

8	သင့်ကလေးသည် ချောမောနှစ်သိမ့်ဖို့ ခက်ခဲပါသလား။	လုံးဝမခက်ပါ။	အနည်းငယ်ခက်သည်။	အလွန်ခက်သည်။
	<i>Is it hard to comfort your child?</i>	①	②	③
Section 3 ရွယ်တူအခြားကလေးများနှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါက				
9	သင့်ကလေးသည် အချိန်ဇယားအတိုင်း(သို့မဟုတ်) လုပ်နေကျအတိုင်း ထားရန်ခက်ခဲပါသလား။	လုံးဝမခက်ပါ။	အနည်းငယ်ခက်သည်။	အလွန်ခက်သည်။
	<i>Is it hard to keep your child on a schedule or routine?</i>	①	②	③
10	သင့်ကလေးကိုသိပ်ရတာ(ပေးအိပ်ရတာ)ခက်ခဲမှုရှိပါသလား။	လုံးဝမခက်ပါ။	အနည်းငယ်ခက်သည်။	အလွန်ခက်သည်။
	<i>Is it hard to put your child to sleep?</i>	①	②	③
11	သင့်ကလေးကြောင့် သင်အိပ်ရေးဝရန် ခက်ခဲပါသလား။	လုံးဝမခက်ပါ။	အနည်းငယ်ခက်သည်။	အလွန်ခက်သည်။
	<i>Is it hard to get enough sleep because of your child?</i>	①	②	③
12	သင့်ကလေးသည် နှစ်နှစ်ဖြ့် ကြိမ် ကြိမ်အိပ်ပျော်ဖို့ အခက်အခဲ ရှိပါသလား။	လုံးဝမရှိပါ။	အနည်းငယ်	အများကြီး
	<i>Does your child have trouble staying asleep?</i>	①	②	③

PARENT'S CONCERNS (မိဘ၏စိုးထိတ်မှုပုဒ်များ)

	Not at all လုံးဝမရှိပါ။	Somewhat တချို့တလေရှိသည်။	Very much အများကြီးရှိသည်။
1 သင့်ကလေး၏လေ့လာသင်ယူမှု သို့မဟုတ် ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် သင်စိုးရိမ်မှု တစ်ခုခုများ ရှိပါသလား။			
<i>Do you have any concerns about your child's learning or development?</i>	○	○	○
2 သင့်ကလေးရဲ့အမူအကျင့်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်စိုးရိမ်မှုတစ်ခုခုများ ရှိပါသလား။			
<i>Do you have any concerns about your child's behavior?</i>	○	○	○

FAMILY QUESTIONS (အိမ်ထောင်စုဆိုင်ရာမေးခွန်းများ)

	Yes ဟုတ်သည်။	No မဟုတ်ပါ။
1 သင့်ကလေးနဲ့နီးကပ်နေထိုင်သူများထဲတွင် ခန်းဆေးလိပ်သောက်သူ တစ်ဦး ရှိပါသလား။		
<i>Does anyone who lives with your child smoke tobacco?</i>	Y	N
2 ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်တုန်းက အရက်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းများကိုသင်လုပ်ချင်တာထက်ပိုပြီး သုံးစွဲခဲ့ဖူးပါသလား။		
<i>In the last year, have you ever drunk alcohol or used drugs more than you meant to?</i>	Y	N
3 ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်တုန်းက သင်၏ အရက်သောက်သုံးခြင်း သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းများကိုလျော့ပစ်ဖို့လိုသည် သို့မဟုတ် လျော့ပစ်ချင်သည်ဟု သင်ခံစားမိပါသလား။		
<i>Have you felt you wanted or needed to cut down on your drinking or drug use in the last year?</i>	Y	N

