

Hur man ska bära sitt barn beror på många saker. Hur gammalt är barnet? Vem bär mest i familjen? Vill ni kunna bära länge, eller är det viktigare att selen eller sjalen är lätt att ta av och på? Av: Ami Hedenborg och Maja Hök Foto: Johan Jeppson Köpställen: viforaldrar.se

Vi Föräldrar  
**TEST**

# Bärsele eller bärsjal

## – behovet styr valet

### VÅRA TESTFAMILJER



► **Ellen** (gillade bärsjalen Mam Eco) och **Johan Huitfeldt** (föredrog Babybjörn-selen) och **Linn**, 3 månader. De har även dottern **Mette**, 4 år.



► **Ulrika Edorsdotter** (föredrog bärsjalen Tricot-slen) och **Robbie Österlund** (gillade bärsele Beco Butterfly) och **Nike**, 4 månader. I familjen ingår även **Elvis**, 7 år, samt Robbies tonårssöner **Ville** och **Ludvig**.



► **Lisa Gurner** (bärsjalen Cuddly Wrap var bäst) och **Patrik Kronqvist** (bärsjalen!) och **Katja**, 5 månader.

**F**undera och prova ordentligt innan du köper en bärsjal eller bärsele. Det är **Ingrid Hägermarks** råd till alla som går i bårtankar. Ingrid driver företaget **Babydesign**, som säljer bärsele och bärsjalar. Det finns ingen modell som är garanterat rätt för alla föräldrar, eller ens för alla barn, konstaterar hon.

Ett nyfött barn bärs ofta långa stunder och då rekommenderar **Ingrid Hägermark** en sjal, och den ska vara lång, det vill säga runt fem meter. Elastisk trikåsjal eller stummare vävd sjal – ja, det är en smaksak. Den elastiska sjalen kan man ha tills barnet väger ungefär tio kilo, enligt **Ingrid**, även om tillverkarna ofta anger en högre maxvikt.

– De flesta köper en elastisk sjal som första sjal. Den är lite

lättare att få ner barnet i, och lättare att plocka i och ur. Man tycker kanske att den känns lite gosigare för barnet också.

Men **Ingrid Hägermark** slår gärna ett slag för den vävda sjalen. Den kan vara lite svårare att knyta i början, åtminstone om ingen visar ordentligt. Men för den som planerar att bära längre stunder och vill kunna fortsätta när barnet blir större, är den vävda sjalen ett bra val.

– Den ger bättre stadga för barnet och är lättare att amma i. Och har man problem med ryggen, tycker jag absolut att man åtminstone ska prova en vävd sjal.

För barn i krypdåren, som gärna vill upp och ner i sjalen, fungerar det ofta bra med en kort sjal, runt tre meter, eller en så kallad ringsjal som inte behöver

knytas. Då kan förstås också en ergonomisk bärsele fungera bra.

Många ergonomiska bärsele har en insats för spädbarn.

– Den fungerar. Men de flesta barn mellan 0 och 3 månader sitter ändå allra bäst i en bärsjal, tycker **Ingrid Hägermark**.

En bärsjal passar på de flesta kroppar, men en ergonomisk bärsele bör däremot provas ut. Höftavbärarbältets bredd kan variera, liksom axelremmarnas längd och utformning.

Viktigt är också att se till att få inställningar på alla remmar rätt. Många handlar sina bärredskap på nätet. Då finns ingen fysisk säljare som kan hjälpa till. Därför är bra instruktioner viktiga.

– Och ring gärna återförsäljaren och fråga om råd, säger **Ingrid**. ■

### • Så här gjorde vi testet

- Vi har valt ut några av marknadens vanligaste sjalar och selar, som finns tillgängliga i många butiker och på nätet. Bland dessa finns den bärsele, (**Babybjörn Synergy**) och den bärsjal (**Tricot-slen**) som sålde bäst förra året på **Barnens Hus** och **Babyland**.
- Vi har låtit tre barnfamiljer med barn i åldrarna 2–5 månader prova varsin variant av ergonomisk bärsele,

mei-tai och elastisk bärsjal. De flesta bärmodellerna ska fungera från att barnet är nyfött. Många modeller kan också användas tills barnet är flera år.

