



## Հղիության սննդակարգի հարցաթերթիկ

Անուն՝ _____	Տարիք՝ _____
--------------	--------------

**Խնդրում ենք շրջանակի մեջ առնել կամ գրել Ձեր պատասխանները հետևյալ հարցերին՝**

1. Քանի՞ շաբաթական հղի եք Դուք: \_\_\_\_\_
2. Քանի՞ շաբաթական հղի էիք Դուք, երբ իմացաք դրա մասին: \_\_\_\_\_
3. Ե՞րբ է Ձեր հաջորդ բժշկի այցելությունը: \_\_\_\_\_
4. Ի՞նչ մտահոգություններ ունի Ձեր բժիշկը Ձեր հղիության վերաբերյալ:  
Քաշի ավելացում Քաշի կորուստ Ինչ էմ ես ուտում Արյանքարձրձնշում/Շաքարախտ  
Արյան բարձր ճնշում Արյան մեջ երկաթի ցածր մակարդակ Ոչ մի Չգիտեմ Այլ \_\_\_\_\_
5. Դուք անցե՞լ եք ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի սրբինիսց: Այո \_\_\_\_\_ Ոչ \_\_\_\_\_
6. Ներկայացվածներից ո՞րն եք ընդունում: Հղիության վիտամիններ Երկաթի հաբեր Բուսական դեղեր Այլ  
վիտամիններ/հանքային նյութեր Լուծողական Ազատ վաճառվող դեղորայք (Tylenol, Aspirin և այլն)  
Ոչ մեկը Այլ դեղեր \_\_\_\_\_ Տնային պատրաստման դեղեր (նշեք) \_\_\_\_\_
7. Նշված առողջական վիճակներից ո՞րն ունեք:  
Մրտխառնոց Փսխում ԱյրոցՓորկապություն Այտուց Ոչ մեկը Այլ (նշեք) \_\_\_\_\_
8. Այս հղիության ընթացքում Ձեր քաշի ավելացման վերաբերյալ ի՞նչ կարծիք ունեք: Անբավարար Լավ Չափից ավելի \_\_\_\_\_

  

9. Ինչպե՞ս կնկրագրեք Ձեր ուտելու սովորությունը: Շատ լավ Լավ Բավարար Ոչ այնքան լավ
10. Օրական քանի՞ անգամ եք ուտում \_\_\_\_\_ Կերակուր \_\_\_\_\_ Նախուտեստ
11. Դուք հատուկ սննդակարգ եք պահում: Այո Ոչ Եթե Այո, բացատրեք \_\_\_\_\_
12. Կա՞ն այնտեղ ուտելիքներ, որոնք Դուք չեք ուտում կամ սահմանափակ եք ուտում:  
Այո Ոչ Եթե Այո, ինչ ուտելիքներ \_\_\_\_\_
13. Ի՞նչ եք հաճախ ուտում կամ խմում:  
  - ◆ Ձուր Սուրճ Թեյ Սովորական գազավորված խմիչք Դիետիկ գազավորված խմիչք Gatorade
  - ◆ Հյութ Պունջ կամ Kool Aid Ալկոհոլ Գարեջուր Գինի
  - ◆ Մրգեր Բանջարեղեն
  - ◆ Կաթ՝ անյուղ, 1%, 2%, Յուղոտ, Ցածր կաթնաշաքար պարունակող կաթ Սոյայի կաթ Մածուն Տոֆու
  - ◆ Կաթնաշոռ Պուդինգ կամ քաղցր կրեմ Պանիր
  - ◆ Միս Հավ Հնդկահավ Ձուկ Հոտորոգ Լոբի կամ ոսպ
  - ◆ Գետնանուշի կարագ Ձու Ընկույզ
  - ◆ Շիլաներ Տորտիլլա Բրինձ Լապշա Պիցցա Բլիթ Կռեկեր
  - ◆ Կոնֆետ Թխվածք Տորթ Կարկանդակ Պաղպաղակ Չիպս
  - ◆ Տապակած կարտոֆիլ
  - ◆ Այլ (նշեք) \_\_\_\_\_

Խնդրում ենք շրջել →

<b>For Staff Use Only</b>	
Date: _____	WIC Staff Name: _____
WIC I.D. #: _____	Height _____ Weight _____ Pronto: Y N
Hgb/Hct in ISIS _____ YES: Date: _____	No: Referral given _____



