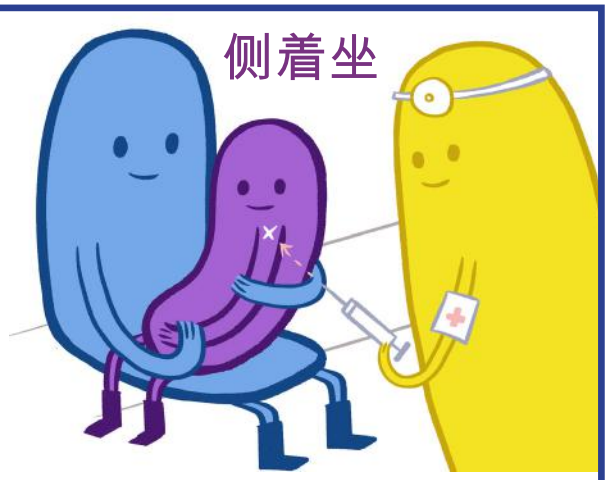


# 舒服的姿势

最能给孩子带来舒适和减少疼痛的方法就是让孩子贴近您! 这个指示会告诉您几种方法让您的孩子在这个过程中感到安全和支持.

尽量慢慢的呼吸，放松身体. 您的孩子自然会随着你呼吸和放松...您的冷静能传的! 用安慰, 舒缓的声音说话, 注意着对你们两个的影响.

## 侧着坐



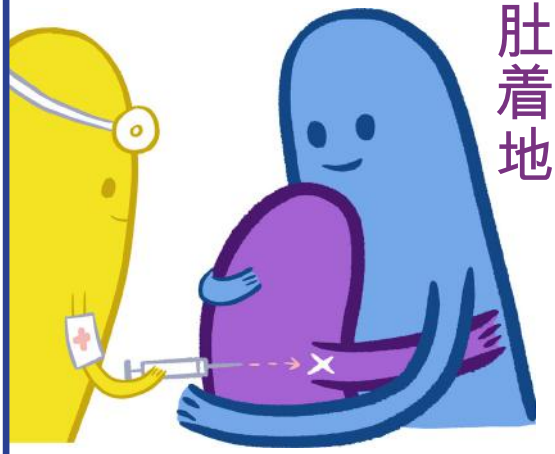
您的孩子坐在您的腿上，孩子的两条腿在同一边. 您用您的两只胳膊舒适地抱着孩子. 这种舒适的抱会提醒孩子不要动他们的胳膊. 孩子可以看着针头, 也可以不看.

## 后背对着肚子地坐



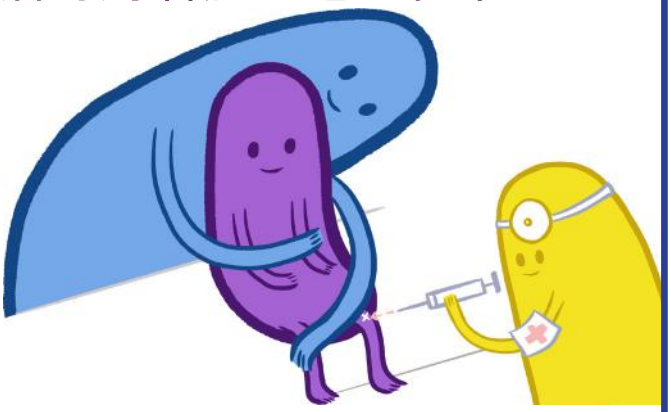
您的孩子坐在您腿上, 对着您前面. 您用您的两只胳膊舒适地抱着孩子. 您也可以加上您的退, 完整抱着孩子. 您可以让大一点的孩子坐在椅子或床上, 您从后边抱着他.

## 肚子对着肚子地坐着



您的孩子坐在您的腿上，面对着您. 他们的两腿分开, 环绕着您的腰. 您用您的两只胳膊把孩子抱住, 还有用您的前臂和腋下让孩子的胳膊不要动. 这个方法也对大孩子有用.

## 后背对着肚子地坐在桌上



您的孩子坐在桌子上, 您从孩子身后抱着孩子. 您用您的两只胳膊开朗地抱着孩子. 用您的胳膊保护好孩子的手. 您也可以用胳膊控制住小一点的孩子的退.




想了解更多的信息, 请看

Meg Foundation

MEGFOUNDATIONFORPAIN.ORG