Bärsjal och mei-tai fungerar att amma i. Familjerna har provat varje modell i minst en vecka, ofta längre. Testpersonerna har bedömt modellerna efter bekvämlighet och funktion. Kommentaren kan vara motsägelsefull eftersom föräldrarna ibland tycker olika.

Modellernas säkerhet är inte testad. (Läs mer om den europeiska säkerhetsstandarden för bärsele på nästa uppslag).

**Maija Linderson**, leg sjukgymnast, har bedömt hur modellerna fungerar ergonomiskt för barn och bärare.

Följ alltid instruktionen för hur du ska knäppa eller knyta sjalen eller selen. Annars riskerar barnet att sitta varken säkert eller ergonomiskt.



Att få båda händerna fria är en stor fördel med att bära i sele eller sjal. **Ulrika Edorsdotter** och **Nike** tog selen **Manduca** till affären.

De är bäst att bära i  
– här är våra favoriter – vänd ▶▶



Testade modeller

► **Elastisk bärsjal:** En bärsjal fördelar barnets vikt jämnt över axlar, rygg och höfter. Barnet kan bäras sittande eller liggande, på din mage, höft eller rygg. Man kan lyfta i och ur barnet utan att knyta upp knuten. Enligt tillverkarna passar sjal bäst för ett nyfött barn upp till 1 år. Fungerar även att amma i. Det finns även stummare vävda sjalar, men dessa ingår inte i testet.

► **Mei-tai:** Den består av ett fyrkantigt tyg med fyra breda band. De nedre banden knyts runt midjan och de övre över axlar och rygg. Man bär upprätt på magen, på ryggen eller höften. Den ger bra avlastning och fördelar tyngden väl på axlar och höfter. Går att amma i. Axelbanden är utbredbara eller vadderade.

► **Ergonomisk bärsele:** Den har bred sittyta för barnet och höftavbärarbälte för bäraren. Sittdelen ger stöd åt spädbarnets höfter och avlastar dess bäcken. Den är inställningsbar och axelbanden är vadderade. Bärselarna kan användas på mage, rygg och/eller höft.

► **Vanlig bärsele:** Babybjörns stor-säljare har ett utökat stöd för rygg och axlar som ska fördela vikten jämnt för bäraren. Den passar bäst för mindre barn.

**Läs mer:** På [barnnet.se](http://barnnet.se) finns de flesta bärsjalar och bärselar att söka i bokstavsordning.

På mage, rygg eller höft?

De minsta bebisarna bärs bäst på magen men från det att barnen kan sitta någorlunda stadigt fungerar det att bära på ryggen. Ju större ett barn är desto bättre är det att bära på ryggen. Där är barnet inte "i vägen", har bra utsikt och det är lättare för bäraren. Många tycker att den stora styrkan hos såväl ergonomiska bärselar som mei-tai är att de är enkla och smidiga att bära på ryggen med. Även bärsjalar, då främst de vävda lite stummare, fungerar bra med barnet på ryggen. Att bära på höften fungerar bra kortare stunder. Men eftersom det blir en viss snedbelastning ska man inte bära för länge på det sättet.



Perfekt första tiden

Kan användas länge

Skön att bära i

ELASTISKA BÄRSJALAR

Mam Eco

Ekobomull och hampa (hampan gör sjalen fastare och svalare). Från nyfödd till 18 kg. Bredd: 56 cm, längd: 5,1 m. Bruksanvisning på svenska. Maskintvätt 40°. **Cirka pris:** 700 kr.

Ellen och Johan gillar:

- Linn blev väldigt lugn och verkade tycka att den var mysig och trygg. Hon somnade nästan alltid på en gång och då kunde man dra för så att det blev ett stöd för huvudet.
- Känns mer stadig än en trikåsjal i ren bomull, och inte lika varm.
- Sjalen sitter skönt och ger stöd för axlar och ländrygg. Blev inte trött i ryggen.
- Bra att barnet även kan sitta framåt.

