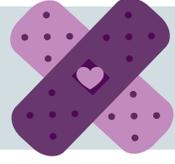


كيفية حمل الطفل أثناء التلقيح



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.

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 ساقيه فوق ساقيه.
- احترس 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.

الحمل المريح جنباً إلى جنب



- اجلس بجوار طفلك وقم بلف ذراعك حول كتفيه.
- ابقيهما على مقربة منك.
- لف ذراع طفلك حول ظهرك واضغط برفق على ظهر الكرسي.
- أمسك بساعده على الجهة المقابلة من جسمك.