ວິທີອູ້ມລູກຂອງທ່ານໃນເວລາທີ່ສັກຢາວັກຊີນ

ອູ້ມເດັກນ້ອຍສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມກັງວົນ ແລະ ປ້ອງກັນການເໜັງ ຕີງໃນຂະນະທີ່ລູກຂອງທ່ານກຳລັງຮັບການສັກຢາວັຊີນ. ພ້ອມທັງ ເປັນການບຸງເບນຄວາມສົນໃຈ, ຈົ່ງເລົ່າເລື່ອງຕາງໆ, ຮ້ອງເພັງ ຫຼື ຫາຍໃຈ ເລິກໆ, ການອູ້ມເດັກນ້ອຍແບບສະບາຍໆ ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ການສັກຢາວັກຊີນງາຍຂຶ້ນ.

ຂ້າງລຸ່ມນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳສຳລັບວິທີການອູ້ມລູກຂອງທ່ານ. ຜູ້ສະໜອງການ ດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານຈະມີຄຳແນະນຳທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃນການອູ້ມລູກໃນລະຫວ່າງທີ່ກຳລັງໃຫ້ການສັກຢາວັກຊີນ.

ອູ້ມແບບເອົາຫຼັງຕິດກັບໜ້າເອິກຂອງທ່ານ (ດ້ານໜ້າ)

- ອູ້ມລູກຂອງທ່ານໄວ້ເທິງຕັກຂອງທ່ານຫັນໜ້າອອກໄປທາງກົງກັນຂ້າມກັບ ທ່ານໃນຂະນະທີ່ທ່ານນັ່ງ.
- ໂອບກອດລູກຂອງທ່ານໄວ້ໃນຂະນະທີ່ກຳລັງດຳເນີນການ, ເອົາແຂນຂອງ ທ່ານໄຂ່ວກັນໄວ້ທາງໜ້າຂອງເດັກຈັບແຂນເບື້ອງຂວາຂອງເດັກດ້ວຍມືຊ້າຍ ຂອງທ່ານ ແລະ ແຂນເບື້ອງຊ້າຍຂອງເດັກດ້ວຍມືເບື້ອງຂວາຂອງທ່ານ.
- ໃຊ້ກົກຂາຂອງທ່ານໜີບຂາທັງສອງຂ້າງຂອງເດັກ ແລະ ເອົາຂາຂອງທ່ານ ໄຂ່ວກັນເຕັ່ງເດັກໄວ້.
- ລະວັງຫົວລູກຂອງທ່ານບໍ່ໃຫ້ຕຳໜ້າທ່ານໃນເວລາທີ່ພວກເຂົາເໜັງຕີງ.

ອູ້ມລູກຂອງທ່ານປີ້ນເອິກໃສ່ກັນ (ຮັດ ຫຼື ກອດ)

- ເອົາລູກຂອງທ່ານນັ່ງຕັກຫັນໜ້າເຂົ້າຫາທ່ານ ແລະ ໃຫ້ຂາເດັກນ້ອຍ ກອດແອວທ່ານໄວ້.
- ເອົາແຂນຂອງທ່ານກອດແອວຂອງເດັກນ້ອຍ.
- ເອົາແຂນຂອງເດັກນ້ອຍກອດແອວຂອງທ່ານ ແລະ ກອດເຂົາໃຫ້ແໜ້ນ ດ້ວຍແຂນຂອງທ່ານ.
- ລູກຂອງທ່ານສາມາດເອົາຫົວຂອງເຂົາໃສ່ເທິງບ່າຂອງທ່ານ ແລະ ປິ່ນຫົວໄປເບື້ອງກົງກັນຂ້າມກັບການສັກຢາ.
- ຖ້າແຂນຂອງເດັກພາດລົງໃສ່ຫຼັງຂອງທ່ານ, ໃຫ້ຍູ້ແຂນຂອງເດັກໃສ່ບ່ອນ ເອື່ອຍຂອງຕັ່ງຢ່າງເບົາໆ.

ອູ້ມຈາກດ້ານຂ້າງແບບເບົາໆ

- ໃຫ້ລູກຂອງທ່ານນັ່ງຕັກຫັນທາງຂ້າງເຂົ້າຫາທ່ານ.
- ຮັດແຂນຂອງລູກທ່ານອ້ອມເຂົ້າມາໃສ່ຫຼັງຂອງທ່ານ ແລະ ກົດເຂົ້າຫາ ບ່ອນ ເອື່ອຍຂອງຕັ່ງຢ່າງເບົາໆ.
- ໃຊ້ແຂນຂອງທ່ານກອດຫຼັງຂອງລູກທ່ານໄວ້ ແລະ ຈັບກົກແຂນຂອງເຂົາ.
- ໃຊ້ມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງຈັບແຂນ ແລະ ຂາຂອງເດັກນ້ອຍ.

ອູ້ມແບບຂ້າງຕໍ່ຂ້າງ

- ນັ່ງຂ້າງໆລູກຂອງທ່ານ ແລະ ໃຊ້ແຂນຂອງທ່ານກອດບ່າຂອງເດັກ.
- ກອດລູກໃຫ້ແໜ້ນຕິດກັບໂຕທ່ານ.
- ໃຊ້ແຂນຂອງເດັກນ້ອຍກອດຫຼັງຂອງທ່ານໄວ້ ແລະ ກົດໂຕເຂົາເຂົ້າຫາ ບ່ອນເອື່ອຍຂອງຕັ່ງຢ່າງເບົາໆ.
- ຈັບແຂນຂອງເດັກນ້ອຍມາພາດໃສ່ໂຕຂອງທ່ານ.

Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975 | 651-201-5000
ຕິດຕໍ່ health.communications@state.mn.us ເພື່ອຂໍຂໍ້ມູນໃນຮູບແບບອື່ນ. 11/5/2021 (Lao)