Ellen och Johan gillar inte:

- Meckig att knyta, det blev för hårt eller för löst. Kändes otrött för Linn. Jag fick hålla en hand runt henne för att skydda henne. Hon kändes nedtryckt och "inmosad".
- Obekvämt om man inte rättade till banden i ryggen.
- Det tar tid att lära sig knyta rätt. Om barnet är ledset hinner det bli ganska upprört innan man knutit till den.

**Sammanfattning:** Ellens favorit! Skön för ryggen, även om man bär länge. Johan fick aldrig till det där med att knyta, han gillade den inte.

**Sjukgymnast Maija Linderson tycker:** "Den här bärsjalen rullar inte hop sig lika lätt som sjalar i mer elastiska material och sitter bättre på bäraren. Sjalen ger ett bra stöd för Linn och gör det möjligt med en skön ställning för henne. Sjalen verkar inte heller skava på barnet eller bäraren."

Cuddly Wrap

100 procent ekologisk bomull. Från nyfödd till 10–15 kg. Bredd: 54 cm, längd: 5,7 meter. Enligt tillverkaren kan man ta i och ur bebis ena några gånger innan man behöver knyta om sjalen. Maskintvätt 30–40°. Bruksanvisning på engelska, dvd med instruktioner. **Cirka pris:** 800 kr.

Lisa och Patrik gillar:

- Ger bra avlastning, ett jämnt tryck på axlar och midja – är skön! Kunde ha den i många timmar innan det började kännas obehagligt.
- Går fort att stoppa i barnet och sjalen håller sig fast även efter 40 minuter.
- Bra att den går att använda i olika ställningar.

Lisa och Patrik gillar inte:

- Tar tid att ta på sig. Lite krånglig att använda tills man lärt sig hur man ska knyta. Inte så praktisk om man bara ska bära barnet en kort stund.
- Blir väldigt varm.
- I början behöver man hjälp så att den inte "snor" sig. Måste rätta till den lite då och då över axlarna samt kolla att den sitter under barnets ben.

**Sammanfattning:** Familjens favorit! Den här var vi nöjda med. Den är bekväm att använda och går att variera på olika sätt i takt med att barnet växer.

**Sjukgymnast Maija Linderson tycker:** "Det ser bekvämt ut för axlar och rygg, men verkar svårt att få till banden utan att de snor sig. Kanske kan kanten på sjalen skava mot barnets hals? Barnet ligger vällindat mot bäraren men det ser ut som att benen kan klämmas."

Tricot-slen

100 procent ekologisk bomull. Från nyfödd (även prematur) till 18 kg. Längd: 5,5 meter med avsmalnande ändar. Maskintvätt 30°. Bruksanvisning på svenska. **Cirka pris:** 650 kr.

Ulrika och Robbie gillar:

- Skönt att bära Nike i den. Bekvämt för axlarna, bra avlastning. Smidig att ta med. Skönt material.
- Enkel att använda när man väl lärt sig knyta den. Tydlig bruksanvisning.
- Nike satt bra! Man kan variera barnets ställning. Hon tyckte att den var mysig, hon sov och amrades i den.

Ulrika och Robbie gillar inte:

- Lite jobbigt att lära sig.
- Framtvänd hamnade Nike långt ut från bäraren och hon verkade inte tycka att det var lika bekvämt.
- Den är så lång att det känns som att den trasslar sig när man ska knyta. Svårt att se om det blir slätt där bak.
- Svårt att få den att sitta så tajt som man vill under längre tid. Nike hamnade längre ut och det blev tungt.

**Sammanfattning:** Ulrikas förstaval. Den går att variera och är mjuk och skön, både för användaren och barnet. Men det tar tid att lära sig rätt teknik.

**Sjukgymnast Maija Linderson tycker:** "Nike verkar ligga skönt lindat mot bäraren. Ett litet barn kan ligga i fosterställning täckt med den mjuka sjalen. Sjalen ger också möjlighet att stötta barnets nacke. Att bära tyngre barn i den här sjalen kan bli tungt eftersom större barn rör sig mer."



Ganska svår att använda

Inte skön!

Passar bättre för större barn

MEI-TAI

BB-tai

100 procent Fair Trade-märkt bomull. Spädbarnsinsatsen gör att den kan användas från nyfödd (2,5 kg) till 20 kg. Uppdragbart stöd för huvudet finns. Bruksanvisning på svenska. Maskintvätt 40°. **Cirka pris:** 850 kr.