14. Շաբաթական քանի՞ անգամ եք ուտում սննդի արագ պատրաստման կետերում կամ ռեստորանում:  
 Շաբաթը 1-2 անգամ                      Շաբաթը 3-4 անգամ                      Շաբաթը 5 և ավելի անգամ                      Երբեք

15. Ուտելիքից բացի ի՞նչ այլ բան ուտելու ուժեղ ցանկություն ունեք:    Հող    Կավ    Մառույց                      Լվացքի օսլա  
 Ծխախոտի մնացորդ                      Ներկի կտորներ                      Այլ (նշեք) \_\_\_\_\_                      Ոչ մի

16. Երբևիցե կրծքով կերակրե՞լ եք:    Այո                      Ոչ                      Եթե այո, որքա՞ն ժամանակ \_\_\_\_\_

17. Ինչ եք կարծում Ձեր նոր երեխային կրծքով կերակրելու վերաբերյալ:  
 Հետաքրքրված չեմ                      Մտածում եմ այդ մասին                      Ցանկանում եմ                      Անպայման կանեմ

18. Վերջին երկու շաբաթների ընթացքում որքա՞ն հաճախ չեք ունեցել բաներ անելու հետաքրքրություն կամ հաճույք:  
 Երբեք                      Որոշ օրեր                      Օրերի կեսից ավելին                      Գրեթե ամեն օր

19. Վերջին երկու շաբաթների ընթացքում որքա՞ն հաճախ եք անտրամադիր, ընկճված կամ հուսալքված եղել:  
 Երբեք                      Որոշ օրեր                      Օրերի կեսից ավելին                      Գրեթե ամեն օր

20. Ձեր հղիության ընթացքում, երբ դեռ չգիտեիք դրա մասին, սովորաբար քա՞նի ակոհոլային խմիչք էիք օգտագործում մեկ անգամից:  
 10 և ավելին                      9                      8                      7                      6                      5                      4                      3                      2                      1                      0                      խմիչք

21. Ձեր հղիության ընթացքում, երբ դեռ չգիտեիք դրա մասին, որքա՞ն հաճախ էիք օգտագործում գարեջուր, գինի կամ այլ ակոհոլային խմիչք:    Ամեն օր                      Գրեթե ամեն օր                      Շաբաթը 3-4 օր                      Շաբաթը 1-2 օր  
 Ամիսը 2-3 օր                      Ամիսը մեկ անգամ                      Ամիսը մեկ անգամից պակաս                      Երբեք

22. Անցած ամսվա ընթացքում քա՞նի անգամ եք օգտագործել 3 կամ ավելի ակոհոլային խմիչք մեկ անգամից:  
 10 և ավելին                      9                      8                      7                      6                      5                      4                      3                      2                      1                      0                      խմիչք

23. Ներկայումս, երբ ակոհոլային խմիչք եք օգտագործում, սովորաբար քա՞նի ակոհոլային խմիչք եք խմում մեկ անգամից:  
 10 և ավելին                      9                      8                      7                      6                      5                      4                      3                      2                      1                      0                      խմիչք

24. Ներկայումս որքա՞ն հաճախ եք խմում ակոհոլային խմիչքներ:  
 Ամեն օր                      Գրեթե ամեն օր                      Շաբաթը 3-4 օր                      Շաբաթը 1-2 օր  
 Ամիսը 2-3 օր                      Ամիսը մեկ անգամ                      Ամիսը մեկ անգամից պակաս                      Երբեք

25. Հիմնականում ի՞նչ տեսակի ֆիզիկական վարժություններ եք կատարում:    Քայլել    Վազել    Հեծանիվ վարել    Պարել  
 Սպորտ    Լողալ    Մարմնամարզության դասեր/մարզարան    Ոչ մի    Այլ (նշեք) \_\_\_\_\_

26. Որքա՞ն հաճախ դրամ կամ սննդի կտրոններ (կամ EBT) չեք ունենում սնունդ գնելու համար:    Հաճախ    Երբեմն    Երբեք

27. Մննդին և առողջությանը վերաբերող ինչպիսի՞ հարցեր եք ցանկանում քննարկել այսօր Ձեր WIC խորհրդատուի հետ:  
 \_\_\_\_\_

**For Staff Use Only**

## Circle Chart