

Brief Infant Sleep Questionnaire – Revised **A Módosított Rövid Csecsemő Alváskérdőív**

Kérem válaszoljon a következő családjával kapcsolatos kérdésekre.

1. Milyen rokoni kapcsolatban van a gyermekkel?

- Anya Nagyszülő
 Apa Egyéb

2. Mi a legmagasabb iskolai végzettsége?

- Általános iskola
 Gimnázium/Szakközépiskola
 Egyetem/Főiskola
 Diplomás
 Nem szeretnék válaszolni

3. Mennyi idős a gyermeke (hónapokban mérve)?

_____ hónap

4. A gyermeke koraszülött (a terhesség 37. hete előtt jött világra)?

- Igen
 Nem
 Nem tudom

5. A gyermekem biológiai neme:

- Férfi
 Nő
 Egyéb

6. Jelenleg melyik ország/régió lakosa?

Ország/régió: _____

7. Hetente hány nap vesz részt a gyermeke alvási rutinjában elalváskor vagy az éjszaka során?

- 0 1 2 3 4 5 6 7 éjszaka

Kérem a kérdőív kitöltése közben gondolja végig a gyermeke alvási szokásait az elmúlt két hét során

1. Általában hány órakor kezdi el altatni a gyermekét (mikor kezdenek készülődni a lefekvéshez)?

Példa: 19:45 így lenne leírva _____ 19 : 45

Elkezdünk készülődni az elalváshoz _____: _____

2. Az alábbi események közül általában melyek fordulnak elő a lefekvés előtti egy órában? (jelölje be mindegyik választ, amelyik előfordul)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Fürdés | <input type="checkbox"/> Fogmosás |
| <input type="checkbox"/> Masszázs | <input type="checkbox"/> Játék |
| <input type="checkbox"/> Olvasás/felolvasás | <input type="checkbox"/> Összebújás |
| <input type="checkbox"/> Ringatás | <input type="checkbox"/> Imádkozás |
| <input type="checkbox"/> TV nézés | <input type="checkbox"/> Éneklés |
| <input type="checkbox"/> Vacsora vagy nassolás | <input type="checkbox"/> Zenehallgatás |
| <input type="checkbox"/> Pohárból/cumisüvegből ivás, szopizás | <input type="checkbox"/> Okostelefon/tabletet vagy egyéb elektronikus eszközt néz vagy játszik rajta |
| <input type="checkbox"/> Szaladgálás | <input type="checkbox"/> Egyéb |

3. Egy átlagos héten hányszor követi a gyermek a megszokott alvási rutinját?

- 0 1 2 3 4 5 6 7 éjszaka

4. A gyermeke megszokott alvási rutinjába beletartozik a szoptatás vagy az anyatej fogyasztása?

- Igen
 Nem

5. Általában melyik helyiségben alszik el a gyermeke?

- A saját szobájában
 A szülei szobájában
 A testvére vagy valaki más szobájában
 A ház egy másik szobájában

6. Általában hol alszik el a gyermeke éjszaka?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Gyerekágy | <input type="checkbox"/> Mózeskosár |
| <input type="checkbox"/> Saját ágy (bármilyen méret) | <input type="checkbox"/> Babakocsi |
| <input type="checkbox"/> Szülők ágya | <input type="checkbox"/> Szülő/felnőtt karjában |
| <input type="checkbox"/> Szülői ágyhoz csatlakoztatható kiságy | <input type="checkbox"/> Egyéb |

7. Éjszakai fektetéskor általában hogyan alszik el a gyermeke?

- Kézben tartva vagy ringatva
- Egy felnőttel a szobában, de nem kézben tartva vagy ringatva
- Egyedül (felnőtt nélkül a szobában)

8.Éjszakai fektetéskor megszokott, hogy a gyermeke éppen szopik, cumisüvegből eszik, vagy itatópohárból iszik?

- Igen
- Nem

9. Gyermekeénél megszokott, hogy cumival a szájában aludjon el éjszaka?

- Igen
- Nem

10. Megszokott, hogy lefekvéskor elektronikus eszközök (pl. TV, okostelefon, vagy tablet) vannak bekapcsolva a szobában ahol gyermeke elalszik?

- Igen
- Nem

11. Ki vesz részt a fektetésben?

- Kizárólag Anya
- Általában Anya
- A két szülő egyenlően
- Általában Apa/Élettárs
- Kizárólag Apa/Élettárs
- Általában valaki más

12.Általában hánykor teszi gyermekét ágyba (lámpaoltás időpontja)?

Példa: 20:30 így lenne leírva 20 : 30

Ágyba teszem a gyermekem _____:

13. Egy átlagos héten hányszor van ugyanabban az időben gyermeke lefekvési ideje (max. 15 perc eltéréssel)?

0 1 2 3 4 5 6 7 éjszaka

14. Általában milyen könnyen tudja lefektetni gyermekét éjszaka?

- Nagyon egyszerűen
- Egészen egyszerűen
- Se nem egyszerűen, se nem nehezen
- Kissé nehezen
- Nagyon nehezen

15. Átlagosan mennyi időt vesz igénybe, hogy gyermeke elaludjon?

Példa: Ha, 18:30-kor fekteti le gyermekét és gyermeke 20:00-kor alszik el, akkor 1 óra 30 perccig tart, hogy gyermeke elaludjon.