4 မိသားစုဝင်တစ်ဦး၏အရက်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းများသည် သင့်ကလေးအပေါ်တွင်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်စေပါသလား။ <i>Has a family member's drinking or drug use ever had a bad effect on your child?</i>	ဖြစ်စေသ ည်။ Y	မဖြစ်စေ ပါ။ N					
Never true လုံးဝမဖြစ်ပါ။	Sometimes true တခါတရံ။	Often true ဟုတ်ကဲ့၊ မကြာခဏဘဲ။					
5 ကပြောပြပါ။ သင့်လျော်သော 12 လ အကြောင်း၌ နောက်ထပ်ကိစ္စအစာဝယ်ယူမှု ဝေငြိမရရှိမီ အစားအစာများ ကုန်ခန်းသြားသွားလားဟု စိုးရိမ်မှု ပျံ့နှံ့ပါသလား။ <i>Within the past 12 months, we worried whether our food would run out before we got money to buy more.</i>							
○	○	○					
6 သင့်နှင့်သင့်အိမ်ထောင်ဖက်/လက်တွဲဖက်တို့ရဲ့ဆက်ဆံရေးကို အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ဘယ်လိုဖော်ပြမလဲ။ <i>In general, how would you describe your relationship with your spouse/partner?</i>							
No tension တင်းမာမှုမရှိပါ။	Some tension တင်းမာမှုအချို့ရှိသည်။	A lot of tension တင်းမာမှုများလွန်းသည်။	Not Applicable မိမိနှင့်မသက်ဆိုင်ပါ။				
○	○	○	○				
7 သင့်နှင့်သင့်အိမ်ထောင်ဖက်တို့ အငြင်းပွားမှုများကို ဖြေရှင်းရာတွင်... <i>Do you and your partner work out arguments with:</i>							
အခက်အခဲမရှိပါ။	အခက်အခဲအချို့ရှိသည်။	အခက်အခဲအများကြီးရှိသည်။	မိမိနှင့်မသက်ဆိုင်ပါ။				
○	○	○	○				
8 လွန်ခဲ့သော အပတ်စဉ်တွင် သင့် သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုဝင်တစ်ဦးသည် သင့်ကလေးအား ရက်ပေါင်းမည့် စာဖတ်ပေးပါသလား။ <i>During the past week, how many days did you or other family members read to your child?</i>							
0	1	2	3	4	5	6	7

နောက်ပိုင်းယူ တစ်ယောက်အားဖြင့် စိတ်ကူးမိခဲ့တာ ဝေဖန်ခြင်း (Emotional Changes with a New Baby**)

