

Derfor bør du bære babyen din i bæresjal



Foto: May Langhelle

Alle foreldre har behov for å bære babyen sin, og stadig flere benytter seg av bæresjal eller bæresele til de små. Bæresjal kan gi god avlastning for slitne armer, og har i tillegg flere andre fordeler både for babyen og foreldrene.

Siden tidenes morgen har vi båret de minste barna i forskjellige varianter av bæresjal og andre bæreinneordninger. I alle jeger-sanker samfunn blir spedbarn båret nesten kontinuerlig gjennom døgnet. ([1](#), [2](#), [3](#)) I den vestlige verden derimot blir spedbarna båret betydelig mindre.

De siste årene har bæresjal og bæresele blitt mer populært igjen. Et bæresjal består av et langt stoff som kan knytes på mange måter. En bæresele består av et panel som brukes til å holde fast babyen og stropper som enten knytes eller klipses sammen for å feste til bæreren.

Mange føler nok en herlig frihet ved å knyte på seg bæresjalet eller selen, kunne bære med seg den lille overalt og likevel ha begge armene fri. Dersom babyen bare vil sove på deg, er det lett å føle seg litt "fastlåst" til sofaen og da kan det forenkle hverdagen betraktelig med et bæresjal. Den økte fysiske kontakten ved bæring kan gi bedre tilknytning til barnet ([4](#)). Som en ekstra bonus ammes barn som bæres i bæresjal gjerne lengre ([5](#)). Dette kan være knyttet til hyppigere amming som gir økt melkeproduksjon,. Dette vil kunne bidra til å gjøre det enklere å amme lenge.

Hvorfor du bør bruke sjal eller sele istedenfor å bære i bilstol



Når en baby blir født er ryggraden krummet som en C. Etterhvert som babyen vokser begynner ryggraden å få en mer S-liknende form, slik voksne har. S-kurven utvikles i nakken når babyen etterhvert kan holde hodet selv og i korsryggen når babyen kan sitte selvstendig. For at denne utviklingen skal skje på en så optimal måte som mulig, trenger babyen å jevnlig aktivere muskulaturen. Dette er vanskelig å få til når babyen ligger i en bilstol.

Bæring i bilstol er ikke optimalt hverken for den som bærer eller baby. Bilstolen med baby oppi er både tung og upraktisk å bære. I tillegg er det klønete å løfte inn og ut av bilen. For babyen blir det også veldig passivt, siden de ikke blir

utsatt for tyngdekraften slik de blir ved bæring i sjal og sele.

Hvilken stilling er best å bære i?



Babyer under 4 måneder bør bæres bryst mot bryst, slik at ryggen får beholde sin naturlige krumming. Flere bæreseler reklamerer med at de trygt kan brukes til utoverbæring, men dette er ikke optimalt ergonomisk sett hverken for bærer eller baby. Når babyen blir større og ikke lengre ønsker å bæres bryst mot bryst, er det lurt å bytte til bæring på rygg eller hofte istedenfor. Da kan babyen få tilfredsstilt sin nysgjerrighet og enkelt studere omgivelsene. Samtidig er den gode hoftestilling bevart og belastningen er mer ergonomisk for bærer.

Mye tyder på at det er fornuftig å unngå en del av de populære bæreselene, siden flere av selene kan være for stive til de minste. Dersom selen er for stiv kan den tvinge ryggen ut av den naturlige C-formen babyen bør ha de første månedene.

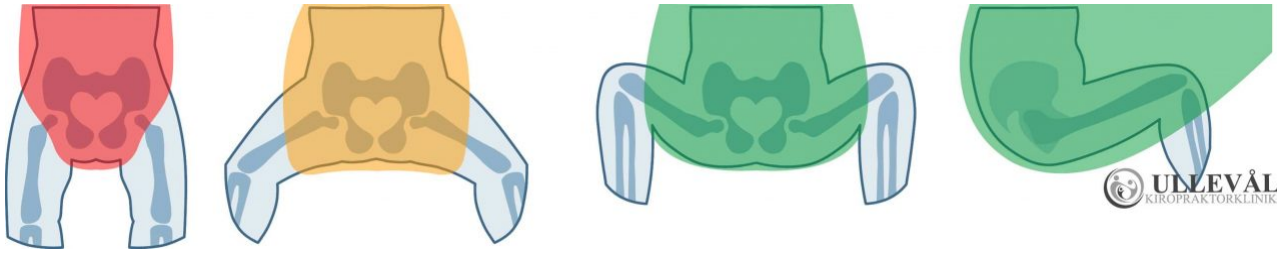
Dessuten er det flere av bæreselene som ikke gir optimal støtte til hofter/bena slik bæresjal kan gjøre. Når bena blir hengende fritt og dingle på så små babyer i lengre perioder, kan det ha en negativ påvirkning på utviklingen av hofteleddene. (6) Det har nå heldigvis kommet en god del bæreseler på markedet som tillater trygg bæring også for de minste, men sjekk nøye at bæreselen tillater bryst mot bryst bæring, at babyen får god støtte fra knehase til knehase og at selen ikke er for stiv.

Bæring og hofteladdsdysplasi

Bæring i bæresjal (og gode bæreseler) er positivt for babyer med hofteladdsdysplasi, siden benstillingen i bæresjal hjelper hofteleddene inn i en gunstig stilling. Kulturer som svøper barna jevnlig har økt forekomst av hoftedysplasi (7) og dette er spesielt viktig å ta hensyn til for de som har hofteladdsdysplasi i familien. Det kan se ut som at riktig bæring faktisk kan forebygge hoftedysplasi (8) Ta gjerne med bæresjal/bæresele til ortopedene for å dobbeltsjekke at denne bærestillingen fungerer for dere.

