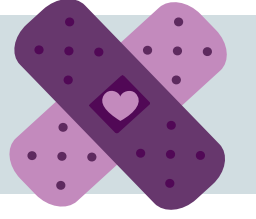


# كيفية حمل الطفل أثناء التلقيح



طرق الحمل المريحة يمكن أن تساعد في تخفيف الإجهاد ومنع الحركة أثناء تلقي طفلك للتلقيح. إلى جانب الإلهاء، أو سرد القصص، أو الغناء، أو التنفس العميق، فإن طريقة الحمل المريحة من الممكن أن تجعل التلقيح أسهل.

فيما يلي بعض الاقتراحات حول كيفية حمل طفلك. قد يقترح مزود الرعاية الصحية الخاص بك طريقة حمل مختلفة عند إعطاء اللقاح.

## حمل الرضع عبر الاحتضان



- إحملي طفلك في حضنك جالساً بشكل جانبي.
- ثبتي ذراع طفلك الداخلية على صدرك أو تحت إبطك مع ضغط مماثل للمعانقة.
- أمسكي يد ورجل طفلك الخارجيتين بحزم.
- أثنى قليلاً ركبة رجله الخارجية. ذلك يساعد على استرخاء عضلة الفخذ.

## الحمل الجانبي المريح للأطفال



- إحملي طفلك في حضنك جالساً بشكل جانبي.
- ثبتي ذراع طفلك الداخلية على صدرك أو تحت إبطك وخلف ظهرك. أضيفي القليل من الضغط بين ظهرك والجزء الخلفي من الكرسي.
- ضعي ذراعك حول ظهر طفلك وأمسكي بثبات قريباً من جسمك صدر طفلك وذراعه الخارجية.
- إستخدمي ذراعك الأخرى للضغط بحزم بساعد طفلك على بطنه.
- ثبتي رجلي طفلك بين فخذيك.

## الحمل المريح صدر لصدر (الإمطاء أو المعانقة)



- دعي طفلك يجلس في حضنك بمواجهتك وطوّقي رجلي طفلك حول خصرك.
- لف ذراعك حول أسفل ظهر الطفل.
- طوّقي ذراعي طفلك حول خصرك وثبتيهم بحزم تحت ذراعيك.
- يمكن لطفلك وضع رأسه على كتفك وإدارة رأسه بعيداً عن الإجراء.
- إذا وصلت ذراع طفلك إلى كامل ظهرك، إضغطي قليلاً عليها كي تثبت بين ظهرك والجزء الخلفي من الكرسي.

## الحمل المريح (الأمامي) عبر مواجهة ظهره لصدرك



- احمل طفلك على حضنك بحيث لا يكون وجهه مواجهاً لك أثناء جلوسك.
- احتضن طفلك أثناء العملية، مع عقد ذراعيك أمام الطفل مع إمساك ساعده الأيمن بيدك اليسرى وساعده الأيسر بيدك اليمنى.
- ثبت ساقي طفلك بين فخذيك واعقد ساقيك فوق ساقيه.
- احتس من رأس طفلك بحيث لا يضرب وجهك إذا تحرك.

## الحمل المريح (الامتطاء أو الاحتضان) عبر مواجهة صدره لصدرك



- اجلس طفلك في حضنك حيث يكون مواجهاً لك واعقد أرجل طفلك حول خصرك.
- لف ذراعيك حول أسفل ظهر الطفل.
- لف ذراعي طفلك حول خصرك وأمسكهما بإحكام تحت ذراعيك.
- يمكن لطفلك وضع رأسه على كتفك ثم تدوير رأسه بعيداً عن الإجراء.
- إذا كانت أذرع طفلك تصل إلى خلفك بالكامل، فاضغط برفق على ظهر الكرسي.

## حمل مريح من الجانب



- اطلب من طفلك الجلوس في حضنك بشكل جانبي.
- قم بلف ذراع طفلك الأقرب لك حول ظهرك واضغط برفق على ظهر الكرسي.
- لف ذراعك حول ظهر الطفل وارفع أعلى الذراع.
- استخدم اليد الأخرى لتثبيت الساعد والساقين.

## حمل مريح من الجانب



- اطلب من طفلك الجلوس في حضنك بشكل جانبي.
- قم بلف ذراع طفلك الأقرب لك حول ظهرك واضغط برفق على ظهر الكرسي.
- لف ذراعك حول ظهر الطفل وارفع أعلى الذراع.
- استخدم اليد الأخرى لتثبيت الساعد والساقين.