

Hvordan bruke bæresele best mulig hvis du har vondt i ryggen



Nærheten du får til babyen ved å bruke bæresele appellerer til mange mødre og fedre. En god bæresele, er både praktisk og komfortabel hvis det brukes på riktig måte.

Å bære i sjal eller bæresele er avlastende for den som bærer så fremt selen er ergonomisk riktig for både baby og bærer. Det gir dessuten en frihet - plutselig har du to ledige armer, noe det å ha en baby i hus vanligvis umuliggjør!

Får du vondt i ryggen underveis eller etter bruk av bæresjal/sele, så er det godt mulig at du ikke bærer på riktig måte. Det kan også være andre underliggende faktorer som øker belastningen på ryggen, som f.eks. delte magemuskler, svak bekkenbunn, instabilitet i bekkenet eller låsninger.

Bæresjal og bæreseler har blitt stadig mer populært igjen de

siste årene. Et bæresjal består av et langt stoff som kan knyttes på mange måter. En bæresele består av et panel som brukes til å støtte babyen og stropper som klippes eller knyttes sammen for å feste til bæreren.

Gjennom svangerskapet og en tid etter er det noen som opplever å få [smerter i ryggen](#). Flere av mine pasienter er bekymret for om de kan bruke bæresele når de har ryggsmarter.

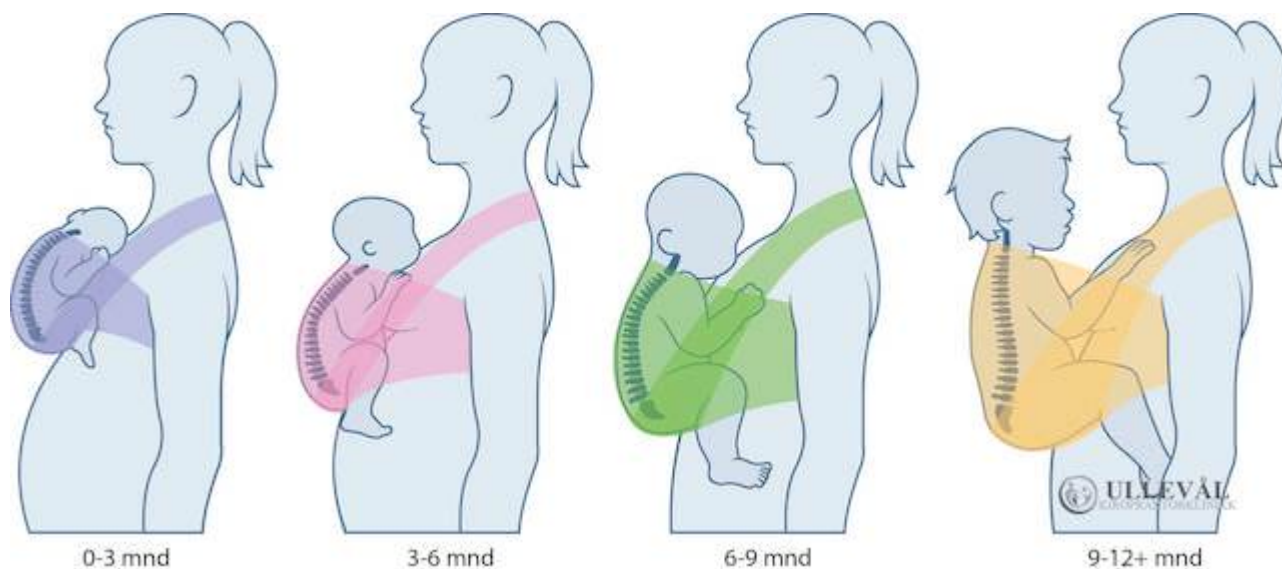
Gode råd for bruk av bæresele

Husk å feste selen stramt og høyt nok, slik at tyngdepunktet kommer høyt og tett. Å stramme bæreselen for lite, skaper ekstra stress for ryggen. Ofte må "hoftebeltet" flyttes godt opp i midjen for å få riktig tyngdepunkt. Dersom hoftebeltet festes med borrelås, kan det være vanskelig å få strammet det godt nok på egenhånd. Close enough to kiss - er en fin huskeregel, da bruker du de store musklene når du bærer.

