S1 File: English and Amharic version Questionnaires

A. English version Questionnaires

001. Questionnaire Code______

002. Kebele ______

English version of the questionnaire

Part I -Questionnaire on socio-demographic characteristics.

S.NO	Questionnaire	Alternative	Skip to code
100	What is your age?	________(years)	
101	What is your religion?	1. Protestant 2. Orthodox 3. Muslim 4. Others specify_______	
102	What ethnicity group do you belong?	1. Konso 2. Oromo 3. Woliata 4. Amara 5. Other specify________	
103	What is your educational level?	1. No formal education 2. Primary school 3. Secondary school 4. Tertiary and above	
104	What is your husband educational level?	1. No formal education 2. Primary school 3. Secondary school 4. Tertiary and above	
105	What is your marital status?	1. Unmarried 2. Married	

		3. Widowed 4. Divorced	
106	What is your occupation?	1. Housewife 2. Government employer 3. Merchant 4. Farmer 5. Other specify_______	
107	**Wealth status**		
	1. Does your household have electricity?	1. Yes 2. No	
	2. Does your household have a radio?	1. Yes 2. No	
	3. Does your household have a television?	1. Yes 2. No	
	4. Does your household have a refrigerator?	1. Yes 2. No	
	5. Does your household have an electric mitad?	1. Yes 2. No	
	6. Does your household have a table?	1. Yes 2. No	
	7. Does your household have a chair?	1. Yes 2. No	
	8. Does your household have a bed with mattress?	1. Yes 2. No	
	9. Does any member of this household have a bank account?	1. Yes 2. No	
	10. Does your household have piped supply water?	1. Yes 2. No	
	11. Does your household have full facility latrine?	1. Yes 2. No	
	12. Does your household electricity use for cooking?	1. Yes 2. No	
	13. Does your floor of your house have sand?	1. Yes 2. No	
	14. Does your house of exterior walls have bamboo with mud?	1. Yes 2. No	
	15. Does your roof of your house have metal /corrugated iron?	1. Yes 2. No	

	16. Does your household have cow?	1. Yes 2.No	
	17. Does your house hold have oxen?	1. Yes. 2. No	
	18. Does your house hold have a goat/sheep?	1. Yes. 2.No	

Part II: Questionnaire on Obstetric history related factors

S.NO	Questionnaire	Alternatives	Skip to code
200	Number of parity?	1. Prim para **2.** Multi para	
201	Mode of delivery?	1. Spontaneous vaginal delivery 2. Cesarean section	If "2" skip to Q 300
202	Did you have a history of episiotomy during vaginal delivery?	1. yes 2. No	

PART. III. Questionnaire on health services related factors

Instruction: below table contains questions related to health services factors. Participants are expected to respond yes/no to the given question. Encircle '1' if the participant responds" yes" and encircle '2' if "no" .

S.NO	Questionnaire	Alternatives	Skip code
300	Did you have ANC visits in the last pregnancy?	1. Yes 2. No	
301	Did you Accompany your husband during the ANC services	1. Yes 2. No	
302	Where did you attend delivery?	1. Home 2. Health	If "1" skip to 304

		facility	
303	Did you receive counseling about Postpartum self-care during discharge from health facility?	1. Yes 2. No	
304	Do you have PNC visit checkup?	1. Yes 2. No	
305	Did you Counsel during Home visits by Healthcare workers about postpartum self-care?	1. Yes 2. No	

PART IV. Knowledge Questions related postpartum self-care

Instruction: below table contains questions related to the knowledge of participants about postpartum self-care. Participants are expected to respond yes/no to the given question. Encircle '1' if the participant responds" yes" and encircle '2' if "no"

S.no	Questionnaires	alternatives	Skip code
400	Have you heard about Postpartum self-care?	1. Yes. 2. No.	If 2 skip to Q500
401	Is postpartum self-care essential to prevent minor postpartum complications?	1. Yes 2. No	
402	Do you know the Benefit of perineal self-care hygiene during the postnatal period?	1. Yes 2. No	
403	Do you know the techniques of front-to-back perineal self-care hygiene?	1. Yes 2. No	
404	Is starting early ambulation a benefit for mothers?	1. Yes. 2. No.	
405	Is postpartum exercise useful for relieving the after pain?	1. Yes. 2. No.	
406	Do you know the benefits of breast self-care during the postpartum period?	1. Yes. 2. No.	
407	Is breastfeeding a benefit for mothers during the	1. Yes.	

	postpartum period?	2. No	

PART V: QUESTIONS RELATED POSTPARTUM SELF-CARE PRACTICE

Instruction: Below table contains questions related to the postpartum self-care practice of the respondents. Participants are expected to respond yes/no to the given question. Encircle '1' if the participant responds" yes" and encircle '2' if "no".