_____ óra
_____ perc

16. Az éjszaka túlnyomó részében hol alszik a gyermeke?

- A saját szobájában
- A szülei szobájában
- A testvére vagy valaki más szobájában
- A ház egy másik szobájában

17. Az éjszaka túlnyomó részében hol alszik a gyermeke?

- Gyerekágy
- Saját ágy (bármilyen méret)
- Szülők ágya
- Szülői ágyhoz csatlakoztatható kiságy
- Mózeskosár
- Babakocsi
- Egyéb

18. Milyen pozícióban alszik a gyermeke az esetek legnagyobb részében?

- A hasán
- Az oldalán
- A hátán

19. Egy éjszaka során hány alkalommal ébred fel a gyermeke?

_____ alkalommal egy éjszaka során

20. Mikor gyermeke éjjel felébred, Ön általában mit csinál? (jelölje be mindet, amely igaz)

- Felveszem a gyermekem és addig tartom/ringatom a karjaimban, amíg vissza nem alszik

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Felveszem a gyermekem és visszateszem az ágyába, amíg még ébren van | <input type="checkbox"/> Kicserélem a pelenkáját |
| <input type="checkbox"/> Megsimogatom a gyermekem, de nem veszem ki az ágyból | <input type="checkbox"/> Szóban nyugtatom meg a gyermekem, de nem veszem ki az ágyából |
| <input type="checkbox"/> Melléfekszem az ágyában/szobájában | <input type="checkbox"/> Gyermekem magammal viszem az ágyamba |
| <input type="checkbox"/> Cumisüveget vagy ivópoharat adok neki, hogy visszaaludjon | <input type="checkbox"/> Hagyom sírni és megvárom, hogy magától visszaaludjon |
| <input type="checkbox"/> Szoptatással altatom el | <input type="checkbox"/> Adok neki pár percet, hogy visszaalszike magától |
| <input type="checkbox"/> Cumit adok neki | <input type="checkbox"/> Játsszom, vagy TV-zem vele, vagy adok neki egy okostelefont/tabletet |
| | <input type="checkbox"/> Énekelek a gyermekemnek |
| | <input type="checkbox"/> A fentiek közül egyik sem |

21. Ki reagál rá, ha a gyermeke felébred az éjszaka során?

- Kizárólag Anya
- Általában Anya
- A két szülő egyenlően
- Általában Apa/Élettárs
- Kizárólag Apa/Élettárs
- Általában valaki más

22. Átlagosan mennyi időt tölt ébren gyermeke egy éjszaka alatt (az esti lefekvés és reggeli ébredés közötti időben)?

Példa: Ha, gyermeke kétszer felébred mindkét alkalommal körülbelül 15 percre a gyermeke teljes ébren töltött ideje 30 percnél felel meg. Ebben az esetben az ébren töltött időre írja azt, hogy "0 óra, 30 perc".

_____ óra
_____ perc

23. Mennyi a leghosszabb idő, amennyit a gyermeke egy éjszaka folyamán úgy tölt alvással, hogy nem ébred fel?

_____ óra
_____ perc

24. Gyermek alvás közben szokott horkolni?

- Soha (vagy csak olyankor ha beteg vagy meg van fázva)
- Csak alkalmanként
- Kevesebb, mint 3 alkalommal egy héten
- Hetente 3 alkalommal vagy többször

25. Reggel hánykor ébred fel a gyermeke?

A gyermekem általában _____:_____ -kor ébred fel

26. Átlagosan mennyi időt tölt összesen alvással gyermeke egy éjszaka alatt (az esti lefekvés és reggeli ébredés közötti időben)?

Példa: Ha gyermeke 3 órát alszik, majd felébred, aztán újabb 5 órát és 30 percet alszik még, a gyermeke 8 óra 30 percet alszik összesen.

_____ óra
_____ perc

27. Általában hol ébred fel gyermeke reggel?

- Gyerekágy
- Mózeskosár
- Saját ágy (bármilyen méret)
- Babakocsi
- Szülők ágya
- Egyéb
- Szülők ágáéhoz csatlakoztatható kiságy

28. Hogyan alszik gyermeke (milyen a minősége az alvásának)?

- Nagyon jól
- Jól
- Egészen jól
- Rosszul
- Nagyon rosszul

29. Hogyan értékelné a gyermeke hangulatát ébredés után?

- Nagyon jókedvű
- Egészen jókedvű
- Semleges
- Kicsit nyugós
- Nagyon nyugós

30. Egy átlagos napon hányszor alszik napközben a gyermeke? (a reggeli ébredés és az esti lefekvés közti időben)?

_____ napközbeni alvás

31. Napközben összesen mennyi időt tölt a gyermeke alvással? (a reggeli ébredés és az esti lefekvés közti időben)?

Példa: Ha gyermeke naponta kétszer alszik napközben és ebből mindkét alkalommal egy órát tölt alvással, akkor gyermeke napközbeni alvással töltött ideje 2 óra.

_____ óra
_____ perc

32. Problémásnak ítéli meg a gyermeke alvási szokásait?

- Nem, egyáltalán nem problémás
- Nagyon kicsit problémás
- Kissé problémás
- Eléggé problémás
- Nagyon problémás

33. Mennyire magabiztos abban, hogy képes kezelni a gyermeke alvási szokásait?

- Nagyon magabiztos
- Egészen magabiztos
- Semleges
- Kissé bizonytalan
- Nagyon bizonytalan

Avi Sadeh, D.Sc., Jodi A. Mindell, Ph.D., and Liat Tikotzky, Ph.D. Brief Infant Sleep Questionnaire – Revised, version Jan 2020, translated to Hungarian by Veronika Upor and Klára Horváth, MD, PhD

May 2023, in consultation with the BISQ-R team