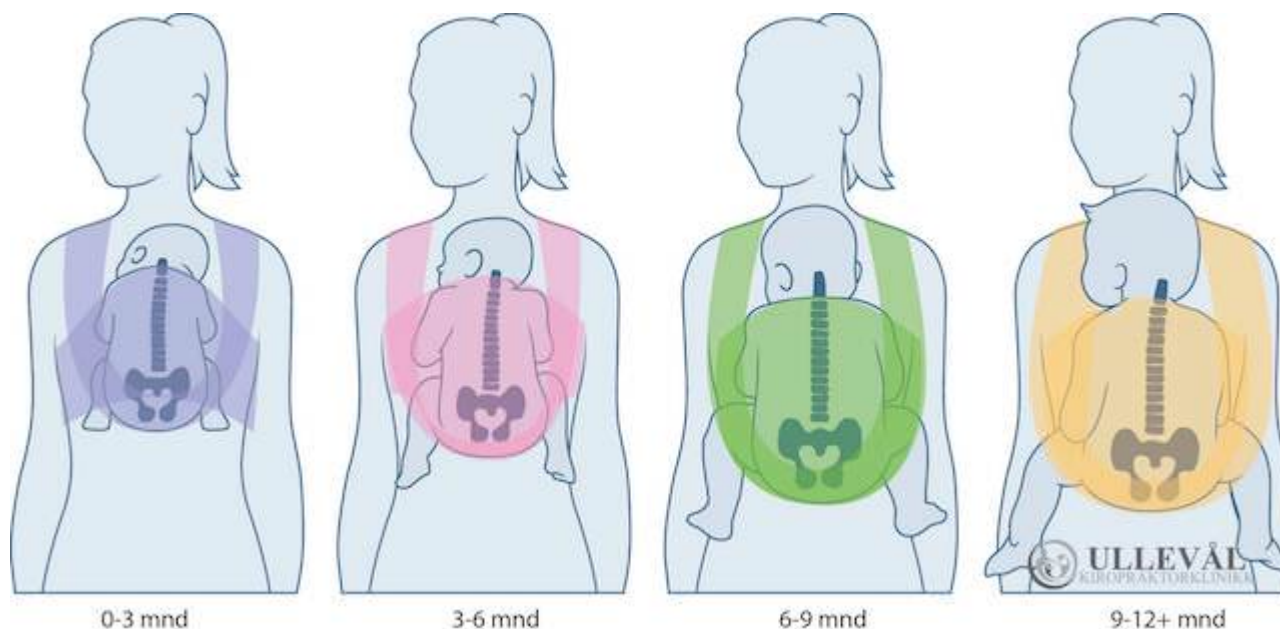
Det er viktig at barnet sitter vendt mot den som bærer, og ikke utovervendt. Når barnet sitter vendt mot deg, får du en kortere vektarm som gir mindre belastning. Når barnet sitter utovervendt blir tyngdepunktet forskjøvet fremover slik at du selv må kompensere ved å øke svaien i korsryggen. Ofte lener også barnet seg frem når det sitter utovervendt, siden det ikke er naturlig for barnet å ha en rett rygg. Dette gir en enda større belastning på korsryggen din og kan gi ryggsmarter i forbindelse med bæring.

Tips til bruk av bæresele (eller bæresjal)

For å sikre at du bærer babyen på en trygg og god måte, er dette noen enkle råd. Dette gjør også bæringen mindre belastende for deg som er plaget med ryggsmarter.