Code	**Questionnaires**	**Alternatives**	**Skip code**
500	Do you wash your perineal area daily?	1. Yes 2. No	
501	Do you wash your perineal area from front to back?	1. Yes 2. No	
502	Do you wash sitz bath?	1. Yes 2. No	
503	Do you Maintain cleaning the perineal laceration wound with warm water?	1. Yes 2. No	
504	Do you wipe the perineal laceration wounds from front to back?	1. Yes 2. No	
505	Do you wear clean light clothes on perineal laceration wounds?	1. Yes 2. No	
506	Do you change your undergarments daily?	1. Yes 2. No	
507	Do you do postpartum physical exercise daily?	1. Yes 2. No	
508	Do you start postpartum exercise immediately to relieve after pain?	1. Yes 2. No	
509	Do you do breast care daily?	1. Yes 2. No	
510	Do you clean your breast before and after every breastfeeding?	1. Yes 2. No	

511	Do you perform Moist heat compressions on the breast to prevent breast engorgement?	1. Yes 2. No	
512	Do you expression breast milk manually to prevent breast engorgement?	1. Yes 2. No	
513	Do you increase the frequency of breastfeeding to prevent breast engorgement?	1. Yes 2. No	

"Thank you very much for your cooperation!"

የመረጃ ገጽ

መግቢያ፡ ይህ በካራት ከተማ በኮንሶ ዞን "ራስን የመንከባከብ ተግባር እና በድህረ-ወሊድ እናቶች መካከል ተያያዥነት ያላቸው ጉዳዮች" በሚል ርዕስ የምርምር ጥናት ለማካሄድ የተዘጋጀ የመረጃ ወረቀት ነው። ዋናው መርማሪ **ገቢኖ አይላቴ** ነው። በመሆኑም መረጃው እንደሚከተለው ይብራራል።

የጥናቱ ዓላማ፡- የዚህ ጥናት ዓላማ በ2022 በኮንሶ ዞን ካራት ከተማ ውስጥ ባለው ራስን የመንከባከብ ተግባር እና በድህረ-ወሊድ እናቶች መካከል ያለውን ተያያዥ ሁኔታዎችን መገምገም ነው።

የአሰራር ሂደት፡ ከጅማ ዩኒቨርስቲ IRB የተገኘ መደበኛ ደብዳቤ ለሚመለከታቸው አካላት ተልኳል። የቃል በመረጃ የተደገፈ ስምምነት ከእያንዳንዱ ምላሽ ሰጪ የተገኘው ትክክለኛ መረጃ መሰብሰብ ከመጀመሩ በፊት ነው።

ስጋት፡ ጥናቱ የተካሄደው አስቀድሞ በተዘጋጀ እና በተዋቀረ መጠይቅ ፈቃድዎን በመጠየቅ ነው። በጥናቱ ሂደት ውስጥ ምንም አይነት አካላዊ እና ስነ ልበናዊ ጉዳት አልደረሰም። በተጨማሪም፣ በፈለጉት ጊዜ የማቆም ሙሉ መብት አለዎት፣ እና እርስዎ መመለስ የማይፈልጉትን ማንኛውንም መረጃ የመስጠት ግዴታ አይኖርብዎትም።

ጥቅማ ጥቅሞች፡ በዚህ ጥናት ውስጥ ለመሳተፍ፣ የሚከፈልዎት ክፍያ የለም እና ልዩ ልዩ መብቶችም አልተሰጡዎትም። ለተጠየቁት ጥያቄዎች ተሳትፎ እና መረጃ በወሊድ እናቶች መካከል እራስን የመንከባከብ ተግባር ለማሻሻል ወሳኝ ሚና ሊጫወቱ ይችላሉ።

ምስጢራዊነት፡ ማንኛውም የሚሰጡት መረጃ በሚስጥር ይጠበቃል እና ለማንኛውም ሶስተኛ ወገን ተደራሽ አይሆንም። ማንኛውም የግል አድራሻዎች የትም አይጠቀሱም። የምትሰጡት መረጃ ለምርምር ዓላማዎች ብቻ የሚያገለግል ሲሆን መጨረሻ ላይ ይቃጠላል።

