

Bära barn

Råd och stöd i
gruppen **Bärsjalar!**
på Facebook

Varför bära barn?

- ♥ Mysigt
- ♥ Du får händerna fria till annat
- ♥ Lättare att uppfatta barnets signaler
- ♥ Främjar amningen och trygg anknytning
- ♥ Barnet är nöjdare och skriker i mindre utsträckning
- ♥ Underlättar i vardagen
- ♥ Barn vill vara nära



Att tänka på när du bär

Pusshöjd – du når att pussa barnet på pannan eller hjässan.

Upprätt – barnet sitter upprätt i bärsjalen och bäselen.

Tight – sjalen/selen sitter tight om dig och barnet och ger lämpligt stöd för barnets rygg och nacke, barnets rygg rundas lätt när det slappnar av.

Välja sjal eller sele

Är ditt barn nyfött och du är ny på att sjala kan en trikåsjal vara lämpligt att börja med. En trikåsjal anpassar sig helt efter din och barnets kropp och ger samtidigt mycket god avlastning för dig som bär.

När barnet blivit några månader och väger lite mer ger en ergonomisk bärsele eller vävd bärsjal ökad komfort. För att hitta en bärsele eller vävd bärsjal som passar dig och ditt barn är det bra om du har möjlighet att testa lite olika selar eller sjalar. Hur selarna eller sjalarna känns på kroppen är individuellt. När du knyter en sjal är komforten också beroende av hur väl du får till knytet.

På sjalträffar, i butiker där de säljer sjalar och selar eller hos en bärcoach har du möjlighet att prova olika selar och sjalar och få vägledning i att knyta bärsjal. I gruppen Bärsjalar! på Facebook eller i forumet Sjalbarn kan du också få råd och stöd och hitta sjalträffar nära dig.

M-position – barnets knän är högre än rumpan och barnets bäckenbotten är vinklad mot bäraren. Denna position är optimal för utvecklingen av det lilla barnets höfter och ger mycket god avlastning för dig som bär.

Andningen – barnets ansikte är alltid synligt. Minst två fingrars bredd mellan barnets haka och bröstorg.

Ta också hänsyn till att barnet inte blir för varmt eller för kallt. Bär du ett lite barn utomhus på vintern ha din egen jacka om dig och barnet. Det finns jackor och bärskydd anpassade efter att bära barn på både magen och ryggen. Använd broddar om du bär när det är halt.

Mer om bärande - bärcoacher

Nära bebis - narabebis.se, info@narabebis.se, Stockholm
Kängurubarn - kangurubarn.se, kangurubarn@gmail.com, Stockholm

Millame, millame.se, info@millame.se, Malmö

