

ทำอุ้ม

มีหลายท่า
เลือกท่าที่ถนัด
และสบาย



ทำอุ้มตะแคงข้าง หรือทำอุ้มลูกฟุตบอล



ทำอุ้มมือประคองศีรษะตรงข้ามเต้าที่ลูกดูด



ทำอุ้มประคองศีรษะบนข้อพับแม่



ทำนอน

ควรหัดทำนอนคุณแม่จะได้พักผ่อนมากขึ้น