የሚያነጋግረው ሰው፡ ይህ የምርምር ፕሮጀክት በጅማ ዩኒቨርሲቲ IRB ታይቶ ጸድቋል። ለመጠየቅ ማንኛቸውም ጥያቄዎች ወይም ስጋቶች ካሉዎት እባክዎ በሚፈልጉበት ጊዜ የሚከተለውን ሰው ለማነጋገር አያመንቱ።

ዋና መርማሪ፡ ገቢኖ አይላቴ (Email. gebinoaylate2009@gmail.com)

ስልክ ቁጥር፡ +251926111965

B. የአማርኛ እትም

አባሪ II ስምምነት ቅጽ

ከላይ ስለተጠቀሰው ምርምር ዓላማ በምረዳው ቋንቋ ሙሉ መረጃ አግኝቻለሁ። የጥናቱ አላማ "ራስን የመንከባከብ ተግባር እና ተያያዥ ምክንያቶች" በሚል ርዕስ ተረድቻለሁ. መረጃ ወይም መረጃ መሰብሰብን የሚያካትት ይህ ጥናት ተነግሮኛል. እኔም የመረጃ ወረቀቱን አንብቤአለሁ ወይም ተነበበኝ። በተጨማሪም፣ በምርምር ሂደቱ ውስጥ የሚሰበሰቡት መረጃዎች በሙሉ በሚስጥር እንደሚጠበቁ ተነግሮኛል። ለመሳተፍ ወይም ከጥናቱ ለመተው ፈቃደኛ ካልሆንኩ የአሁኑ እና የወደፊት የሕክምና አገልግሎቴ እንደማይጎዳ ተረድቻለሁ። እኔ ________________ ስለዚህ ጥናት ዝርዝር ሙሉ በሙሉ ከተረዳሁ በኋላ፣በዚህ ጥናት ለመሳተፍ ፈቃዴን ሰጡሁ እና ከቃል ጋር ስምምነቴን አጽድቄያለሁ።

አዎ ☐

አይደለም ☐

የአማሪኛ ቅፅ መጠይቅ

መጠይቅ ኮድ ________

ቀበሌ ____________

ክፍል I -በማህበራዊ-ስነ- ባህሪዎች ላይ መጠይቅ

ቁጥር	**መጠይቅ**	**አማራጭ**	**ወደ ኮድ ይዝለሉ**
100	ዕድሜዎት ስንት ነው?	__________	
101	የትኛው የሃይማኖት ተከታይ ነዎት?	1. ፕሮቴስታንት 2. ኦርቶዶክስ 3. ሙስሊም 4. ሌላ ይግለጹ________	
102	የትኛው ብሄር አባል ነዎት ?	1. ኮንሶ 2. ኦሮሞ 3. ወላይታ 4. አማራ 5. ሌላ ይግለጹ________	
103	የትምህርት ደረጃዎት ምንድነው?	1. ያልተማረ 2. የመጀመሪያ ደረጃ 3. ሁለተኛ ደረጃ እና መሰናዶ 4. ሶስተኛ ደረጃ እና ከዚያ በላይ	
104	የባልሽ የትምህርት ደረጃ?	1. ያልተማረ 2. የመጀመሪያ ደረጃ 3. ሁለተኛ ደረጃ እና መሰናዶ 4. ሶስተኛ ደረጃ እና ከዚያ በላይ	
105	የጋብቻዎ ሁኔታ ምንድነው?	1. ያላገባች 2. ያገባች 3. መበለት (ባልዋ የሞትባት) 4. የተፋታች 5. ሌላ ይግለጹ________	

106	ሥራዎት ምንድነው?	1. የቤት እመቤት 2. የመንግስት ቀጣሪ 3. ነጋዴ 4. ገበሬ 4. ሌላ ይግለጹ ________	
107	**የሀብት ሁኔታ**		
	1. ቤተሰብዎ ኤሌክትሪክ አለው?	1. አዎ 2. አይ	
	2. የእርስዎ ቤተሰብ ሬዲዮ አለው?	1. አዎ 2. አይ	
	3. ቤተሰብዎ ቴሌቪዥን አለው?	1. አዎ 2. አይ	
	4. ቤተሰብዎ ማቀዝቀዣ ፈሪች አለው?	1. አዎ 2. አይ	
	5. ቤተሰብዎ የኤሌትሪክ ሚዳድ አለው?	1. አዎ 2. አይ	
	6. ቤተሰብዎ ጠረጴዛ አለው?	1. አዎ 2. አይ	
	6. ቤተሰብዎ ወንበር አለው?	1. አዎ 2. አይ	
	8. ቤተሰብዎ ጥጥ/ስፖንጅ/ስፕሪንግ ፍራሽ ያለው አልጋ አለው?	1. አዎ 2. አይ	
	9. ማንኛውም የዚህ ቤተሰብ አባል የባንክ አካውንት አለው?	1. አዎ 2. አይ	

