

**London Measure of Unplanned Pregnancy (LMUP)**  
**Kannada Version**  
**Samata Health Study, Bangalore, India**

<p>ಮುನ್ನುಡಿ:</p>	<p>ಈಗ ನಾನು ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವಾಗ ನೀವು ಈಗಿರುವ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು (ಈಗ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ)/ ನಿಮ್ಮ ಇತ್ತೀಚಿನ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು (ಈಗ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿಲ್ಲವೆಂದರೆ) ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಉತ್ತರಗಳು ಇವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಗಮನವಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಅನ್ವಹಿಸುವ ಒಂದು ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ. ಮತ್ತು ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಹೇಳಿ.</p>
<p>ಐಟಂ ೧ (ಗರ್ಭತಡೆಯುವ ವಿಧಾನ)</p>	<p>ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ, ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗಂಡ . . .</p> <p>೧ ರಿಂದ ೪ ರವರೆಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಓದಿ. (ಒಂದು ಉತ್ತರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾರ್ಕ್ ಮಾಡಿ)</p> <p>→ . . . ಯಾವ ಗರ್ಭತಡೆಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಲಿಲ್ಲ (೨ ಪಾಯಿಂಟ್ಸ್)</p> <p>→ . . . ಗರ್ಭ ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಿ, ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ಸತಿ ಬಳಸಲಿಲ್ಲ (೧ ಪಾಯಿಂಟ್)</p> <p>→ . . . ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯು ಗರ್ಭತಡೆಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಿ, ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನ ಕೆಲವು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. (ಅಂದರೆ ಒಡೆದೋಯ್ತು, ಜಾರಿತು, ಹೊರಗಡೆ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು) (೧ ಪಾಯಿಂಟ್)</p> <p>→ . . . ಪ್ರತಿ ಸಲವು ಗರ್ಭತಡೆಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಿ (೦ ಪಾಯಿಂಟ್ಸ್)</p> <p>→ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ</p>
	<p>ಈಗ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ೪ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಉತ್ತರಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅನ್ವಹಿಸುವ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ. ಮತ್ತು ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಹೇಳಿ.</p>

<p>ಐಟಂ ೨ (ಸಮಯ)</p>	<p>ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಅನಿಸಿತಾ? ನಿಮಗೆ . . .</p> <p>೧ ರಿಂದ ೪ ರವರೆಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಓದಿ. (ಒಂದು ಉತ್ತರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾರ್ಕ್ ಮಾಡಿ)</p> <p>→ . . . ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಆಗ ಬೇಕಿತ್ತು (೨ ಪಾಯಿಂಟ್ಸ್)</p> <p>→ . . . ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಬೇಗ ಆಗ ಬೇಕಿತ್ತು (೨ ಪಾಯಿಂಟ್ಸ್)</p> <p>→ . . . ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಗ ಬೇಕಿತ್ತು (೧ ಪಾಯಿಂಟ್)</p> <p>→ . . . ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಆಗುವುದೇ ಬೇಡವಾಗಿತ್ತು (೦ ಪಾಯಿಂಟ್ಸ್)</p> <p>→ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ</p>
	<p>ಈಗ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ೩ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಉತ್ತರಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅನ್ವಹಿಸುವ ಒಂದು ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ. ಮತ್ತು ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಹೇಳಿ.</p>
<p>ಐಟಂ ೩ (ಉದ್ದೇಶ)</p>	<p>ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಇದ್ದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ನೀವು ಹೇಳುತ್ತೀರಾ . . .</p> <p>೧ ರಿಂದ ೩ ರವರೆಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಓದಿ. (ಒಂದು ಉತ್ತರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾರ್ಕ್ ಮಾಡಿ)</p> <p>→ . . . ನಿಮಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಉದ್ದೇಶವಿತ್ತು (೨ ಪಾಯಿಂಟ್ಸ್)</p> <p>→ . . . ನಿಮಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಬಾರದೆಂದು ಉದ್ದೇಶವಿತ್ತು (೦ ಪಾಯಿಂಟ್ಸ್)</p> <p>→ . . . ನಿಮಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಉದ್ದೇಶ ಬದಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು (೧ ಪಾಯಿಂಟ್)</p> <p>→ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ</p>
	<p><b>ಸೂಚನೆ:</b> ಮೊದಲನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ೩ ನೇ ಉತ್ತರ "ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ ಬದಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು" ಎಂದು ಇತ್ತು; ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಎರಡನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಯಿತು.</p>
	<p>ಈಗ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ೩ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಉತ್ತರಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅನ್ವಹಿಸುವ ಒಂದು ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ. ಮತ್ತು ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಹೇಳಿ.</p>

