



በክትባት ጊዜ ልጅዎን እንዴት እንድሚይዙ

ምቹ አያያዞች ልጅዎ ክትባት በሚወስድበት ጊዜ ጭንቀትን ለመቀነስ እና እንቅስቃሴን ለመከላከል ሊረዳ ይችላል። ሀሳብን ከመበተን፣ ተረቶችን ከመናገር፣ ከመዘመር ወይም በጥልቀት ከመተንፈስ በተጨማሪ፣ ምቹ አያያዞች የክትባት ሂደቱን ቀላል ያደርጋሉ።

ከዚህ በታች ልጅዎን እንዴት እንደሚይዙ የተወሰኑ ምክሮችን ያገኛሉ። የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ክትባት በሚሰጥበት ጊዜ የተለየ አያያዝ ሊመክር ይችላል።

ህጻናትን አቅፎ መያዝ

- ልጅዎን በጭንዎ ላይ ወደ ጎን አስቀምጠው ይያዙ።
- የልጅዎን የውስጥ እጅ ማቀፍ በሚመስል ግፊት ወደ ደረትዎ ወይም ከብብትዎ ስር ያድርጉ።
- የልጅዎን የውጪ እጅ እና እግር በጥንቃቄ ይያዙ።
- በቀስታ የልጅዎን የውጪ ጉልበት ይጠፉ። ይህ የታፋ ጡንቻ እንዲፍታታ ይረዳል።



ጠና ላሉ ህጻናት ልጆች የሚመች የጎን አያያዝ

- ልጅዎን በጭንዎ ላይ ወደ ጎን አስቀምጠው ይያዙ።
- የልጅዎን የውስጥ እጅ ወደ ደረትዎ ወይም ከብብትዎ ስር እና ከጀርባዎ ኋላ ያድርጉ። በጀርባዎ እና በወንበሩ ጀርባ ቀለል ያለ ግፊት ይጨምሩ።
- በልጅዎ ጀርባ ዙሪያ እጅዎን ያጣምሩ እና የልጅዎን ሆድ/ ደረት እና የውጪ ክንድ በጥንቃቄ ወደ ሰውነትዎ ጠጋ አርገው ይያዙ።
- የልጅዎን ክንድ በሆዱ ላይ አጥብቀው ለመያዝ ሌላኛውን እጅዎን ይጠቀሙ።
- የልጅዎን እግሮች በታፋዎቻቸው መሃል ይያዙ።



ደረት ለደረት (መቀመጥ ወይም ማቀፍ) በምቻት ይያዙ

- ልጅዎን በታፋዎ ላይ ወደ እርሶ አዙረው ያስቀምጡ እና የልጅዎን እግሮች በ ወገብዎ ዙሪያ ያጣምሩ።
- የእርስዎን ክንዶች በልጅዎ የታችኛው አንገት ዙሪያ ይጠምጥሙ።
- የልጅዎን እጆች በወገብዎ ዙሪያ ያጣምሩ እና ከክንድዎ በታች አጥብቀው ይያዟቸው።
- ልጅዎ ራሳቸውን ትኩረት ላይ ማድረግ እና ከሂደቱ ራሳቸውን ዘር ማድረግ ይችላሉ።
- የልጅዎ እጅ ከጀርባዎ ያለውን ሁሉ የሚደርስ ከሆነ፣ እጃቸውን በወንበሩ ጀርባ ላይ በትንሹ ይጨኑ።



ጀርባን በደረት (ፊት ለፊት) የምችት አያያዝ

- ልጅዎን ጭንዎ ላይ በማድረግ ሲቀመጡ ፊቱን ከጳርስዎ በተቃራኒ አድርገው ይያዙ።
- ክንዶችዎን በልጅዎ ፊት ለፊት በማጣመር የቀኝ ክንዱን በግራ እጅዎ እንዲሁም የግራ ክንዱን በቀኝ እጅዎ በመያዝ በሂደቱ ወቅት ልጅዎን ይቀፉ።
- የልጅዎን ሁለቱንም እግሮች በታፋዎ ውስጥ አስገብተው በልጅዎ እግር ላይ የጳርስዎን እግር ያጣምሩ።
- የሚንቀሳቀስ ከሆነ ፊትዎን እንዳይመታዎት የልጅዎን ጭንቅላት በጥንቃቄ ይመልከቱ።



ደረት ለደረት (ማንፈራጠጥ ወይም ማቀፍ) የምችት አያያዝ

- ልጅዎ ፊትዎን ወደ ጳርስዎ አዙሮ ጭንዎ ላይ እንዲቀመጥ ያድርጉ እና የልጅዎን እግሮች በወገብዎ ላይ ይጠምጥሙ።
- የጳርስዎን ክንዶች በልጅዎ የታችኛው አንገት ዙሪያ ይጠምጥሙ።
- የልጅዎን ክንዶች በወገብዎ ዙሪያ ይጠምጥሙ እንዲሁም በክንዶችዎ ስር ጥብቅ አድርገው ይያዙዎቸው።
- ልጅዎ ጭንቅላታቸውን በጳርስዎ ትክክል ላይ ማድረግ እንዲሁም ከሂደቱ ጭንቅላታቸውን ማዘር ይችላሉ።
- የልጅዎ ክንዶች ከጳርስዎ ጀርባ ሙሉ በሙሉ የሚደርሱ ከሆነ፣ ከወንበሩ ጀርባ ጋር በስሱ ይጨኑዎቸው።



የጎንዮሽ የምችት አያያዝ

- ልጅዎ ጭንዎ ላይ በጎን በኩል እንዲቀመጥ ያድርጉ።
- ለጳርስዎ ቅርብ የሆነውን የልጅዎን ክንድ በጳርስዎ ጀርባ ዙሪያ ይጠምጥሙ እንዲሁም ከወንበሩ ጀርባ ጋር በስሱ ይጨኑ።
- በልጅዎ ጀርባ ዙሪያ ክንድዎን ይጠምጥሙ እንዲሁም የላይኛውን ክንድ ይያዙ።
- የቀረውን እጅዎን ክንዱን እና እግሮቹን ለመያዝ ይጠቀሙ።



የጎን ለጎን የምችት አያያዝ

- ከልጅዎ ጎን ይቀመጡ እንዲሁም ክንዶችዎን በልጅዎ ትክክል ዙሪያ ይጠምጥሙ።
- ወደ ጳርስዎ አስጠግተው ይያዙዎቸው።
- የልጅዎን ክንዶች በጳርስዎ ጀርባ ዙሪያ ይጠምጥሙ እንዲሁም ከወንበሩ ጀርባ ጋር በቀስታ ይጨኑ።
- ክንዶችዎን በሰውነትዎ ይያዙ።