သင့်အတွက် နောက်ပိုင်း နောက်ပိုင်းယူတစ်ယောက် ရရှိလာပါသလား သင့်၏ စိတ်ကူးမိခဲ့တာ မရှိသလား သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ ယခု သိရှိလိုပါသည်။ သင့်၏ ယနေ့ခင်း စိတ်ကူးမိခဲ့တာ သာမက ခြောက်လ ၇ ရက်အတွင်း သင့်၏စိတ်ကူးမိခဲ့တာ ဝေဖန်ခြင်းအားဖြင့် အမတ်တစ်ဦးအနေဖြင့် အမတ်တစ်ဦးအနေဖြင့်ပါ။				
In the past seven days...				
1 ဘ။ ရိုမာစရာများရှိခဲ့ရင်၊ ရိုနိုင်ခဲ့တယ် -				
I have been able to laugh and see the funny side of things				
0 အရင်ကအတိုင်း ရိုမာနိုင်ပါတယ်။	1 အခု အရင်ကလောက် မရိုနိုင်တော့ဘူး။	2 သေချာပေါက် အရင်ကလောက် မရိုနိုင်တော့ဘူး။	3 လုံးဝ မရိုနိုင်တော့ဘူး။	
As much as I always could	Not quite so much now	Definitely not so much now	Not at all	
2 ဂ။ ပျော်ရွှင်စရာများ လုပ်ဆောင်ရန်၊ မြှော်လင့်နေတတ်တယ် -				
I have looked forward with enjoyment to things				
0 အရင်က ပုံစံအတိုင်းဘဲ	1 အရင်ကထက်တော့ နည်းသွားတယ်။	2 အရင်ကထက် သေချာပေါက် နည်းသွားပြီ။	3 မရှိသလောက်ဘဲ။	
As much as I ever did	Rather less than I used to	Definitely less than I used to	Hardly at all	
3* ဃ။ အဆင်မပြေ ဖြစ်သွားတာတွေအတွက်၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အပြစ်တင်မိတယ် -				
I have blamed myself unnecessarily when things went wrong				
3 ဟုတ်ကဲ့၊ အမြဲလိုလိုဘဲ။	2 ဟုတ်ကဲ့၊ တခါတရံပါဘဲ။	1 လုပ်ခဲ့ပါတယ်။	0 တစ်ခါမှ မဖြစ်ပါဘူး။	
Yes, most of the time	Yes, some of the time	Not very often	No, never	
4 င။ အကြောင်းမရှိဘဲ၊ ပူပန်စိုးရိမ်နေမိတယ် -				
I have been anxious or worried for no good reason				
0 လုံးဝမဖြစ်ပါဘူး။	1 မဖြစ်သလောက်ပါဘဲ။	2 တခါတရံ ဖြစ်ပါတယ်။	3 တော်တော်များများဖြစ်ပါတယ်။	
No, not at all	Hardly ever	Yes, sometimes	Yes, very often	
5* စ။ လုံလောက်တဲ့ အကြောင်းမရှိဘဲ၊ ကြောက်လန့်တုန်လှုပ်စိတ်တွေ ဖြစ်နေမိတယ် -				
I have felt scared or panicky for no good reason				
3 တော်တော်များများဘဲ။	2 တခါတရံ ဖြစ်ပါတယ်။	1 သိပ်မဖြစ်ပါဘူး။	0 လုံးဝမဖြစ်ပါဘူး။	
Yes, quite a lot	Yes, sometimes	No, not much	No, not at all	
6* ဇ။ ဘာဘဲလုပ်လုပ် မပြီးစီးနိုင်ဘူး -				
Things have been getting on top of me				
3 ဟုတ်ကဲ့၊ မနိုင်မနင်းဖြစ်တဲ့စိတ် အတော်များနေပါတယ်။	2 ဟုတ်ကဲ့၊ အရင်တုန်းကလိုမျိုး နိုင်နိုင်နင်းနင်း မရှိလှဘူး။	1 များသောအားဖြင့် နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရှိပါတယ်။	0 အရင်အတိုင်း နိုင်နိုင်နင်းနင်းပါသေးတာ	
Yes, most of the time I haven't been able to cope at all	Yes, sometimes I haven't been coping as well as usual	No, most of the time I have coped quite well	No, I have been coping as well as ever	
7* ဈ။ ကျွန်မမှာ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်လွန်းလို့၊ ကောင်းကောင်းအိပ်လိုမရဘူး -				
I have been so unhappy that I have had difficulty sleeping				
3 ဟုတ်ကဲ့၊ အမြဲလိုလိုဘဲ။	2 ဟုတ်ကဲ့၊ မကြာခဏဘဲ။	1 သိပ်မဖြစ်လှဘူး။	0 လုံးဝမဖြစ်ပါဘူး။	
Yes, most of the time	Yes, sometimes	Not very often	No, not at all	
8* ဍ။ ဝမ်းနည်း/စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်နေခဲ့တယ် -				
I have felt sad or miserable				
3 အမြဲလိုလိုဘဲ။	2 မကြာခဏဘဲ။	1 သိပ်မဖြစ်လှဘူး။	0 လုံးဝမဖြစ်ပါဘူး။	
Yes, most of the time	Yes, quite often	Not very often	No, not at all	
9* ဎ။ ကျွန်မမှာ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်လွန်းလို့ ငိုနေမိတယ်-				
I have been so unhappy that I have been crying				
3 အမြဲလိုလိုဘဲ။	2 မကြာခဏဘဲ။	1 သိပ်မဖြစ်လှဘူး။	0 လုံးဝမဖြစ်ပါဘူး။	
Yes, most of the time	Yes, quite often	Only occasionally	No, never	
10* ဏ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အန္တရာယ်ပြုဖို့ စိတ်ကူးမိခဲ့တယ် -				
The thought of harming myself has occurred to me				
3 ဟုတ်ကဲ့၊ မကြာခဏဘဲ။	2 တခါတရံ။	1 မဖြစ်သလောက်ဘဲ။	0 လုံးဝမဖြစ်ပါ။	
Yes, quite often	Sometimes	Hardly ever	Never	

**© 1987 The Royal College of Psychiatrists. Translated from Cox, J.L., Holden, J.M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry, 150, 782-786. Written permission must be obtained from the Royal College of Psychiatrists for copying and distribution to others or for republication (in print, online or by any other medium)