1. Bæreselen skal strammes godt. Det skal ikke være masse tomrom mellom deg og babyen, men det skal heller ikke være så stramt at det føles ubehagelig.
2. Babyen bør bæres vendt inn mot deg, (uavhengig av om du bærer på mage, rygg eller evt hofte.)
3. Du skal kunne se babyen mens du bærer. Er du mer erfaren, barnet litt eldre og har god nakkekontroll, kan du også bære på rygg istedenfor foran på magen.
4. Du skal bære så høyt at du enkelt kan kysse babyen på hodet.
5. Det skal være ca. 2 fingerbredder mellom haken til babyen og babyens brystkasse slik at luftveiene ikke hemmes.
6. Sørg for at babyens rygg har god støtte. For de minste, må hodet selvfølgelig også støttes godt. Babyer på under 3mnd skal alltid ha en tydelig C-kurve i ryggen.
7. Sørg for en tydelig M-stilling i beina ved at rompa til babyen får synke lavere enn knærne og vipp hoftene inn mot deg.
8. Selen skal gi god støtte fra knehase til knehase på babyen



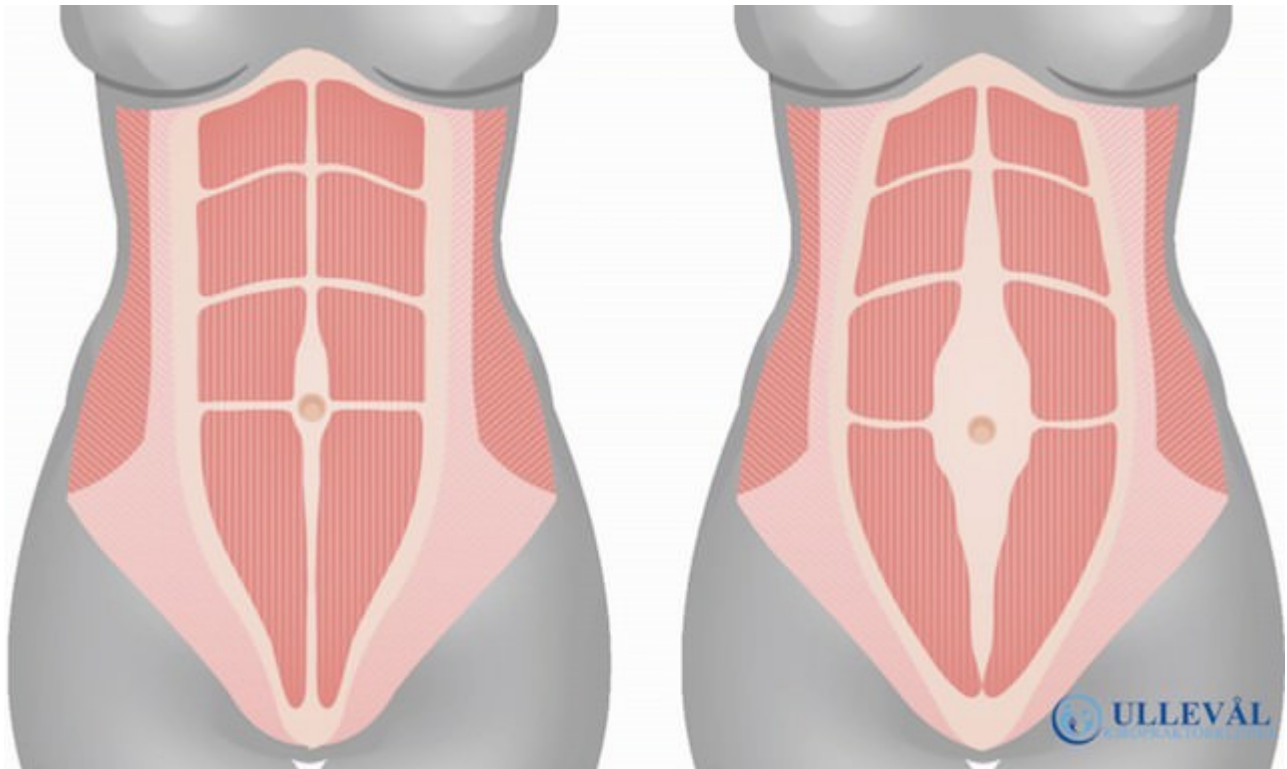
Velg en ergonomisk bæresele

Jeg har noen tommelfingerregler for valg av bæresele. Den skal gi god støtte og avlastning for skuldre og korsrygg for den som bærer, gi ergonomisk riktig stilling for baby med c-kurve i ryggen og m-stilling i beina og den skal være enkel å ta av og på. Bæreselen bør ikke være laget for å bære barnet utovervendt, da denne muligheten som regel går på bekostning av de andre kvalitetene til selen.

