

# 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

**Andning** – barnets ansikte är synligt och det har god cirkulation av luft. Minst två fingrars bredd mellan barnets haka och bröstorg.

**Pusshöjd** – du når att pussa barnet på hjässan när du bär barnet på din mage. Det lilla barnet vill gärna ha tillgång till sina händer, placera därför gärna barnets händer vid dess mun.

## 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.

På markanden finns idag även bärselar som kan användas från att barnet väger 3,2 kg, vävd bärsjal är också ett möjligt alternativ direkt från start. 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 eller peer supportter har du möjlighet att prova olika selar och sjalar och få vägledning i att knyta bärsjal. I gruppen Bärsjalar! på Facebook kan du också få råd och stöd och hitta sjalträffar nära dig.

**Stöd** – sjalen/selen sitter tight och ger lämpligt stöd för barnets rygg, nacke och lår, samtidigt som den ger barnets rygg möjlighet att vara lätt rundad. Ett vaket barn rundar ofta bara ryggen när det slappnar av. Tyget är slätt över barnets rygg och barnet sitter i en upprätt position.

**Hukposition** – barnets knän är högre än rumpan och barnets bäckenbotten vinklad mot bäraren.

**Komfort** – variera gärna bärandet genom att bära både i dina armar och i olika knyt och bärdon. Det är toppen för kroppen! Ta även hänsyn till att barnet är lagom varmt. Använd broddar på skorna när det är halt.

## Nära bebis

Nära bebis drivs av Ulrika Casselbrant som är bärabarn- och babyottningscoach samt doula. För workshops och individuell vägledning - [narabebis.se](http://narabebis.se), [info@narabebis.se](mailto:info@narabebis.se)

