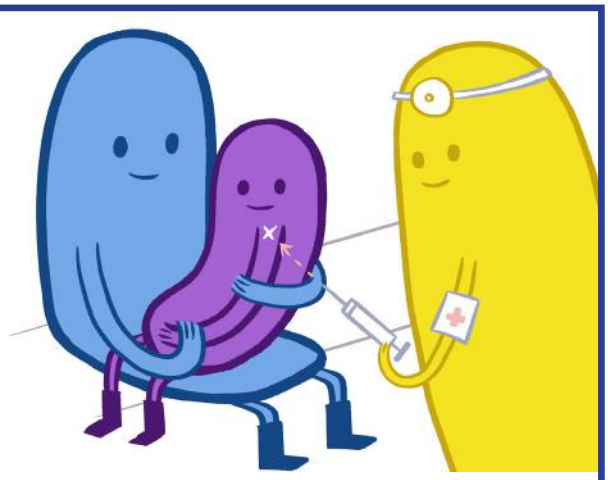


TƯ THẾ THOẢI MÁI

Có nhiều cách bạn có thể ôm đứa trẻ để vừa giúp em bình tĩnh lại vừa giữ được an toàn.Bạn là niềm an ủi tốt nhất cho con mình, và bạn có thể học những cách bế con để con bạn cảm thấy thoải mái hơn.

Hít thở sâu, mỉm cười và thư giãn đôi vai. Sự điềm tĩnh của bạn sẽ giúp con mình bình tĩnh hơn. Cảm xúc, lời nói và hành động tích cực của bạn có thể giúp con bạn cảm thấy thoải mái hơn.

NGỒI SANG MỘT BÊN



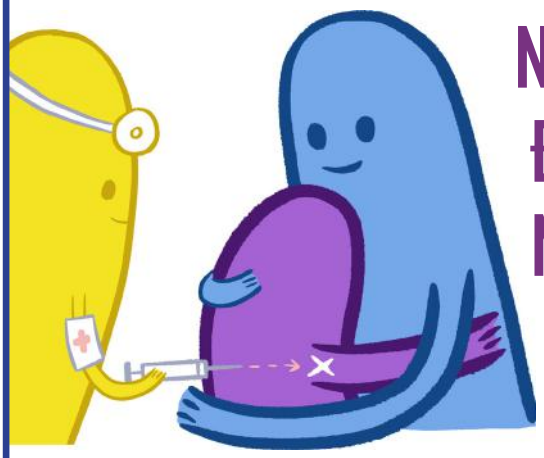
Con bạn có thể ngồi trên đùi bạn, co cả hai chân sang một bên. Bạn ôm cả hay tay của trẻ. Điều này nhắc trẻ giữ yên vòng tay của mình trong khi ôm hôn an ủi. Trẻ có thể nhìn vào mũi tiêm hoặc nhìn vào thứ khác.

QUAY LƯNG VÀO BỤNG BẠN



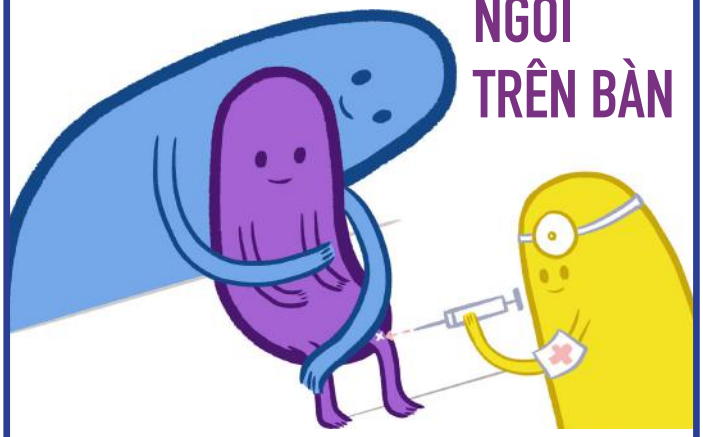
Con bạn ngồi trên đùi bạn, quay mặt ra. Bạn ôm hai tay của trẻ trong một cái ôm an ủi. Bạn có thể quấn quanh chân của trẻ. Đối với những đứa lớn hơn, bạn có thể cho chúng ngồi trên ghế hoặc giường, và địu chúng từ phía sau.

NGỒI ĐỐI MẶT



Con bạn ngồi trên đùi bạn, đối mặt với bạn. Chân của tre vắt ngang và quấn quanh eo bạn. Bạn ôm cả hai tay của trẻ để ôm, sử dụng nách và cẳng tay để giữ cánh tay của trẻ được an toàn. Điều này hiệu quả ngay cả với đứa lớn hơn.

NGỒI TRÊN BÀN



Con bạn ngồi trên bàn và bạn ôm chúng từ phía sau. Bạn ôm vòng tay của trẻ để ôm thật chặt. Sử dụng cánh tay ôm của bạn để giữ tay chúng được an toàn. Đối với trẻ nhỏ, bạn có thể nhắc con chân chúng đứng yên.



For more info & other cool resources, check out:

Meg Foundation
MEGFOUNDATIONFORPAIN.ORG