	10. ቤተሰብዎ የቧንቧ ውሃ አለው?	1. አዎ 2. አይ	
	11. ቤተሰብዎ የተሟላ መጸዳጃ ቤት አለው?	1. አዎ 2. አይ	
	12. የቤተሰብዎ ኤሌክትሪክ ምግብ ለማብሰል ይጠቀማል?	1. አዎ 2. አይ	
	13. የቤትዎ ወለል አሸዋ አለው?	1. አዎ 2. አይ	
	14. የውጪ ግድግዳዎች ቤትዎ ጭቃጭቃ ያለው ቀርከሃ አለው?	1. አዎ 2. አይ	
	15. የቤትዎ ጣሪያ ብረት/ቆርቆሮ አለው?	1. አዎ 2. አይ	
	16. ቤተሰብዎ ላሞች አሉት?	1. አዎ 2. አይ	
	17. ቤተሰብዎ በሬ አለው?	1. አዎ 2. አይ	
	18. ቤተሰብዎ ፍየል/ በግ አለው?	1. አዎ 2. አይ	

ክፍል II፡ በወሊድ ታሪክ ነክ ጉዳዮች ላይ መጠይቅ

ቁጥር	መጠይቅ	አማራጭ	ወደ ኮድ ይዝለሉ

200	ስንት ጊዜ ወልደው ያውቃሉ?	1. የመጀመሪያ 2. ሁለት እና ከዚያ በላይ	
203	የአሁኑ ልጅዎን የወለደት እንዳት ነበር?	1. በመሃፀን 2. በኦፕሬሽን	2 ከሆነ ወደ 300 ይዝለሉ
204	ስቲች ነበሩሽ?	1. አዎ 2. አይ	

ክፍል III. ከጤና አገልግሎት ጉዳዮች ላይ መጠይቅ

መመሪያ: መመሪያ፡ ከታች ካለው ሰንጠረዥ ከጤና አገልግሎት ጉዳዮች ጋር የተያያዙ ጥያቄዎችን ይዟል። ተሳታፊዎች ለተሰጠው ጥያቄ አዎ/አይደለም ብለው እንዲመልሱ ይጠበቃሉ። ተሳታፊው መልስ ከሰጠ '1'ን ክበብ እና "አይደለም" ከሆነ "2" ን ክክብ.

ቁጥር	መጠይቅ	አማራጭ	ወደ ኮድ ይዝለሉ
300	ባለፈው እርግዝና የቅድመ ወሊድ ክትትል ነበሩዎት?	1. አዎ 2. አይ	
301	በቅድመ ወሊድ ጉብኝት ወቅት ከባልዎ ጋር አብረው ይሄዳሉ?	1. አዎ 2. አይ	

302	ልጅህን የት ነበሩሽ የወለድሽ?	1. ቤት 2. የጤና ተቋም	"1" ከሆነ ወደ 304 ይዝለሉ
303	ከጤና ተቋም ከመውጣታትሽ በፊት ስለራስ አጠባበቅ ምክር ተቀብለዋል?	1. አዎ 2. አይ	
304	የድህረ ወሊድ ክትትል ነበሩዎት?	1. አዎ 2. አይ	
305	ስለራስ እንክብካቤ በጤና ሰራተኞች የቤት ጉብኝት ወቅት ምክር ሰጥተዋል?	1. አዎ 2. አይ	

ክፍል IV. ከእውቀት ጋር የተያያዙ ጥያቄዎች

መመሪያ፡ ከታች ባለው ሠንጠረዥ ከወሊድ በኋላ ራስን ስለ መንከባከብ ከተሳታፊዎች እውቀት ጋር የተያያዙ ጥያቄዎችን ይዟል። ተሳታፊዎች ለተሰጠው ጥያቄ አዎ/አይደለም ብለው እንዲመልሱ ይጠበቃሉ። ተሳታፊው መልስ ከሰጠ '1'ን ከበው "አይ" ከሆነ "2" ን ክበበው