Angelpack, Ergobaby adapt, Tula free to grow og Manduca (passer best fra 6mnd) er alle gode bæreseler som tillater ergonomisk riktig bæring for både baby og bærer. Du trenger heller ikke ekstra nyfødttinnlegg i noen av de, som kan føles knotete og varmt. En god del av de mest populære selene er for stive i panelet til å være helt ergonomiske for babyen (til tross for at de påstår at de er ergonomisk riktig). Noen er også alt for smale til å kunne gi god støtte fra knehase til knehase. "Ergonomisk" er ingen beskyttet sertifisering, så ikke la deg lure av innpakningen.

Vi anbefaler derfor ikke f.eks. BabyBjørn og Stokke bæreseler. For friske barn er det ikke farlig å bruke disse selene, men de gir ikke en optimal stilling for barnet og er mer belastende for den som bærer.

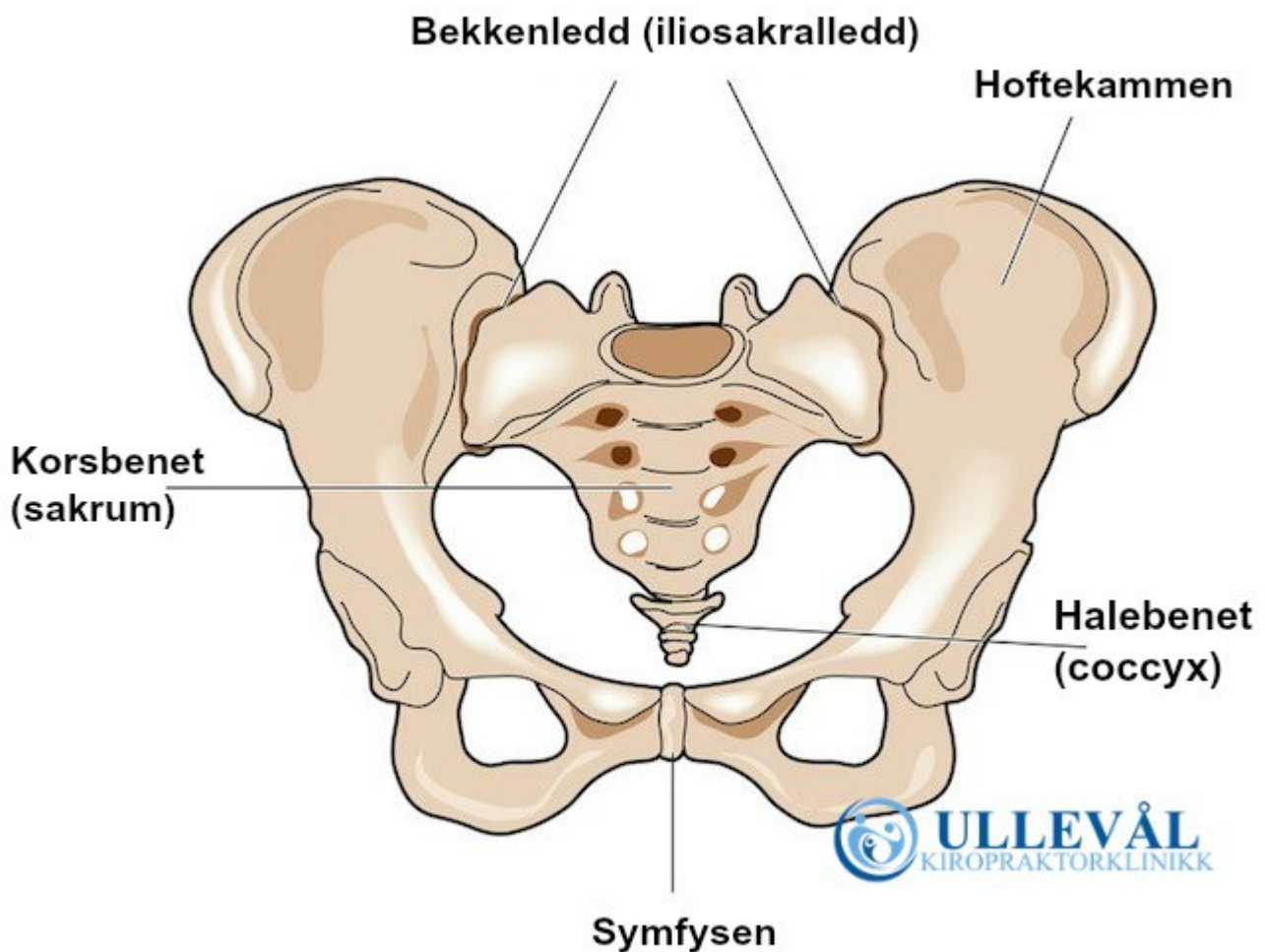
Delte magemuskler og svak bekkenbunn



Delte magemuskler er en vanlig og ufarlig tilstand etter svangerskap. I de fleste tilfeller vil dette trekke seg sammen naturlig i barselperioden, men for noen blir tilstanden vedvarende. Dette kan være årsak til tilbakevendende rygg- og bekkenmerter, samt problemer knyttet til svak bekkenbunn da kroppen får redusert stabilitet og kjernemuskulaturen blir svakere, som fører til at svaien i korsryggen blir større og kan gi mer belastning på ryggen din.

I siste trimester blir leddbåndene i bekkenet mer tøyelige og løsere for at babyen skal få plass når den vokser i magen. De enorme forandringene som kroppen gjennomgår under et svangerskap påvirker flere funksjoner. Det at magen vokser raskt fører