

Lapsi noin 3- 4 kuukauden ikäinen

Arvoisat vanhemmat

Lapsellanne _____ synt. _____ on varattu aika

neuvolalääkärille ___/___ 201__ klo _____.



4kk neuvolalääkärin vastaanotto on osa ns. laajaa terveystarkastusta. Pyydämme teitä ystävällisesti täyttämään oheiset lomakkeet ja palauttamaan ne neuvolakäynnin yhteydessä, jolloin yhdessä myös käymme niitä lävitse.

Tässä lomakkeessa on kysymyksiä vanhemmuudesta. Voitte käyttää lomaketta omien kokemustenne ja tuntemustenne pohtimiseen ja keskustelun pohjana kotona ja neuvolassa.

Nimi

Pvm

MIELIALA

Vastaa seuraaviin kohtiin ympyröimällä se vaihtoehto, joka, parhaiten kuvaa tuntemuksiasi VIIMEISEN VIIKON AIKANA.

1. Olen pystynyt nauramaan ja näkemään asioiden hauskan puolen

- 0 Yhtä paljon kuin aina ennenkin
- 1 En aivan yhtä paljon kuin ennen
- 2 Selvästi vähemmän kuin ennen
- 3 En ollenkaan

2. Olen odotellut mielihyvällä tulevia tapahtumia

- 0 Yhtä paljon kuin aina ennenkin
- 1 Hiukan vähemmän kuin aikaisemmin
- 2 Selvästi vähemmän kuin aikaisemmin
- 3 Tuskin ollenkaan

3. Olen syyttänyt tarpeettomasti itseäni, kun asiat ovat menneet vikaan

- 0 En koskaan
- 1 En kovin usein
- 2 Kyllä, joskus
- 3 Kyllä, useimmiten

4. Olen ollut ahdistunut tai huolestunut ilman selvää syytä

- 0 Ei, en ollenkaan
- 1 Tuskin koskaan
- 2 Kyllä, joskus
- 3 Kyllä, hyvin usein

5. Olen ollut peloissani tai hädissäni ilman erityistä selvää syytä

- 0 Ei, en ollenkaan
- 1 Ei, en paljonkaan
- 2 Kyllä, joskus
- 3 Kyllä, aika paljon

6. Asiat kasautuvat päälleni

- 0 Ei, olen selviytynyt yhtä hyvin kuin aina ennenkin
- 1 Ei, useimmiten olen selviytynyt melko hyvin
- 2 Kyllä, toisinaan en ole selviytynyt niistä yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 3 Kyllä, useimmiten en ole pystynyt selviytymään niistä ollenkaan

7. Olen ollut niin onneton, että minulla on ollut univaikeuksia

- 0 Ei, en ollenkaan
- 1 Ei, en kovin usein
- 2 Kyllä, toisinaan
- 3 Kyllä, useimmiten

8. Olen tuntenut oloni surulliseksi tai kurjaksi

- 0 Ei, en ollenkaan
- 1 En kovin usein
- 2 Kyllä, melko usein
- 3 Kyllä, useimmiten

9. Olen ollut niin onneton, että olen itkeskellyt

- 0 Ei, en koskaan
- 1 Vain silloin tällöin
- 2 Kyllä, melko usein
- 3 Kyllä, useimmiten

10. Ajatus itseni vahingoittamisesta on tullut mieleeni

- 0 Ei koskaan
- 1 Tuskin koskaan
- 2 Joskus
- 3 Kyllä, melko usein

VANHEMPI-VAUVASUHDE

Nämä väittämät kuvaavat vanhemman ja vauvan välistä suhdetta. Arvioi, missä määrin ne sopivat sinuun, ympröimällä sinun kokemuksiasi parhaiten kuvaava vaihtoehto

	ei lainkaan	joskus	usein
Minulla on läheinen suhde vauvaani	1	2	3
Haluaisin palata takaisin siihen aikaan, kun minulla ei vielä ollut vauvaa	1	2	3
Vauva ei tunnu omaltani	1	2	3
Vauva käy hermoilleni	1	2	3
Vauvani on suloinen	1	2	3
Olen onnellinen, kun vauvani hymyilee tai nauraa	1	2	3
Hyväksyn vauvani sellaisena kuin hän on	1	2	3
Vauvani itkee liikaa	1	2	3
Tunnen joutuneeni loukkuun äitinä/isänä	1	2	3
Olen huolissani omasta jaksamisestani	1	2	3
Olen huolissani puolisoni/ kumppanini jaksamisesta	1	2	3

PARISUHDE

Miten parisuhteenne voi tällä hetkellä?

KIITOS!