<p>ಐಟಂ ೪ (ಬೇಕಾದದ್ದು)</p>	<p>ಮತ್ತೆ ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಇದ್ದ ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ಹೇಳಿ . . .</p> <p>೧ ರಿಂದ ೩ ರವರೆಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಓದಿ. (ಒಂದು ಉತ್ತರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾರ್ಕ್ ಮಾಡಿ)</p> <p>→ . . . ನಿಮಗೆ ಮಗು ಬೇಕಿತ್ತು (೨ ಪಾಯಿಂಟ್ಸ್)</p> <p>→ . . . ಮಗು ಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು (೧ ಪಾಯಿಂಟ್)</p> <p>→ . . . ನಿಮಗೆ ಮಗು ಬೇಡವಾಗಿತ್ತು (೦ ಪಾಯಿಂಟ್ಸ್)</p> <p>→ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ</p>
	<p><b>ಸೂಚನೆ:</b> ಮೊದಲನೇ ವರ್ಷದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಓದುವಾಗ “. . . ಗರ್ಭ. ನೀವು ಹೇಳುತ್ತೀರಾ . . .” ಎಂದು ಇತ್ತು. ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಎರಡನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಯಿತು.</p>
	<p>ಈಗ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ೩ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಉತ್ತರಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅನ್ವಹಿಸುವ ಒಂದು ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ. ಮತ್ತು ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಹೇಳಿ.</p>
<p>ಐಟಂ ೫ (ಚರ್ಚೆ)</p>	<p>ಈಗ ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ನೀವು ಹೇಳುತ್ತೀರಾ . . .</p> <p>೧ ರಿಂದ ೩ ರವರೆಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಓದಿ. (ಒಂದು ಉತ್ತರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾರ್ಕ್ ಮಾಡಿ)</p> <p>→ . . . ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದನ್ನು ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗಂಡ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಒಪ್ಪಿದ್ದಿ (೨ ಪಾಯಿಂಟ್ಸ್)</p> <p>→ . . . ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸೇರಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೀ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿರಲಿಲ್ಲ (೧ ಪಾಯಿಂಟ್)</p> <p>→ . . . ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವತ್ತು ಸೇರಿ ಚರ್ಚಿಸಲಿಲ್ಲ (೦ ಪಾಯಿಂಟ್ಸ್)</p> <p>→ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ</p>

ಐಟಂ ೬  
(ಸಿದ್ಧತೆ)

ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಸಿದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೇಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ:

**ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಓದಿ ಮತ್ತು ಅನ್ವಹಿಸುವುದೆಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಕ್ ಮಾಡಿ**

- ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು (ವಿಟಮಿನ್) ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿ
- ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದನ್ನು, ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ವೀಳೆದೆಲೆ ಹಾಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ರಿ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದಿ
- ಆಹಾರ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಿ, ಅಂದ್ರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿ ಅಥವಾ ಉಷ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆದಿ
- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿ
- ವೈದ್ಯಕೀಯಾ ಖರ್ಚುಗಾಗಿ ಹಣ ಉಳಿಸಿದಿ
- ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿ: \_\_\_\_\_
- (ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಈ ತರಹ ಯಾವುದು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ **ಈ ಉತ್ತರವನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗಿದೆ**)

(೦ಜಜ ಛಿಜ್ಞಿಇಜ್ಜ ಡಿಞಿಡ್ಞಿಞಿ ಖಿಞಿಡ್ಞಿಞಿ ೦ ಛಿಜ್ಞಿಇಞಿ=೦ ಠಿಞಿಞಿಞಿ;  
೧ ಛಿಜ್ಞಿಇಞಿ = ೧ ಠಿಞಿಞಿಞಿ; ಚಿಟಿಜ >೨ ಛಿಜ್ಞಿಇಞಿ=೨ ಠಿಞಿಞಿಞಿ)