til at belastningen på bekkenbunnen blir større. Etter fødsel tar det tid før kroppen klarer å bygge seg opp igjen, og bekkenbunnen må trenes og finnes igjen, for å få tilbake funksjon og stabilitet i bekkenet da dette kan være årsaken til tilbakevendende ryggsmertter etter fødsel, her er

noen tips til [bekkenbunnstrening](#).



H

er er noen tips du kan gjøre selv hjemme:

- Unngå å stå statisk stille.
- Beveg deg så mye som mulig.
- Lær deg å [knipe best mulig](#):

Forslag til bekkenbunnsprogram:

Gjør 3 x 10 raske knip hvor du kniper så hardt og så fort du klarer. Husk pause mellom hvert knip.

Gjør så 5 lange knip hvor du holder hvert knip i 10 sekunder. Slapp godt av i bekkenbunnen mellom hver repetisjon.

Bekkenbunnen består av to typer muskelfibre. Type 1-fibre er langsomme og utholdende. Type 2 -fibre er svært raske og

eksplosive. For å trene bekkenbunnen mest effektivt, må vi stimulere begge typer muskelfibre. Derfor anbefaler jeg å gjøre både raske knip på 1-2 sekunder og langsomme knip hvor du holder muskelspenningen i 10 sekunder. Etter ett knip tar du en pause, tilsvarende lengden på knipet, før du kniper på nytt. Når du slipper muskelspenningen forsøk å slappe helt av i bekkenbunnen

Dersom du følger alle disse rådene og likevel er plaget av ryggsmarter er det ofte andre årsaker til at bekkenet er smertefullt - spesielt etter et svangerskap. Delte magemuskler og svak bekkenbunn fører til redusert stabilitet og øker belastningen på bekkenet. Dette kan gi ryggsmarter til tross for riktig bæring i en ergonomisk riktig bæresele.