Ulrika och Robbie gillar:

- Nike kom nära och verkade ha det skönt och bekvämt när hon skulle sova.
- Det känns anatomiskt riktigt att benen hamnar på sidorna. Lätt för den som bär att sätta och böja sig, barnets ben är inte i vägen.
- Breda axelband vilket ger en bra avlastning.
- Snygg och tar liten plats.

Ulrika och Robbie gillar inte:

- Ganska svår att använda, dålig bruksanvisning. Man var tvungen att spänna åt och rätta till den hela tiden.
- Barnet kan inte sitta framtvänd.
- När Nike sov kändes det som att selen tappade sitt stöd, hon sjönk ihop och det var svårt att lyfta ur henne utan att hon vaknade.
- Lite svårt att veta hur tajt man ska knyta och att få i Nike i selen.

**Sammanfattning:** Vi gillade den minst. Nike satt rätt bra men fick inte riktigt stöd. Svårt att få knutarna att hålla.

**Sjukgymnast Maija Linderson tycker:** "Jag får en känsla av att selen ser ut som en säck och att lite större barn kan ha svårt att sitta bra. Samtidigt ser den ut att vara lätt att använda. Barnet ligger ihopkrupet och det kan vara skönt för ett litet barn att sova i den. Axelbanden som korsar över skulderbladen ger ett bra stöd för bäraren."

Ella Roo mei-tai

100 procent ekologisk bomull. Från några månader till cirka 16 kg. Huvudstöd av ett styvare material finns. Bruksanvisning på engelska. Maskintvätt 30°. **Cirka pris:** 650 kr.

Lisa och Patrik gillar:

- Tydlig bruksanvisning.
- Skön en kort stund.

Lisa och Patrik gillar inte:

- Svårt att knyta själv och svårt att få knutarna att hålla. Knepig att veta om man gjort rätt.
- Katja blev frustrerad av att sitta inåt-vänd med händerna låsta. Känns som att barnet får en konstig belastning på knäna där de kommer ut ur tyget.
- Den var skön först, men ganska snart skar den in i axlar, hals och höfter. Tyget är ganska hårt på kanterna.

**Sammanfattning:** Nej, den här skulle vi inte rekommendera. Den var obekvämt för oss och vår dotter. Den skavde när man bar och det kändes som om Katja fick för mycket tryck på knäna.

**Sjukgymnast Maija Linderson tycker:** "Jag får intrycket att Katja är väldigt instängd och att det finns en risk att hon inte får tillräcklig stabilitet för bäcken. Därför är det säkert bra att använda det nackstöd som finns – eftersom ryggen annars kan sträckas ut och nacken böjas bakåt. Hennes armar verkar ha lite svårt att komma ut. Den här modellen kan fungera när barnet ska sova. Modellen verkar inte ge så mycket avlastning för rygg eller axlar för bäraren. Axelbanden verkar kunna skava på bärarens nacke."

Sköldpadda mei-tai

100 procent bomull. Från nyfödd till 3–5 år. Fungerar bäst när barnet har fått en viss kontroll på huvudet, vid cirka 3 månaders ålder. Extra stöd för barnets nacke finns. Bruksanvisning på danska. Maskintvätt 40°. **Cirka pris:** 700 kr.

Ellen och Johan gillar:

- Skön att ha på sig, banden är breda. Kändes lätt att bära och bra för ryggen.
- Snygg design, enklare än en sjal.
- Barnet ska sitta i fosterställning vilket Linn verkade gilla. Hon var nöjd, kanske för att hon inte satt fast alls.
- Bra att man kan ha den på ryggen.
- Tydlig bruksanvisning med bilder, men danskan gör den mer svårbegriplig.

Ellen och Johan gillar inte:

- Finns inget stöd i sjalen, fungerar dåligt för små barn.
- Tyget är stelt. Svårt att få barnet att sitta stadigt, det blev inte tillräckligt tajt. Var orolig att Linn skulle ramla ut, fick stödja henne med två händer.
- Svårt att knyta själv. Gick inte att justera när barnet väl satt på plats.

