

# Folderens Innehåll

1 vägs stretch	2 vägs stretch	Vävd sjal	Ring Sjal
Mei Dai	Halfbuckle	Fullbuckle	Onbuhimo

## Säkerhet och positionering

- höjd
- M position
- J position
- C position



## Olika bärdon

- 1 vägsstretch (trikåsjal)
- 2 vägsstretch (trikåsjal)
- vävd sjal
- ringsjal
- meh dai
- halfbuckle / hybrid
- fullbuckle
- onbuhimo

## Barnbärandets fördelar

# Barnbärandets Fördelar

Visste du att det finns fördelar med att bära ditt barn nära mer än att slippa vagnen och en lösning när barnet är ledsen? Båda gynnas emotionellt och fysiskt!

- båda badar i oxytocin – som är kroppens egna ”jag mår bra” hormon. Barnbärandet främjar dess utsöndring och främjar anknytningen mellan den som bär och barnet.

- lättare att möta barnets behov, främjar lyhördheten för barnets signaler.

- närheten uppmuntrar till mer frekvent amning och möjliggör och underlättar amning även utanför hushållet (om man valt att amma).

-främjar sömn och minskar spädbarnsgråt, bidrar med en behaglig position för kolikbarn och bidrar till lugna och mer nöjda bebisar.

-möjliggör barnet att ta del av Er värld på annat sätt än från vagnen.

- minskar risk för postpartum depression – att bära barn har lugnande effekt för både den som bär och barnet.

-kroppsstärkande egenskaper för **dem som bär** och **för barnet**, där balanssinne, nacke, bål och rygg stimuleras när de är vakna – precis som bukläge.

- Korrekt bärande främjar friska höfter och minskad risk för skulldeformitet (positionell plagiocephali) som kan uppstå vid mycket ryggliggande.

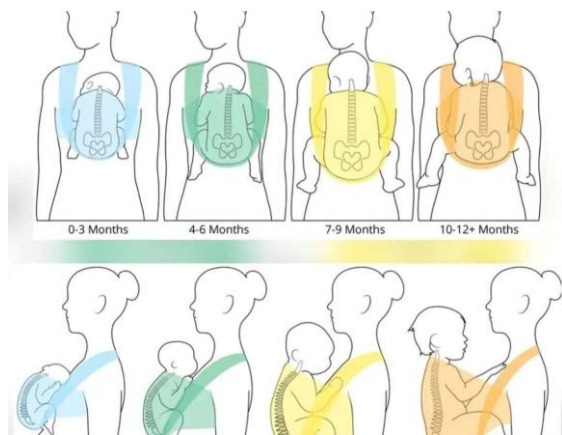
**källa:** Babywearing Benefits for New Moms - Fourth Trimester Retreat

# Grunder i att bära barn

Underbar tid Ni har framför Er!  
Er bärrresa börjar under graviditeten och den magiska närheten fortsätter utanför magen med båda föräldrarna!

Vi kommer i denna folder skrapa på ytan i grunderna för vad som är bra att känna till för ett tryggt och säkert bärande, vill ni sedan ha individuell hjälp finns BarnFamn till Ert förfogande!





## Säkerhet och Position

- **Höjden och främjande av fria luftvägar**  
-ditt bärdon oavsett val, ska endast nå barnets öronsnibb.  
-Du ska lätt kunna ha **översikt** över barnets ansikte och säkerställa **fria luftvägar**.  
Vilket innebär neutral position på huvudet, så huvudets position inte är för långt bak eller för långt ner mot bröstkorgen. Vid behov stötta barnets haka med bebisens ena hand så hakan inte kan falla ner mot bröstkorgen.  
Om barnet vill, ska barnet vid behov kunna röra huvudet fritt i vaket tillstånd.
- **Materialet** ska inte vara korvat över barnets rygg utan väl åtdraget för bra position och komfort.
- **Position**. Vakert eller sovande positionering i bärdon, är alltid  
**M- position med benen** – dvs knäna högre upp än rumpen.  
**J position**, (beroende på ålder), dvs rak överkropp (så man kan se sig omkring i vakert tillstånd när stabiliteten tillåter detta) s.k aktiv position men M positionen med benen bibehålls.  
**C position** beskriver barnets kurvatur över ryggraden. I folkmun pratar man om att ”barnet ska kunna fisa dig i naveln”.

## Vilka Bärdon finns det?

### SJALAR:

#### 1 vägs strech trikåsjal

- följsamt material som endast töjer sig på bredden men inte på längden. Vissa aktörer kallar det även för (2 way strech).

#### 2 vägs strech trikåsjal

- följsamt material som töjer sig på bredden och på längden. Vissa aktörer kallar det även för (4 way strech).

#### Vävd sjal

- Högt kvalitativt material  
Erbjuds i olika längder och matealkombinationer så att alla ska kunna hitta just den egenskapen som man bäst tycker om. Finns olika sätt och tekniker att knyta sjalen på, så den passas alla kroppar och behov.

#### Ringsjal

- Är en kortare modell på vävdsjal, som har insydda 2 st sjalringar för att fästa/sjustera sjalen med.  
Är alltid ett enaxlat bärande, men man kan variera att ha ringarna på sin högra resp. vänstra axel.

### Att tänka på:

*När barnet har mer sittande position och vill se sig omkring i sjalen innan den kanske somnar, då går det inte att dra åt sjalens övre del lika tight som det behövs senare när barnet somnat.*

*När barnet väl kommit till ro och somnat, för att erbjuda den det stödet som behövs under sömnen, spänn om sjalen, så att materialet är korrekt åtdraget för optimalt stöd och komfort för både Dig och barnet.*

## Vilka Bärdon Finns det?

### SELAR:

#### Meh dai

– kombination mellan sjal och sele. Där ryggspanelen efterliknar en sele, men den har långa sjaländar uppe och nere som man knyter.

#### Halfbuckle

– är en kombination mellan knytsele (meh dai) och sele. Den har en ryggspanel, midjebälte med knäppning som en sele men sjaländar så den knyts upp till som en meh dai.

#### Fullbuckle

– sedvanligt sagt bärsele. Består av ett midjebälte, 2 st axelband med reglerbara spännen. Axelbanden kan antingen bäras parallellt som en ryggsäck eller korsas på ryggen.

#### Onbuhimo

– har inget midjebälte utan fungerar som en ryggsäck. Består av axelband och en ryggspanel. Ryggspanelens nedre del har en förlängning omfamnar barnets rumpa och materialet läses av barnets vikt mellan barnet och den som bär. Barnet kommer högt upp och kan därmed se över axeln.

## Kontakta oss

**BarnFamn** (Claudia Svensson)

Arkelstorp 2230  
28197 Ballingslöv

0766434424

[info@barnfamn.se](mailto:info@barnfamn.se)

Besök oss på webben:

[www.barnfamn.se](http://www.barnfamn.se)

Facebook och Instagram finns vi också!

