



Những Tư thế Thoải mái

Thanh thiếu niên và kết quả nghiên cứu cho chúng ta biết tư thế thoải mái có thể giúp các thủ thuật y khoa an toàn hơn, tăng cường sự hợp tác và giảm thiểu mức độ căng thẳng.

Là cha mẹ và người chăm sóc, quý vị là người hiểu rõ con mình nhất. Hãy thảo luận với nhân viên của chúng tôi về những điều sẽ giúp con quý vị cảm thấy an toàn và thoải mái trong lần đến đây.

Một số tư thế thoải mái bao gồm:



Ôm kiểu Koala



Tựa lưng vào ngực



**Nằm nghiêng
bên cạnh**



**Kiểu ôm ru hoặc
ngồi bên cạnh**

Các gợi ý hàng đầu dành cho cha mẹ và người chăm sóc:

- Đỡ trẻ ở **tư thế thẳng đứng** hoặc **nằm nghiêng bên cạnh** có thể giúp trẻ cảm thấy an toàn hơn và ít bị đau hơn.
- **Người chăm sóc ổn định = đứa trẻ ổn định.** Đặt hai bàn chân bằng phẳng trên sàn hoặc đảm bảo cơ thể quý vị được hỗ trợ vững vàng bằng chiếc giường hoặc ghế.
- **Bình tĩnh sẽ giúp người khác bình tĩnh.** Hít thở chậm, sâu và giúp con quý vị làm theo như vậy.
- **Vỗ về nhẹ nhàng.** Ôm áp đủ chặt để trẻ cảm thấy được ôm ấp và an toàn, chứ không phải bị kìm hãm.
- Con quý vị có quyền được cho biết về những gì xảy ra với cơ thể của con. Cho con quý vị tham gia thảo luận về sự việc này diễn ra **như thế nào** là điều quan trọng.
- **Mỗi đứa trẻ là duy nhất.** Thảo luận các lựa chọn của quý vị với nhóm điều trị.
- Hoàn thành **Kế hoạch Thoải mái KKind** nếu cần. Quét mã QR để tải xuống Kế hoạch.

