በክትባት ጊዜ ልጅዎን እንዴት እንድሚይዙ

ምቹ አያያዞች ልጅዎ ክትባት በሚወስድበት ጊዜ ጭንቀትን ለመቀነስ እና እንቅስቃሴን ለመከላከል ሊረዳ ይችላል። ሀሳብን ከመበተን፣ ተረቶችን ከመናገር፣ ከመዘመር ወይም በጥልቀት ከመተንፈስ በተጨማሪ፣ ምቹ አያያዞች የክትባት ሂደቱን ቀላል ያደርጋሉ።

ከዚህ በታች ልጅዎን እንዴት እንደሚይዙ የተወሰኑ ምክሮችን ያገኛሉ። የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ክትባት በሚሰጥበት ጊዜ የተለየ አያያዝ ሊመክር ይችላል።

ህጻናትን አቅፎ መያዝ

- ልጅዎን በጭንዎ ላይ ወደ ጎን አስቀምጠው ይያዙ።
- የልጅዎን የውስጥ እጅ ማቀፍ በሚመስል ግፊት ወደ ደረትዎ ወይም ከብብትዎ ስር ያድርጉ።
- የልጅዎን የውጪ እጅ እና እግር በጥንቃቄ ይያዙ።
- በቀስታ የልጅዎን የውጪ ጉልበት ይጠፉ። ይሄ የታፋ ጡንቻ እንዲፍታታ ይረዳል።

ጠና ላሉ ህጻናት ልጆች የሚመች የጎን አያያዝ

- ልጅዎን በጭንዎ ላይ ወደ ጎን አስቀምጠው ይያዙ።
- የልጅዎን የውስጥ እጅ ወደ ደረትዎ ወይም ከብብትዎ ስር እና ከጀርባዎ ኋላ ያድርጉ። በጀርባዎ እና በወንበሩ ጀርባ ቀለል ያለ ግፊት ይጨምሩ።
- በልጅዎ ጀርባ ዙሪያ እጅዎን ያጣምሩ እና የልጅዎን ሆድ/ደረት እና የውጪ ክንድ በጥንቃቄ ወደ ሰውነትዎ ጠጋ አርገው ይያዙ።
- የልጅዎን ክንድ በሆዱ ላይ አጥብቀው ለመያዝ ሌላኛውን እጅዎን ይጠቀሙ።
- የልጅዎን እግሮች በታፋዎችዎ መሃል ይያዙ።

ደረት ለደረት (መቀመጥ ወይም ማቀፍ) በምቾት ይያዙ

- ልጅዎን በታፋዎ ላይ ወደ እርሶ አዙረው ያስቀምጡ እና የልጅዎን እግሮች በ ወገብዎ ዙሪያ ያጣምሩ።
- የእርስዎን ክንዶች በልጅዎ የታችኛው አንገት ዙሪያ ይጠምጥሙ።
- የልጅዎን እጆች በወገብዎ ዙሪያ ያጣምሩ እና ከክንድዎ በታች አጥብቀው ይያዟቸው።
- ልጅዎ ራሳቸውን ትከሻዎ ላይ ማደረግ እና ከሂደቱ ራሳቸውን ዞር ማድረግ ይችላሉ።
- የልጅዎ እጅ ከጀርባዎ ያለውን ሁሉ የሚደርስ ከሆነ፣ እጃቸውን በወንበሩ ጀርባ ላይ በትንሹ ይጫኑ።

ጀርባን በደረት (ፊት ለፊት) የምቾት አያያዝ

- ልጅዎን ጭንዎ ላይ በማድረግ ሲቀመጡ ፊቱን ከእርስዎ በተቃራኒ አድርገው ይያዙ።
- ክንዶችዎን በልጅዎ ፊት ለፊት በማጣመር የቀኝ ክንዱን በግራ እጅዎ እንዲሁም የግራ ክንዱን በቀኝ እጅዎ በመያዝ በሂደቱ ወቅት ልጅዎን ይቀፉ።
- የልጅዎን ሁለቱንም እግሮች በታፋዎ ውስጥ አስገብተው በልጅዎ እግር ላይ የእርስዎን እግር ያጣምሩ።
- የሚንቀሳቀስ ከሆነ ፊትዎን እንዳይመታዎት የልጅዎን ጭንቅላት በጥንቃቄ ይመልከቱ።

ደረት ለደረት (ማንፈራጠጥ ወይም ማቀፍ) የምቾት አያያዝ

- ልጅዎ ፊትዎን ወደ እርስዎ አዙሮ ጭንዎ ላይ እንዲቀመጥ ያድርጉ እና የልጅዎን እግሮች በወገብዎ ላይ ይጠምጥሙ።
- የእርስዎን ክንዶች በልጅዎ የታችኛው አንገት ዙሪያ ይጠምጥሙ።
- የልጅዎን ክንዶች በወገብዎ ዙሪያ ይጠምጥሙ እንዲሁም በክንዶችዎ ስር ጥብቅ አድርገው ይያዙዋቸው።
- ልጅዎ ጭንቅላታቸውን በእርስዎ ትክሻ ላይ ማድረግ እንዲሁም ከሂደቱ ጭንቅላታቸውን ማዞር ይችላሉ።
- የልጅዎ ክንዶች ከእርስዎ ጀርባ ሙሉ በሙሉ የሚደርሱ ከሆነ፣ ከወንበሩ ጀርባ ጋር በስሱ ይጫኑዋቸው።

የጎንዮሽ የምቾት አያያዝ

- ልጅዎ ጭንዎ ላይ በጎን በኩል እንዲቀመጥ ያድርጉ።
- ለእርስዎ ቅርብ የሆነውን የልጅዎን ክንድ በእርስዎ ጀርባ ዙሪያ ይጠምጥሙ እንዲሁም ከወንበሩ ጀርባ ጋር በስሱ ይጫኑ።
- በልጅዎ ጀርባ ዙሪያ ክንድዎን ይጠምጥሙ እንዲሁም የላይኛውን ክንድ ይያዙ።
- የቀረውን እጅዎን ክንዱን እና እግሮቹን ለመያዝ ይጠቀሙ።

የጎን ለጎን የምቾት አያያዝ

- ከልጅዎ ጎን ይቀመጡ እንዲሁም ክንዶችዎን በልጅዎ ትከሻዎች ዙሪያ ይጠምጥሙ።
- ወደ እርስዎ አስጠግተው ይያዙዋቸው።
- የልጅዎን ክንዶች በእርስዎ ጀርባ ዙሪያ ይጠምጥሙ እንዲሁም ከወንበሩ ጀርባ ጋር በቀስታ ይጫኑ።
- ክንዶችዎን በሰውነትዎ ይያዙ።

DEPARTMENT OF HEALTH

Minnesota Department of Health
PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975
www.health.state.mn.us/immunize
To obtain this information in a different format, call 651-201-5414.
11/2025 (Amharic)