ቁጥር	መጠይቅ	አማራጭ	ወደ ኮድ ይዝለሉ
400	ስለ ድኅረ ወሊድ ራስን ስለ መንከባከብ ሰምተሃል?	1. አዎ 2. አይ	"2" ከሆነ ወደ 500 ይዝለሉ
401	ከወሊድ በኋላ የሚመጡ ጥቃቅን ችግሮችን ለመከላከል ከወሊድ በኋላ	1. አዎ	

	ራስን መንከባከብ አስፈላጊ ነውን?	2. አይ	
402	በድህረ ወሊድ ጊዜ የብልት አካባቢ ራስን የመንከባከብ ንጽህና ያለውን ጥቅም ያውቃሉ?	1. አዎ 2. አይ	
403	ከፊት ወደ ኋላ የጾታ ብልትን እንክብካቤ ንፅህናን ዘዴዎችን ያውቃሉ?	1. አዎ 2. አይ	
404	አካል እንቅስቃሴን ቀደም ብለው መጀመር ለእናቶች ጠቃሚ ነው?	1. አዎ 2. አይ	
405	በድህረ ወሊድ የአካል እንቅስቃሴ ከወለዱ በኋላ ያለውን ህመምን ለማስታገስ እንደሚጠቀም ያውቃሉ?	1. አዎ 2. አይ	
406	በድህረ ወሊድ ወቅት የጡት እራስን መንከባከብ ያለውን ጥቅም ያውቃሉ?	1. አዎ 2. አይ	
407	በድህረ ወሊድ ወቅት ጡት ማጥባት ለእናቶች ጠቃሚ ነው?	1. አዎ 2. አይ	

ክፍል V፡ በድህረ ወሊድ ወቅት ስለራስ አጠባበቅ መጠይቅ

መመሪያ፡ ከታች ባለው ሠንጠረዥ ከድህረ ወሊድ ራስን የመንከባከብ ምላሽ ሰጪዎች ጋር የተያያዙ ጥያቄዎችን ይዟል። ተሳታፊዎች ለተሰጠው ጥያቄ አዎ/አይደለም ብለው እንዲመልሱ ይጠበቃሉ። ተሳታፊው መልስ ከሰጠ '1'ን ከበው "አይ" ከሆነ "2" ን ክበበው

ቁጥር	**መጠይቅ**	**አማራጭ**	**ወደ ኮድ ይዝለሉ**

500	የጾታ ብልትዎት በየቀኑ ይታጠባሉ?	1. አዎ 2. አይ	
501	ብልትዎን ከፊት ወደ ኋላ ይታጠቡታል?	1. አዎ 2. አይ	
502	በመታጠቢያ ቁጮ ብሉ ይታጠቡታል?	1. አዎ 2. አይ	
503	የጾታ ብልትን ቁሰል ካለብዎ የቁሰል በታን ለመፈወስ በሞቀ ውሃ ይታጠቡታል?	1. አዎ 2. አይ	
504	የጾታ ብልትን ቁስል ከፊት ወደ ኋላ ይታጠቡታል?	1. አዎ 2. አይ	
505	የጾታ ብልትን ቁስል ላይ ንጹህ እና ቀላል ያሉ ልብሶችን ይለብሳሉ?	1. አዎ 2. አይ	
506	የውስጥ ልብስዎት በየቀኑ ይቀይራሉ?	1. አዎ 2. አይ	
507	ድህረ ወሊድ የአካል እንቅስቃሴን በየቀኑ ያደርጋሉ?	1. አዎ 2. አይ	
508	ህመምን ለማስታገስ ከወሊድ በኋላ የአካል እንቅስቃሴን ወዲያውኑ ይጀምራሉ?	1. አዎ 2. አይ	
509	በየቀኑ ለጡትዎት እንክብካቤ ያደርጋሉ?	1. አዎ 2. አይ	
510	ከእያንዳንዱ ጡት ማጥባት በፊት እና በኋላ ጡትዎን ይታጠቡታል?	1. አዎ 2. አይ	
511	የጡት መጨናነቅን ለመከላከል በጡት ላይ የእርጥበት ሙቀት መጨን ያደርጋሉ?	1. አዎ 2. አይ	
512	የጡት መጨናነቅን ለመከላከል የጡት ወተትን በእጅ ይጨምቃሉ?	1. አዎ 2. አይ	

513	የጡት መጨናነቅን ለመከላከል የጡት ማጥባት ድግግሞሽ ይጨምራሉ?	1. አዎ 2. አይ	

"ስለ ትብብርዎ በጣም እናመሰግናለን"