनै बेला मात्र
(4) होइन, कहिल्यै पनि त्यस्तो भएन |
| 3. काम बिग्रेमा आफूलाई अनावश्यक रूपले दोषी ठहर्पाएँ ।
(1) हो, प्राय जसो
(2) हो, कहिलेकाहीं
(3) होइन, प्राय ठहर्पाईन
(4) होइन, कहिल्यै त्यस्तो ठहर्पाईन | 8. मलाई विरक्त लाग्छ ।
(1) हो, सधैं जसो
(2) हो, प्राय जसो
(3) होइन, कहिलेकाहीं मात्र
(4) होइन, कहिल्यै पनि लागेन |
| 4. बिना कारण चिन्ता लाग्छ ।
(1) होइन, कहिल्यै त्यस्तो लागेन
(2) प्राय लागेन
(3) हो, कहिलेकाहीं लाग्छ
(4) हो, प्राय जसो लाग्छ | 9. म यति दुखि छु कि त्यतिकै आँसु झर्छ ।
(1) हो, सधैं जसो
(2) हो, प्राय जसो
(3) कहिलेकाहीं मात्र
(4) होइन, कहिल्यै पनि झरेन |
| 5. बिना कारण डर-त्रास लाग्छ ।
(1) हो, प्राय जसो लाग्छ
(2) हो, कहिलेकाहीं लाग्छ
(3) होइन, प्राय लाग्दैन
(4) होइन, कहिल्यै लागेन | 10. आफैँलाई चोट पुर्याउने विचार आउँछ ।
(1) हो, प्राय जसो
(2) कहिलेकाहीं
(3) कुनै कुनै बेला मात्र
(4) कहिल्यै पनि आएन |

प्रश्नावलीमा उत्तर दिएको मिति _____

質問票に答えた日付

आमाको नाम _____

お母さんの名前

प्रश्नावलीको परिणाम अनुसार सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता (होकेनसि) ले पछि सम्पर्क गर्ने सम्भावना छ ।

※ यदि आफ्नो बच्चा वा आमा को बारेमा कुनै किसिमको चिन्ता लागेमा, कृपया कुनै पनि समय स्वास्थ्य केन्द्र (होकेन सेन्टर) मा सल्लाह गर्नुहोस् ।

アンケートの結果により、後日、保健師よりご連絡させていただく場合があります。

※ 赤ちゃんやお母さんのことで気になることがあれば、いつでも保健センターにご相談下さい。