

Kortfattad information om att bära barn

av Helen Stockenberg 2007-12-15

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 bärna. Många adoptivföräldrar använder bärsjal eller bärsele för att **främja anknytningen**.

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. Det finns några olika sätt för barnet att sitta eller ligga. När barnet sitter ska det helst sitta i **"grodposition"** med knäna högre än rumpan. Detta gynnar höftkulans läge i höftleden, samt ger barnets rygg stöd på ett bra sätt utan att ge för stor påfrestning.

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. Det kan vara extra praktiskt när det finns storasyskon i familjen, barn som inte har lust att sitta still bara för att småsystkonet ska ha mat. Eller när du sitter på ett fik, du kan amma i lugn och ro och barnet blir lite avskärmat.

Prematura barn kan bäras i bärsjal. För dessa barn är fördelarna ofta ännu större då de är mindre och ofta behöver extra vård. De mår bra av att vara nära sina föräldrar. De växer bättre, mår bättre och familjen kommer varandra närmare snabbare. Extra viktigt kan detta vara om barnet ligger kvar på sjukhus.

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. Ett ensamt människobarn kan inte klara sig själv. När små barn ligger själva skriker de för att säkerställa sin överlevnad. Genom att bära ditt barn får du **händerna fria** samtidigt som barnet kommer nära. Det är inte ovanligt att se föräldrar som bär sitt barn på armen samtidigt som de skjuter barnvagnen framför sig. Ta med ett bärredskap i vagnen så **slipper du få ont i armar och rygg** när barnet inte vill ligga själv.

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

I princip alla barn kan bäras i bärsjal. Eftersom bärsjalen vid knytningen anpassas efter bärare och barn så spelar det ingen roll om bäraren är **smal eller kraftig, lång eller kort eller om barnet är litet eller stort**. Det är bara en fråga om vilket

bärredskap man väljer. Sjalar finns i många material och längder. För de som inte vill knyta sjal finns **ergonomiska bärsele** som fördelar vikten på ett ergonomiskt riktigt sätt. Dessa selet har höftavbärarbälte för att få ner vikten på höfterna på bäraren och därigenom sparas bärarens axlar och rygg. Selet är byggda för att ge barnet en riktig sittposition med bra avlastning.

Har ditt barn problem med höftlederna (**höftledsluxation**) och behöver skena kan du utan problem bära ditt barn i bärsjal. Bärsjalen knyts runt skenan och barnet får ta del av alla bärarens fördelar.

Det går utmärkt att bära efter ett **kejsarsnitt**, eftersom du får bära barnets vikt. Justera knytningen efter behov.

Behovet att bäras finns kvar länge, men ändras med barnets ålder. I början vill barnet bli buret mycket för att sedan börja upptäcka världen runtomkring. Barnet har en fördel av att det kommer upp i famnen på de vuxna. Det ser andra människors ansikten och är med. När barnet blir äldre vill det kanske springa till lekplatsen men inte gå hem. Att då ha med något att bära med är praktiskt. Ibland säger föräldrar att deras barn är **för tunga för att bäras** redan vid 6 månaders ålder. Dessa barn är inte för tunga att bära, föräldrarna har fel verktyg eller bär på fel sätt. Barnet behöver fortfarande närhet från sina föräldrar lång tid framöver.

Vad ska du välja till det lilla nya barnet?

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 mån 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 bärredskap. Kontakta oss så hjälper vi dig att hitta det som passar just din familj.



Sjalar, ergonomiska bärsele och mer information hittar du på:

www.babyheaven.se

Butik: Järnåkravägen 11D (gaveln)
222 25 Lund
Se hemsida för öppettider

070-659 74 39
info@babyheaven.se