

# Ge barnet ett lyft!

## Därför ska du satsa på bärsjal

### Främjar anknytningen

Innan ett barn föds ligger det varmt, tryggt och lite trångt i livmodern. Barnet är vant att höra mammans kroppsljud, däribland hjärtat, samtidigt som barnet gungar med i mammans gång. Genom att bära ditt barn ger du det trygghet, närhet och värme. Barnet hör ditt hjärta och känner din gång. Det påminner mycket om livet inne i livmodern, något som barnet känner igen och känner sig tryggt med. Att börja bära så snart som möjligt har många fördelar, men även lite större barn har glädje av att bli burna.

### Ergonomisk riktigt

Föräldrar ses ofta bära sina barn i famnen eller på höften, med muskelvärk och överansträngda ryggar, armar och axlar som följd. Det är naturligt att bära barn, men använd bra redskap så att du och ditt barn mår så bra som möjligt. Det redskap du väljer ska vara ergonomiskt riktigt för både dig och ditt barn. Det är viktigt att barnet kommer nära bäraren. På så sätt får du minsta möjliga påfrestning på din kropp samtidigt ska barnet ha stöd för både rygg, rumpa och ben. Sjalen ger dig allt detta.

### Händerna fria

Det ligger i vår natur att vi inte klarar oss själva som små, vi behöver någon som tar hand om oss, ger oss mat, byter på oss och ger oss kärlek. Genom att bära ditt barn får du händerna fria till annat samtidigt som barnet kommer nära.

### Gynnar amningen

Det är lättare att få igång amningen om barnet blir buret från början. Barnet känner doften av mammans mjölk och hjälper genom amningen till att stimulera mjölkbildningen. Detta stimuleras allra bäst vid hudkontakt mellan det lilla barnet och mamman. Med rätt knytning kan du även amma i sjalen.

### Prematura barn

Prematura barn kan bäras i bärsjal. För dessa barn är fördelarna ofta extra stora då de de mår extra bra av att vara nära sina föräldrar. De växer bättre, mår bättre och familjen kommer varandra närmare snabbare.

### Kolik

Om barnet har kolik eller luft i magen kan en bärsjal hjälpa. Barnet sitter upprätt och gungar med i bärarens gång. En bärsjal kan för många föräldrar kännas som en räddning en sen kolikkväll.

### Inga hinder

Kejsarsnitt är inget hinder för att använda bärsjal, ej heller är en skena för höftledsluxation hos barnet något hinder. I princip alla barn kan bäras i bärsjal. Eftersom bärsjalen vid knytningen anpassas efter bärare och barn så spelar det heller ingen roll om bäraren är smal eller kraftig, lång eller kort eller om barnet är litet eller stort.



### Vad ska du välja?

**Trikåsjal** kan användas till alla små barn, även prematura. Du bär barnet på din mage.

**Vävd sjal** kan användas redan från början, men är bäst när barnet blir lite tyngre då den avlastar tunga barn bättre än en trikåsjal. Du kan bära både på mage, rygg och höft med en vävd sjal.

**Ergonomisk sele** fungerar allra bäst från ca 4 månaders ålder, men kan med hjälp av en insats användas från början av föräldrar som inte vill knyta en bärsjal. Selen kan användas på mage, rygg och höft upp till barnet är ca 4 år.

Det finns många andra ergonomiska bärredskap. Kontakta oss så hjälper vi dig att hitta det som passar just din familj



Sjalar, ergonomiska bärselar och mer information:

[www.babyheaven.se](http://www.babyheaven.se)  
[info@babyheaven.se](mailto:info@babyheaven.se)