**Sammanfattning:** Vi skulle inte köpa den till en så här liten bebis. Den kändes för sladdrig, ostadig och bylsig.

**Sjukgymnast Maija Linderson tycker:** "Linn känns inte så instängd i den här modellen och hon verkar kunna röra sig, men det är viktigt att knyta bra för att hålla barnet nära. Den ger inte stöd och stabilitet för Linns rygg. Den kanske fungerar bättre för större barn. Axelbanden ger bra avlastning för axlarna. Men det verkar finnas risk för att det skaver på hals och nacke för bäraren, tyget har ganska hårda kanter."

Bärselar återkallade efter olyckor

Två bärselar har återkallats i vår efter att tre barn i USA och Kanada kvävts till döds i dem.

Två bärselar av märket Infantino, *Slingrider* och *Wendy Bellissimo*, har återkallats i såväl EU som USA och Kanada efter att tre spädbarn kvävts till döds i dem. Åtminstone *Slingrider* fanns under våren hos svenska återförsäljare.

Selarna är av en typ som är ovanlig i Sverige (spädbarnet ligger i en vaggva av vadderat tyg).

– Det är förstås viktigt att se till att barnet kan andas ordentligt när man bär det, konstaterar **Maria Holmberg**, utredare med inriktning på barnsäkerhet på Konsumentverket.



Standarden omodern

Det finns en europeisk säkerhetsstandard för bärselar. Men testerna har inte hängt med i utvecklingen av nya modeller, enligt **Maria Holmberg**.

Främst vänder Konsumentverket sig mot att testet är konstruerat så att det inte går att testa om benöppningen är för stor i många av modellerna, vilket skulle kunna innebära att bebiserna kan glida ur. Det gäller modeller där benöppningen inte är fast från början, utan där man faller upp och fäster ryggstödet efter att barnet har satts i selen.

Det här behöver inte betyda att öppningarna är för stora, men modellerna godkänns utan att den aspekten kontrolleras.

– Vi har begärt en revidering av standarden, säger **Maria Holmberg**, och konstaterar att det inte finns någon säkerhetsstandard för bärsjalar som är svårtestade eftersom säkerheten främst avgörs av hur de är knutna. ■

Så bär du bra – vänd ►►►





## ERGONOMISKA BÄRSELAR

### Manduca

Hampa/ekobomull. Från nyfödd (cirka 3,5 kilo med inbyggd spädbarnsinsats) till 3 år/20 kg (med inbyggd förlängning till ryggdelen). Ska passa små och stora bärare. Barnet kan bäras mage mot mage, på ryggen eller höften. Bruksanvisning på engelska. Maskintvätt 30°. **Cirkapris:** 1 000 kr.

#### Ellen och Johan gillar:

- Imponerande stabilt höftbälte som ger mycket stöd. Bekvämt och stadigt.
- Enkel att förstå användningen.
- Har många inställningsmöjligheter.

#### Ellen och Johan gillar inte:

- Går inte att ta av eller sätta på utan hjälp. Man kommer inte åt spännet vid axlarna/ryggen.
- Inte så bra passform på ryggbanden, de satt inte så tajt och var lite bulliga.
- Kändes inte så avlastande, kanske för att Linn var så liten. Hon "fladdrade runt" och satt inte så tajt. Fungerar kanske bättre för större barn, särskilt på ryggen.
- Tryckknapparna till spädbarnsinsatsen känns svaga. Lite ostadigt tyg.

**Sammanfattning:** Nej, den funkade inte för en så här liten bebis. Det finns ju en insats för spädbarn, men den kändes alldeles för vek och osäker.

#### Sjukgymnast Majja Linderson tycker:

"Det ser skönt ut med bolstrade axelband och ett rejält avbärarbälte på höfterna. Barnet sitter ganska platt mot kroppen och verkar ha ganska bra stöd mot knäveckan på barnet, annars ska man använda spädbarnsinsatsen och ha benen inuti selen. Svårt att veta om barnets rygg stabiliseras tillräckligt."

