

Säkerhetscirkeln

Checklista när du bär ditt barn
i bärsjal eller bärsele

Minneshjälp för
säkerhetscirkeln vid bärande:

Andning (peka på barnets näsa)

Stöd (peka på barnets nacke, rygg och lår)

Hukposition (peka på barnets knäveck)

Komfort (peka på din egen rygg)

Säkerhetscirkeln vid bärande

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

2. 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. Se till barnet sitter i en upprätt position.

3. Hukposition – barnets knän är högre eller i höjd med rumpan. Barnets bäckenbotten är vinklad mot bäraren när det vilar eller sover.

4. Komfort – variera bärandet genom att bära både i dina armar och i olika knyt och bärdon. Det är toppen för kroppen! Se till att barnet är lagom varmt.