



צ'ק ליסט: להדפסה ומיגנוט למקרר למקרי חירום! בזמן גזים ובכי, מה עושים?

1. העברה בין תנוחות: מכתף לכתף, עירסול קדמי, נמר על עץ
 2. ריקוד על הידיים
 3. עיסוי בבטן
 4. מעיכות עמוקות בכל הגוף
 5. לצאת לטיול במנשא בד, בטן לבטן
 6. עור לעור: חיבוק/מנשא בלי חולצות
 7. אמבטיה חמימה
- לא לשכוח: לנשום עמוק, לשים מוזיקה מרגיעה, לבקש עזרה!
ושזה תיקף יעבור 😊
בהצלחה!