### Ergo baby bärsele

100 procent bomull. Finns också i en ekologisk variant. Från nyfödd (med en särskild insats, annars från 4 månader) till 18 kg. Justerbart nackstöd för större barn. Kan användas med barnet mage mot mage, på ryggen eller på höften. Bruksanvisning på svenska. Maskintvätt 30°. **Cirkapris:** 1 100 kr, 1 429 kr för den ekologiska.

#### Lisa och Patrik gillar:

- Bra att den går att bära på höfterna, skön att ha på sig. Bra att vikten inte bara hamnar på axlarna.
- Lätt att få på snabbt, lätt att använda.

#### Lisa och Patrik gillar inte:

- Ett lite större barn verkar bli uttråkat ganska snabbt eftersom det inte kan sitta utåt. Armarna är inte så fria.
- Obekvämt. För tungt på höfterna trots försök att korrigeras med axelbanden.

**Sammanfattning:** Den passade inte oss, Katja trivdes inte i den. Patrik tyckte dock att den var bekväm. Lisa tyckte inte att den satt skönt på höfterna.

#### Sjukgymnast Majja Linderson tycker:

"Midjeremmarna skär in, de borde vara vadderade. Bärsele i övrigt är vadderad överallt, men inte där man verkligen behöver avlastningen. Midjeremmen ser också lite för smal ut, det blir inte en lika bra tyngdfördelning då. Katja ser lite instängd ut, men att sova så går bra. Att bära barnet på höften, som man kan med den här modellen och med flera andra modeller, rekommenderar jag inte någon längre stund. Bär man på sidan skjuter man ofta ut höften och då får man en snedhet i ryggen."

### Beco Butterfly II

100 procent bomull, fyllning av 100 procent polyester. Från nyfödd till 20 kg. Barnet bärs på magen eller på ryggen. Modellen har ett löstagbart, justerbart spädbarnsinlägg och ett format huvudstöd. Bruksanvisning på engelska samt dvd med instruktioner. Maskintvätt 30°. **Cirkapris:** 1 700 kr.

#### Ulrika och Robbie gillar:

- Lätt och snabb att använda.
- Känns stabil med spännen som man drar åt. Vadderade band. Bekvämt och smidigt, avlastar ryggen bra.
- Nike verkar sitta skönt och säkert. Att benen kommer ner på sidorna gör mycket för hennes bekvämlighet.
- Lätt att böja sig och att använda sina egna ben fritt.

#### Ulrika och Robbie gillar inte:

- Att den inte går att använda framåt-vänd.
- Svårt att komma åt spännet i ryggen. Svårt att veta i vilken nivå spännet ska sitta för att avlasta på bästa sätt.

**Sammanfattning:** Robbies favorit! Nike satt skönt och nära kroppen, vilket gjorde det lätt att bära. Svårt med knäppet i ryggen, men lättare att snabbt ta till sig än bärsjalen.

#### Sjukgymnast Majja Linderson tycker:

"Det verkar finnas stor rörelsefrihet för Nikes armar och huvud. Modellen verkar inte ge så mycket stöd för barnets rumpa. Selen verkar vikas in vid rumpan och benen, den skulle kunna skava på barnets ben. Modellen verkar inte heller ge bäraren så mycket stöd för ryggen – något som blir viktigare ju äldre barnet är. Axelremmarna är vadderade långt ner på ryggen/brösten, det är bra om man ska bära på ryggen."

## VANLIG BÄRSELE

### Babybjörn Bärsele Synergy

100 procent ökotexmärkt polyester som ska leda bort värme och fukt. Från nyfödd till 12 kg. Ett justerbart huvudstöd finns. En ryggplatta ska ge stöd för svanken. Maskintvätt 40°. Bruksanvisning på svenska. **Cirkapris:** 1 400 kr.

#### Ellen och Johan gillar:

- Känns väldigt stabil. Linn hänger säkert och kan inte halka ur.
- Lätt att använda, snabb att få på sig.
- Banden avlastar, får inte ont i ryggen. Bra med ryggplattan.
- Bra att barnet kan vara framåtvänt och att barnet kan växa med selen.
- Det lite luftigare materialet är nog skönt på sommaren. Är lite mjukare i tyget än äldre varianter av Babybjörn.

