**Gebelerde Anne Sağlığı Okuryazarlığı Envanteri (GASOE)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Maddeler** | **Hiçbirini Bilmiyorum** | **Biraz Biliyorum** | **Birşey Biliyorum** | **Çok şey Biliyorum** | **Tamamen Biliyorum** |
| 1. Gebelik süresince yaşanan doğal fiziksel değişiklikleri biliyorum. |  |  |  |  |  |
| 2. Gebelik süresince yaşanan doğal psikolojik değişiklikleri biliyorum. |  |  |  |  |  |
| 3. Gebelik süresince doğru beslenmeyi biliyorum |  |  |  |  |  |
| 4. Kişisel sağlık bakımını biliyorum. |  |  |  |  |  |
| 5. Gebelikte uygun aktivite ve pozisyonları biliyorum. |  |  |  |  |  |
| 6. Gebelik süresince yapılan uygun egzersizleri biliyorum. |  |  |  |  |  |
| 7. Gebelikte alınan takviyeleri (vitaminleri) biliyorum. |  |  |  |  |  |
| 8.Gebelik muayeneleri (ziyaretleri) için gerekli olan uygun zamanları biliyorum. |  |  |  |  |  |
| 9. Gebelikte anne ve fetüs sağlığının tanısal muayenesini (ultrason ve testler) biliyorum. |  |  |  |  |  |
| 10. Gebelik süresince kabul edilebilir ve normal kilo alımının miktarının ne olduğunu biliyorum. |  |  |  |  |  |
| 11. Mide bulantısı, kusma, bel ağrısı gibi yaygın gebelik sorunlarını biliyorum. |  |  |  |  |  |
| 12. Gebelik sırasında güvenli (izin verilen) aşıların enjekte edildiğini biliyorum. |  |  |  |  |  |
| 13. Gebelik süresince doğru cinsel ilişkiyi biliyorum. |  |  |  |  |  |
| 14. Fetal hareketlerin normal sayısını biliyorum. |  |  |  |  |  |
| 15. Botoks gibi kimyasallar, ilaç kullanımı, fotoğraf gibi fetüs sağlığını etkileyen faktörleri biliyorum |  |  |  |  |  |
| 16. Gebelikte risk belirtilerini biliyorum. |  |  |  |  |  |
| 17. Gebeliğe bağlı diyabet, yüksek tansiyon ve diğer hastalıklar gibi gebelik hastalıklarının belirtilerini biliyorum. |  |  |  |  |  |
| 18. Doğal doğum yöntemleri ve sezaryen ile doğumun avantajları ve dezavantajlarını ve bunlarla ilgili bakımı biliyorum. |  |  |  |  |  |
| 19. Normal doğum sonrası ağrıyı hafifletme yöntemlerini biliyorum. |  |  |  |  |  |
| 20. Doğum sonrası dönemde yenidoğan ve bebek bakımını biliyorum. |  |  |  |  |  |
| 21. Annenin doğum sonrası gerekli olan bakımını biliyorum. |  |  |  |  |  |
| Maddeler | **Hiç** | **Nadiren** | **Bazen** | **Çoğu Zaman** | **Daima** |
| 22. Kitaplar, eğitim kitapçıkları, internet, telegram ve Instagram gibi bilgi kaynaklarından hamilelikle ilgili kelimeleri okumak ve telaffuz etmek benim için kolaydır. |  |  |  |  |  |
| 23. Farklı bilgi kaynaklarından elde edilen bilgiler benim için anlaşılabilirdir. |  |  |  |  |  |
| 24. Gebelikle ilgili doğru bilgileri edinmek için geçerli ve doğrulanmış kaynakları biliyorum. |  |  |  |  |  |
| 25. Gebelikle ilgili bilgilerin doğruluğundan emin olmak için doktora veya ebeye danışırım. |  |  |  |  |  |
| 26. Web siteleri, instagram ve telegram gibi çevrimiçi kaynaklardan elde edilen gebelikle ilgili bilgilerin doğruluğunu değerlendiririm. |  |  |  |  |  |
| 27. Arkadaşlardan ve akrabalardan edindiğim gebelikle ilgili bilgilerin doğruluğunu değerlendiririm. |  |  |  |  |  |
| 28. Gebelikteki fiziksel ve psikolojik değişiklikleri kontrol edebilir / yönetebilirim. |  |  |  |  |  |
| 29. Gebeliğe uygun bir diyet uygularım. |  |  |  |  |  |
| 30. Gebelik süresince gerekli olan kişisel sağlık bakımı önlemlerini alırım. |  |  |  |  |  |
| 31. Gebelik süresince aktivite ve uygun koşul ilkelerine bağlı kalırım. |  |  |  |  |  |
| 32. Gebelikte gıda takviyelerini doktor veya ebenin reçete ettiği şekilde alırım. |  |  |  |  |  |
| 33. Gebelikte her türlü ilacı (kimyasal ve bitkisel) almak için doktora veya ebeye danışırım. |  |  |  |  |  |
| 34. Planlandığı gibi doğum öncesi bakıma (muayenelere) katılırım |  |  |  |  |  |
| 35. Gebelikte, doktor veya ebe gibi sağlık çalışanlarının önerdiği ultrason ve testleri yaptırırım. |  |  |  |  |  |
| 36. Gebelik süresince kilo alımını takip ve kontrol ederim. |  |  |  |  |  |
| 37. Gebelikte uygun cinsel ilişki yöntemlerini kullanırım. |  |  |  |  |  |
| 38. Gebelik için zararlı olan hareketleri yapmaktan kaçınırım. |  |  |  |  |  |
| 39. Gebelikte herhangi bir tehlike belirtisi görüldüğünde mümkün olan en kısa sürede doktora veya ebeye görünürüm. |  |  |  |  |  |
| 40. Verilen bilgi ve tavsiyeler yeterince açık değilse doktor veya ebeden daha fazla açıklama yapmalarını isterim. |  |  |  |  |  |
| 41. Doktor veya ebe ile hamilelik konularında karar alma sürecine katılırım (kişisel görüşlerimi sunarak). |  |  |  |  |  |

* Anne Sağlığı Bilgisi (1.-21. maddeler)
* Anne Sağlığı Bilgi Değerlendirmesi (22.-27. maddeler)
* Anne Sağlığı Karar Verme ve Davranışı (28.-41. maddeler)