

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 bara 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 samt underlätta 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 att barnet kan få ta del av Er världen på ett 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 den som bär och för barnet där balanssinne, nacke, bål, stimuleras när de är vakna, precis som bukläge.
- korrekt bärande främjar friska höfter och minskad risk för skalldeformitet (positionell plagiocephali) som kan uppstå vid mycket ryggliggande.

Kontakta oss

BarnFamn
(Bärcoach - Claudia Svensson)
0766-434424
info@barnfamn.se



Vi finns på
Facebook och Instagram också!

Medlem?

Är du inte medlem ännu i
BäR – Bärarnas Riksorganisation
så gå med där nu!

<https://tinyurl.com/bdcsb2uv>

Medlemmar erhåller förmånliga rabatter

GRUNDER I ATT BÄRA BARN

SAMMANSTÄLLD AV
CLAUDIA SVENSSON
ARBETSTERAPEUT OCH BÄRKOACH
GRUNDARE TILL BARNFAMN



Vilka bärdon finns det?

1 vägs stretch 	2 vägs stretch 	Vävd sjal 	Ringsjal 
Mei Dai 	Halfbuckle 	Fullbuckle 	Onbuhimo 

SJALAR:

1 vägs stretch trikåsjal

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

2 vägs stretch trikåsjal

- följsamt material som töjer sig på bredden och på ängden. Vissa aktörer kallar det även för (4 way stretch), ex Coracor.

Vävd sjal

- Högt kvalitativt material. finns både maskinvävd och handvävd sjalar.
De erbjuds i olika längder och material-kombinationer. Alla kan hitta just den egenskapen som man bäst tycker om.
Det finns olika sätt och tekniker att knyta sjalen på, så den passar alla kroppar och behov.

Ringsjal

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

SELAR:

Meh dai

- En kombination mellan sjal och sele, s.k knytsele. Där ryggspanelen efterliknar en sele, men den har långa sjal ändar uppe och nere som man knyter.

Halfbuckle

- 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.

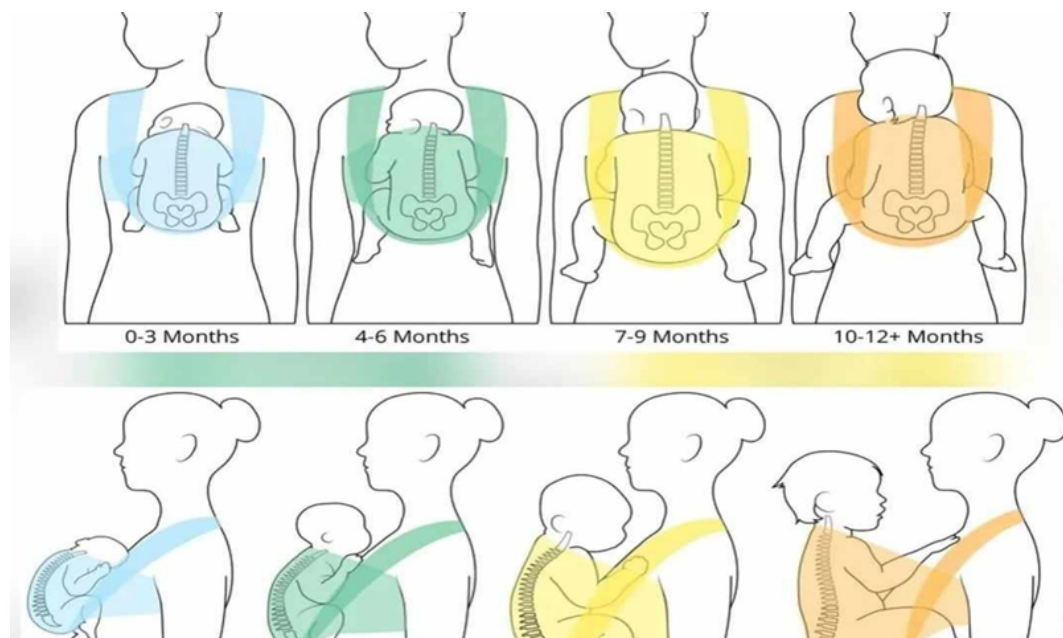
Fullbuckle

- En sedvanlig bärsele. Består av ett midjebälte, 2 st axelband med reglerbara spännen. Axelbanden kan antningen bäras parallellt som en ryggsäck eller korsas på ryggen.

Onbuhimo

- Den har inget midjebälte utan fungerar som en ryggsäck.
Består av axelband och en ryggsäck.
Ryggsäckens nedre del har en förlängning som omfamnar barnets rumpa. Materialet låses av barnets vikt mellan barnet och den som bär.
Barnet kommer högt upp och kan därmed se över axeln.

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.

Vaket eller sovande positionering i bärdon, är alltid

M - position med benen - dvs knäna högre upp än rumpan.

J - position, (beroende på ålder), dvs rak överkropp (så man kan se sig omkring i vaket tillstånd när stabiliteten tillåter detta) s.k aktiv position men M positionen med benen bibehålls.

C - position beskriver barnets kurvatur över ryggraden, uppnås genom ett vinklat bäcken sk. Bakåt tippat bäcken

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 tätt som det behövs senare när barnet somnat.

När barnet väl kommit till ro och somnat, för att erbjuda 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.