



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

सुविधाजनक समाई Comfort Holds (Nepali)

सुविधाजनक समाई भनेको तपाईंले आफ्नो बच्चालाई चिकित्सा परीक्षा, परीक्षण, वा प्रक्रियामा स्थिर, सुरक्षित र शान्त राख्नको लागि विभिन्न तरिकाले समाउनु हो। तपाईंको बच्चाको ध्यान अन्तै मोड्नाले पनि मद्दत गर्न सक्छ।

तपाईंको बच्चा र उसलाई के गरिँदैछ भन्ने आधारमा केही सुविधाजनक समाईले अरुभन्दा राम्रो काम गर्छ। सुविधाजनक तरिकाले समात्दा, प्रक्रिया पूरा नभएसम्म आफ्नो बच्चालाई नछोड्नुहोस्।

सुविधाजनक समाईका प्रकारहरू

एउटा पाखुरा र वा हातलाई स्थिर राख्न:

छातीमा बच्चाको पिठ्युँ फर्काउने (तस्वीर 1)

1. आफ्नो बच्चालाई उसको पिठ्युँ आफूतिर फर्काएर काखमा बसाउनुहोस्।
2. आफ्नो हातले बच्चाको दुबै हात बेर्नुहोस्।
3. यदि तपाईंलाई हातको तल्लो भाग स्थिर राख्नुपर्ने छ भने, त्यो हातले आफ्नो बच्चाको काँधमा वा त्यसको ठीक तल समात्नुहोस्।



तस्वीर 1 छातीमा बच्चाको पिठ्युँ फर्काएर सुविधाजनक तरिकाले समाउने

छातीमा बच्चाको छाती फर्काउने (तस्वीर 2)

1. आफ्नो बच्चालाई उसको अनुहार आफूतिर फर्काएर आफ्नो छातीमा उसको छाती फर्काइ काखमा बसाउनुहोस्।
2. उसको खुट्टा आफ्नो कम्मरको वरपर बेर्नुहोस्।
3. उसको पाखुरा आफ्नो पाखुरामुनि राख्नुहोस्। प्रकृयाको बखत तपाईंको शरीर उसको शरीर बिचमा नआओस् भनेर आफ्नो पाखुराले च्याप्नुहोस्।

खुट्टाहरुलाई स्थिर राख्न:

काखमा छेउतिर फर्काएर बसाउने (तथीर 3)

1. तपाईंको बच्चालाई आफ्नो काखमा छेउतिर फर्काएर बसाउनुहोस्।
2. आफ्नो हातले उसको हात बेर्नुहोस्। आफ्नो हातले उसको पाखुरा समात्नुहोस्। उसको अर्को हात आफ्नो शरीर र उसको शरीरको बीचमा च्याप्नुहोस्।
3. उसलाई स्थिर बनाइ समात्नको लागि उसको खुट्टा आफ्नो खुट्टाको बीचमा राख्नुहोस्।

टाउको स्थिर राख्न:

काँधमा बोक्ने (तस्वीर 4)

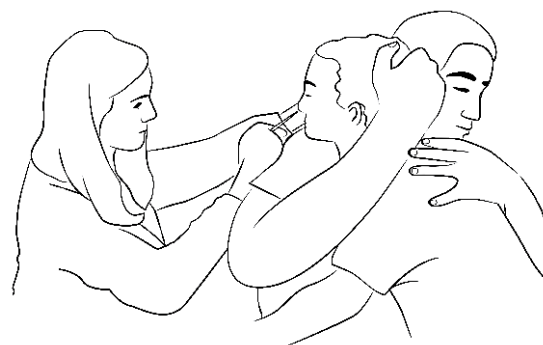
1. आफ्नो काँधमा बच्चाको टाउको राखेर बच्चालाई काखमा बसाउनुहोस्।
2. बच्चाको खुट्टा आफ्नो कम्मरको वरपर बेर्नुहोस्।
3. बच्चाको टाउकोलाई स्थिर राख्न उसको टाउकोको पछाडि आफ्नो हात राख्नुहोस्।



तस्वीर 2 छातीमा बच्चाको छाती फर्काएर सुविधाजनक तरिकाले समाउने



तस्वीर 3 काखमा छेउतिर फर्काएर सुविधाजनक तरिकाले समाउने



तस्वीर 4 काँधमा बोकेर सुविधाजनक तरिकाले समाउने

तपाईंको बच्चालाई शान्त पार्ने तरिकाहरू

तपाईंको बच्चाले के गरिंदैछ भन्ने नदेखेमा शान्त महसुस गर्न सक्छ। तपाईंको बच्चालाई आफ्नो टाउको फर्काउन र कोठामा अरु नै केही हेर्न भन्नुहोस्।

तपाईंको बच्चाको उमेरको आधारमा ध्यान अन्तै मोड्ने र शान्त पार्ने अन्य तरिकाहरू निम्नानुसार छन्:

शिशुहरू – 12 महिना सम्मका

- कुरा गर्नुहोस् वा विस्तारै गीत गाउनुहोस्।
- उसको टाउको, पिठ्यौँ, हात वा खुट्टा बिस्तारै थपथपाउनुहोस्।
- प्यासिफायर दिनुहोस्।

बच्चाहरू – 1 देखि 3 वर्षका

- कथा पढ्नुहोस्।
- मनपर्ने वा नयाँ खेलौना दिनुहोस्।
- उसलाई कुनै काम वा कार्य दिनुहोस्।

शिशुकक्षा जानेहरू – 3 देखि 6 वर्षका

- गणना गर्नुहोस् वा ABC भन्नुहोस्।
- कथा पढ्नुहोस्।
- कुनै खेल खेल्नुहोस्।

विद्यालय जाने उमेर– 6 वर्ष वा सोभन्दा माथि

- लामो सास लिन लगाउनुहोस्।
- रुचि वा कुनै घटनाको बारेमा कुरा गर्नुहोस्।
- म जासुस वा अक्षरको खेल जस्ता खेलहरू खेल्नुहोस्।