#### Ellen och Johan gillar inte:

- Fungerar bäst om man är aktiv, men inte så bra om man vill sova barnet.
- Fungerar inte så bra att använda vid långa promenader, gör ont i axlar och rygg. Känns som att det är i den övre delen av ryggen som man bär.
- Tar ganska mycket plats, svårt att få rum med den under en tjock jacka.

#### Sammanfattning:

Ja, den är jättebra. Snabb och enkel, nästan oumbärlig när man ska ner i tvättstugan eller ha lätt tillgänglig i vagnen. Nackdelen är att den är obekvämt om man bär länge. Johan tyckte den var bäst.

#### Sjukgymnast Majja Linderson tycker:

"Det är bra med stödet för nacken och att Linn kan röra armarna. Det ser ut som att barnet bärs lite för högt och kan krocka med bäraren. Ser dock skönt ut för bäraren, inga vassa kanter och bra bredd på banden."

## TEST BÄRSJALAR & SELAR

# Sjukgymnasten: "Träna både dig och barnet på bärandet"

Att bära ett litet barn är både tryggt och bekvämt – om man gör det på rätt sätt, konstaterar sjukgymnasten Majja Linderson.

Det lilla barnet behöver närhet och den som bär nära har också lätt att kommunicera med sitt barn, genom såväl fysisk kontakt som ögonkontakt.

Enligt Majja Linderson är en bärsjal det allra bästa för det riktigt lilla barnet.

– Min erfarenhet är att mammorna gillar sjalarna bäst, medan männen tycker bättre om selarna. Kanske passar sjalarna mamman bäst, åtminstone i början. Den har fler möjligheter, är funktionell och är lätt att amma i.

rens kropp, förklarar Majja.

Bäraren ska tänka på att hålla svanken och varken böja ryggen för mycket bakåt eller framåt. Det gäller att lära sig att stabilisera ryggen mot barnets tyngd med hjälp av muskulaturen i mage och ländrygg.

### Tränar musklerna

Med regelbundet bärande byggs också bärmusklerna upp i takt med att barnet växer. Tänk särskilt på att träna upp och använda styrkan i benen, tipsar sjukgymnasten. Både rygg, mage, nacke och axlar får

## "Mammorna gillar sjalarna bäst, medan männen tycker bättre om selarna"

Men oavsett om man väljer sjal eller sele behöver både barn och föräldrar vänja sig vid bärandet innan det känns avslappnat och bra, konstaterar hon. Bär därför inte för långa stunder i början och lyssna på såväl barnets signaler, som den egna kroppens.

Inte minst de nyförlösta mammorna bör se till att pausa ofta i början innan muskulaturen återhämtat sig.

### I fosterställning

I ett välfungerande bärräddskap sitter det lilla barnet med ryggen böjd, lite som i fosterställning med benen som en liten groda. Det kan tyckas obekvämt ur ett vuxenperspektiv. Men då hamnar barnets bäckben i rätt läge och rygg och nacke skyddas. Det krumma läget gör också att barnet lutar sig inåt och får stöd mot bära-

hjälp i bärandet av kraften från benen.

För att ett bärräddskap ska vara bekvämt för bäraren krävs att axelremmarna är tillräckligt breda och mjuka. Dessutom behövs ett bra stöd för midja, ländrygg, och övre delen av ryggen.

Särskilt för ammande kvinnor, som blir mer framtungade än normalt, är det viktigt med stöd i övre delen av ryggen. Här fungerar korset i ryggen, som blir när man knyter en sjal i de vanligaste positionerna, mycket bra.

Även barnets muskulatur utvecklas av att anpassa sig efter bärarens rörelser och av att balansera i bärsjalen. Men se också till att låta det lilla barnet ligga självt vaken på magen korta stunder några gånger per dag, poängterar Majja Linderson. ■■■

# Du vet väl att 3 juni kommer



## Vi Föräldrar SOMMARSPECIAL med allt om MAT & HÄLSA för ditt barn

**EXTRA!**  
Du får även en unik Börja Äta-bilaga!

### Köp den i butik eller beställ nu!

Du som är prenumerant kan beställa tidningen redan nu, så är du säker på att få tidningen hem i brevlådan.

Gå in på [viforaldrar.se/mat](http://viforaldrar.se/mat) och beställ din tidning!