

# 在您的孩子接种疫苗时如何抱住他们

令孩童感到舒适的抱姿可以在您的孩子接种疫苗的时候降低他们的紧张程度并防止他们乱动。在让您您的孩子感觉舒适的抱姿抱着他们的同时分散他们的注意力，给他们讲故事、唱歌，或让他们深呼吸，就可以让疫苗接种变得容易些。

以下是一些有关如何抱您的孩子建议。您的医疗保健提供者可能会建议您在孩子接种疫苗时采取不同的抱姿。

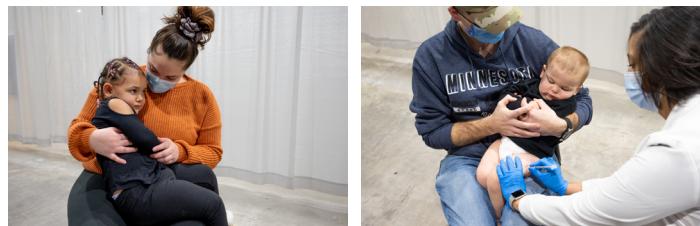
## 适合婴儿的搂抱式抱姿

- 抱住您的孩子，让其侧坐在您的腿上。
- 通过拥抱式用力把您孩子朝里的手臂贴到您的胸前或者把其塞在您的腋下。
- 紧紧抱住您孩子朝外的手臂和腿。
- 让您孩子朝外的膝盖略微弯曲。这有助于让他们大腿肌肉放松。



## 适合幼儿的舒适侧式抱姿

- 抱住您的孩子，让其侧坐在您的腿上。
- 把您孩子朝里的手臂贴到您的胸前或者塞在您的腋下并绕到您背后。略微增加您的背部和椅背之间的压力。
- 用您的手臂围住您孩子的背部并紧紧抱住您孩子的身躯和朝外的手臂以使它们贴近您的身体。
- 使用您的另一只手臂抓住您孩子的前臂，使其紧贴在他们的腹部。
- 把您孩子的双腿固定在您的双大腿之间。



## 胸贴胸（跨坐或拥抱式）舒适抱姿

- 让您的孩子坐在您的腿上且脸部朝向您，并让您的孩子 的腿绕在您的腰部。
- 用您的手臂抱住孩子的下背部。
- 让您的孩子 的手臂抱住您的腰部并用您的手臂将他们牢牢抓住。
- 您的孩子可以把头部靠在您的肩膀上并转过头去以避免看见接种过程。
- 如果您孩子的手臂一直绕到您的身后，则请您紧紧靠在椅背上。



## 背贴胸（脸朝前）舒适抱姿

- 您坐下后，让您的孩子背对着您坐在您的腿上
- 在这个过程中抱住您的孩子，将您的手臂在孩子面前交叉，用您的左手抓住他们的右前臂，右手抓住他们的左前臂。
- 让您的孩子两条腿并放在您的大腿之间，您的腿与您孩子的腿交叉摆放。
- 注意您孩子的头部，以防他们在乱动的时候头撞到您的脸。



## 胸贴胸（跨坐或搂抱）舒适抱姿

- 让您的孩子坐在您的腿上且脸部朝向您，并让您的孩子腿绕在您的腰部。
- 用您的手臂抱住孩子的下背部。
- 让您的孩子手臂抱住您的腰部并用您的手臂将他们牢牢抓住。
- 您的孩子可以把头放在您的肩膀上并转过头去以避免看见接种过程。
- 如果您孩子的手臂一直绕到您的身后，则请您紧紧靠在椅背上。



## 侧坐舒适抱姿

- 让您的孩子侧身坐在您的腿上。
- 让您的孩子手臂围绕着您的后背紧紧抱住您，然后您本人紧紧靠在椅背上。
- 用您的手臂抱住孩子的背部并抓住孩子的上臂。
- 用您的另一只手抓住孩子的前臂和腿。



## 并肩而坐舒适抱姿

- 坐在您孩子旁边并用您的手臂围住他们的肩膀。
- 紧紧抱住他们。
- 让您的孩子用手臂抱住您的背部，然后您本人紧紧靠在椅背上。
- 抓住他们的前臂，让其围绕住您的身体。

