

مقياس تقييم الأم للرضاعة الطبيعية

إسم الأم: _____

التوجيهات: لكل من الإفادات التالية، الرجاء أن تحددى كم توافقين أو لا توافقين بإختيارك الجواب الأقرب ملائمة مع رأيك:

أوافق بشدة	أوافق	لا رأي لدي	لا أوافق	أوافق بشدة	
					1. مع الرضاعة الطبيعية أحسست بالسعادة الداخلية
					2. وقت الرضاعة هو وقت خاص لي مع طفلي
					3. طفلي لا يهتم للرضاعة الطبيعية
					4. طفلي يحب الرضاعة الطبيعية
					5. كان عبء علي أن أكون مصدر الغذاء الرئيسي لطفلي
					6. أحسست بالقرب الشديد من طفلي عندما كنت أرضعه
					7. طفلي كان متلهفا للرضاعة
					8. الرضاعة كانت مرهقة جسديا
					9. كان من المهم لي أن أكون قادرة على الإرضاع
					10. خلال فترة الرضاعة كان نمو طفلي ممتاز
					11. أنا وطفلي عملنا سويا لكي تكون الرضاعة سلسة
					12. الرضاعة كانت تجربة جيدة لي في الرعاية كأم
					13. خلال فترة الرضاعة كنت أشعر بأني مقيدة كل الوقت
					14. الرضاعة كانت تهدئ طفلي عندما يمزج أو يبكي
					15. الرضاعة كانت تعلي من نفسياتي
					16. كنت راضية جدا لأنه كان بإمكانني إنتاج الغذاء لطفلي
					17. الرضاعة جعلتني أشعر بأني أم جيدة
					18. لقد كنت أستمتع فعلا بالرضاعة
					19. خلال الرضاعة كنت أقلق بشأن إسترجاع شكل جسمي
					20. الرضاعة جعلتني أشعر بثقة أكبر كأم

					21. زاد وزن طفلي بشكل جيد على حليبي
					22. الرضاعة جعلت طفلي يحس بالإطمئنان أكثر
					23. كان سهلاً علي أن أوفق بين رضاعة طفلي و نشاطاتي الأخرى
					24. الرضاعة جعلتني أشعر كالبقرة
					25. طفلي لم يكن مرتاحاً خلال الرضاعة
					26. الرضاعة كانت رائعة بالنسبة لي