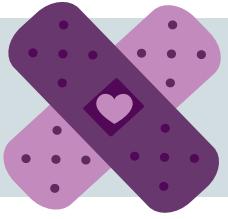


كيفية حمل الطفل أثناء التلقيح



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

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

حمل الرضع عبر الاحتضان



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

الحمل الجانبي المريح للأطفال



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

الحمل المريح صدر لصدر (الإمتطاء أو المعانقة)



- دعي طفالك يجلس في حضنك بمواجهتك وطوقي رجي طفالك حول خصرك.
- لف ذراعيك حول أسفل ظهر الطفل.
- طوقي ذراعي طفالك حول خصرك وثبتهم بحزم تحت ذراعيك.
- يمكن لطفالك وضع رأسه على كتفك وإدارة رأسه بعيداً عن الإجراء.
- إذا وصلت ذراع طفالك 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 مواجهًا لك أثناء جلوسك.
- احتضن طفلك أثناء العملية، مع عقد ذراعيك أمام الطفل مع إمساك سعاده الأيمن بيديك اليسرى وساعده الأيسر بيديك اليمنى.
- ثبت ساقي طفالك بين فخذيك واعقد ساقيك فوق ساقيه.
- احترس من رأس طفالك بحيث لا يضرب وجهك إذا تحرك.

الحمل المريح (الامتطاء أو الاحتضان) عبر مواجهة صدره لصدرك



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

حمل مريح من الجانب



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

حمل مريح من الجانب



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