

## Gebeliğe Bağlı Yakınmalara İlişkin Ölçek

Geçtiğimiz hafta içinde aşağıdaki belirtilerden herhangi birini yaşadınız mı? Her duruma ait cevabınızı “her zaman”dan “hiçbir zaman”a kadar olan derecelendirmeden biri ile veriniz.

### <İlk Trimester>

	Her zaman	Hemen hemen her zaman	Sık sık	Ara sıra	Nadiren	Hiçbir zaman
<b>Grup 1. Sabah bulantıları ve bununla ilişkili belirtiler</b>	<b>Alt toplam /25 puan</b>					
(a) Bulantı (kusacak gibi hissetme)	5	4	3	2	1	0
(b) Kokuya aşırı duyarlılık	5	4	3	2	1	0
(c) İştahsızlık	5	4	3	2	1	0
(d) Yiyecek seçiminizde ve tat duyusunda değişiklik hissetme	5	4	3	2	1	0
(e) Midenizde baskı hissetme	5	4	3	2	1	0
<b>Grup 2. Kabızlıkla ilgili belirtiler</b>	<b>Alt toplam /15 puan</b>					
(a) Dışkılamada zorluk	5	4	3	2	1	0
(b) Dışkı miktarı ya da sıklığında azalma	5	4	3	2	1	0
(c) Dışkı veya bağırsaklardaki gaz nedeniyle karında gerginlik veya şişkinlik	5	4	3	2	1	0
<b>Grup 3. Günlük yaşam ile ilgili belirtiler</b>	<b>Alt toplam /35 puan</b>					
(a) Aşırı uyukulu olma hali	5	4	3	2	1	0
(b) Sinirlilik	5	4	3	2	1	0
(c) Kolayca yorulma ya da her zaman yorgun olma	5	4	3	2	1	0
(d) Vücutta ağırlık veya letarji (yorgunluk, ilgisizlik, kayıtsızlık)	5	4	3	2	1	0
(e) Sıkan giysilerden rahatsızlık duyma (Kemer, lastik, vb)	5	4	3	2	1	0
(f) Depresyon	5	4	3	2	1	0
(g) Omuz tutulması	5	4	3	2	1	0
	<b>Toplam /75</b>					

<sup>1</sup>Kaynak: Shinkawa, H., Shimada, M., Hirokane, K., Hayase, M. ve Inui, T. Development Of A Scale For Pregnancy-Related Discomforts. Journal of Obstetrics and Gynaecology Research, 2012, 38: 316–323.

## Gebeliğe Bağlı Yakınmalara İlişkin Ölçek

Geçtiğimiz hafta içinde aşağıdaki belirtilerden herhangi birini yaşadınız mı? Her duruma ait cevabınızı “her zaman”dan “hiçbir zaman”a kadar olan derecelendirmeden biri ile veriniz.

### <ikinci trimester>

	Her zaman	Hemen hemen her zaman	Sık sık	Ara sıra	Nadiren	Hiçbir zaman
<b>Grup 1. Fetal büyümeye bağlı belirtiler</b>	<b>Alt toplam /30 puan</b>					
(a) Pelvik veya kasık ağrısı	5	4	3	2	1	0
(b) Sıkan giysilerden rahatsızlık duyma (Kemer, lastik, vb)	5	4	3	2	1	0
(c) Büyüme nedeniyle karın bölgesinde gerginlik veya çimdikleme gibi bir ağrı hissetme	5	4	3	2	1	0
(d) Midenizde baskı hissetme	5	4	3	2	1	0
(e) Öne eğilince ya da vücudun üst kısmını çevirince sırtın alt ya da üst kısmında (bel çevresinde) ağrı	5	4	3	2	1	0
(f) Kokulara karşı aşırı hassasiyet	5	4	3	2	1	0
<b>Grup 2. Psikolojik belirtiler</b>	<b>Alt toplam /20 puan</b>					
(a) Sinirlilik	5	4	3	2	1	0
(b) Depresyon	5	4	3	2	1	0
(c) Kolayca yorulma ya da her zaman yorgun olma	5	4	3	2	1	0
(d) Vücutta ağırlık veya letarji (yorgunluk, ilgisizlik, kayıtsızlık)	5	4	3	2	1	0
<b>Grup 3. Kabızlık ile ilgili belirtiler</b>	<b>Alt toplam /15 puan</b>					
(a) Dışkılamada zorluk	5	4	3	2	1	0
(b) Dışkı miktarı ya da sıklığında azalma	5	4	3	2	1	0
(c) Dışkı veya bağırsaklardaki gaz nedeniyle karında gerginlik veya şişkinlik	5	4	3	2	1	0
	<b>Toplam /65 puan</b>					

<sup>2</sup>Kaynak: Shinkawa, H., Shimada, M., Hirokane, K., Hayase, M. ve Inui, T. Development Of A Scale For Pregnancy-Related Discomforts. Journal of Obstetrics and Gynaecology Research, 2012, 38: 316–323.

## Gebeliğe Bağlı Yakınmalara İlişkin Ölçek

Geçtiğimiz hafta içinde aşağıdaki belirtilerden herhangi birini yaşadınız mı? Her duruma ait cevabınızı “her zaman”dan “hiçbir zaman”a kadar olan derecelendirmeden biri ile veriniz.

### <Üçüncü trimester>

	Her zaman	Hemen hemen her zaman	Sık sık	Ara sıra	Nadiren	Hiçbir zaman
<b>Grup 1. Yaşam tarzınızı etkileyen belirtiler</b>	<b>Alt toplam /45 puan</b>					
(a) Vücutta ağırlık veya letarji (yorgunluk, ilgisizlik, kayıtsızlık)	5	4	3	2	1	0
(b) Kolayca yorulma ya da her zaman yorgun olma	5	4	3	2	1	0
(c) Derin Uyuyamama	5	4	3	2	1	0
(d) Depresyon	5	4	3	2	1	0
(e) Sinirlilik	5	4	3	2	1	0
(f) Uykuya dalmada güçlük	5	4	3	2	1	0
(g) Sıkan giysilerden rahatsızlık duyma (Kemer, lastik, v.b.)	5	4	3	2	1	0
(h) Aşırı uyukulu olma hali	5	4	3	2	1	0
(i) Midenizde baskı hissetme	5	4	3	2	1	0
<b>Grup 2. Kas veya iskeletle ilgili belirtiler</b>	<b>Alt toplam /20 puan</b>					
(a) Kalça eklemünde kramp veya ağrı	5	4	3	2	1	0
(b) Pelvik veya kasık ağrısı	5	4	3	2	1	0
(c) Kramplar (ayak tabanı, uyluk, baldır veya kalçada)	5	4	3	2	1	0
(d) Öne eğilince ya da vücudun üst kısmını çevirince sırtın alt ya da üst kısmında (bel çevresinde) ağrı	5	4	3	2	1	0
	<b>Toplam /65 puan</b>					

<sup>3</sup>Kaynak: Shinkawa, H., Shimada, M., Hirokane, K., Hayase, M. ve Inui, T. Development Of A Scale For Pregnancy-Related Discomforts. Journal of Obstetrics and Gynaecology Research, 2012, 38: 316–323.