Generelt sett er det nå anbefalt å bære babyen med bena ut helt ifra fødsel, men du skal ikke tvinge bena ut hvis babyen drar bena inn oppunder seg. Hvis babyen trekker bena inn oppunder seg er babyens rygg litt mer utsatt under bæring, pass da ekstra godt på at føttene ikke kommer i klem. Ofte vil babyen selv gi tydelige tegn på at det er på tide å bytte fra bena inn oppunder seg til bena ut. Du kan følge med på den naturlige refleksen når du løfter babyen (krølles bena oppunder babyen eller spres knærne ut).

Illustrasjonen nedenfor viser hvordan hoftene skal vinkles for å støtte optimal utvikling av hoftene.



R

Ød viser typisk gammel bæresele, som ikke gir god støtte til hoftene.

Gul viser en noe bedre bæresele, men støtten er fremdeles ikke bred nok slik at hoftene fremdeles utsettes for unødvendig belastning.

Grønn viser optimal stilling i hoftene. Legg merke til at barnet får støtte fra knehase til knehase.

Andre fordeler ved bæring



Foto: May Langhelle

Kroppskontakt og nærhet frigjør dessuten oksytocin («velvære-hormonet») som hjelper med både tilknytning og amming, og reduserer risikoen for fødselsdepresjon. En kanadisk undersøkelse viste at babyer som ble båret flere timer om dagen, gråt 43% mindre enn sine jevnaldrende som ikke ble båret (9). Og det er vel ikke akkurat negativt?

Noen har vært bekymret over at babyer og barn som blir båret utvikler seg saktere motorisk, men dette stemmer ikke. Ifølge flere studier, er det faktisk helt motsatt! Det er mye som tyder på at det er utrolig positivt for barnets utvikling [å både få nok magetid](#) og tid i oppreist stilling (som f.eks. ved bæring i bæresjal) for den beste nevromuskulære utviklingen (10). Dette vil hjelpe til med utviklingen av god balanse, bevegelse og muskulær kontroll.

Gratis ebok: [Last ned ebok om magetid for babyen din](#) og få med andre gode øvelser dere kan gjøre hjemme

Hvordan skal du knyte sjalet slik at du trygt kan bære den lille?

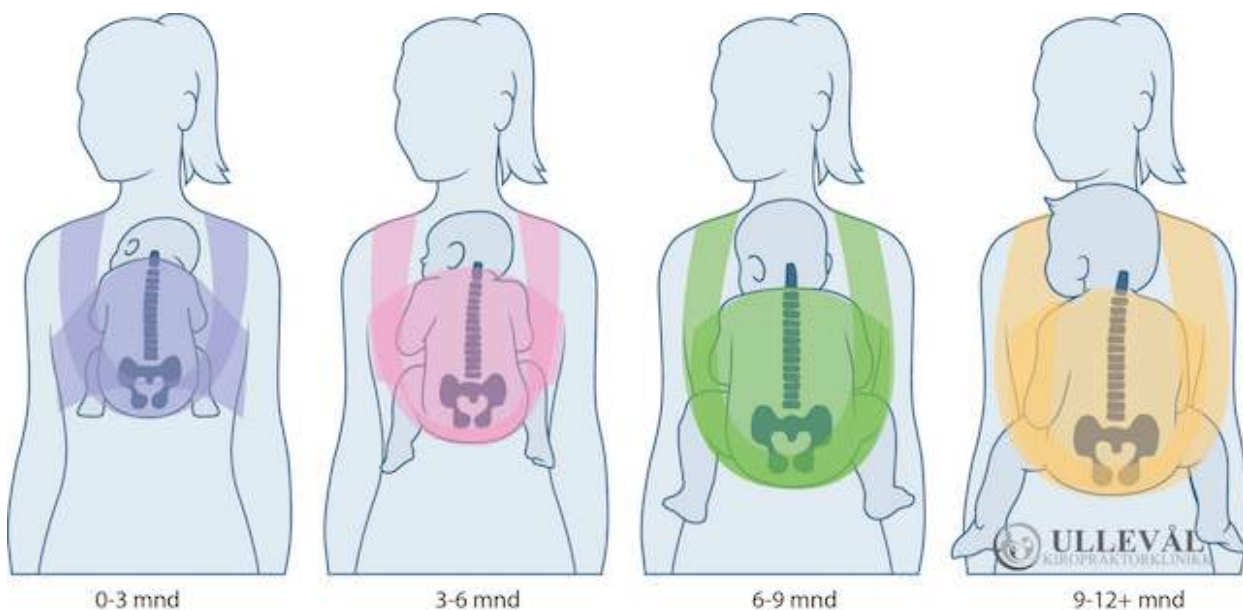
For å sikre at du bærer babyen din på en trygg måte bør du følge disse enkle tipsene.

- Bæresjalet skal knytes stramt (men ikke så stramt at det føles ubehagelig)
- Du skal kunne se babyen mens du bærer (NB: er du mer erfaren, barnet litt eldre og har god nakkekontroll, kan du også bære på rygg istedenfor foran)
- Babyen bør bæres såpass høyt at du uten problemer kan kysse babyen på hodet
- Det skal være litt mellomrom mellom haken til babyen og babyens brystkasse (ca 2 fingerbredder), slik at hodet ikke tvinges inn i en bøyd stilling og hemmer luftveiene
- Babyens rygg skal være godt støttet (hodet må selvsagt også være støttet for de minste som ikke selv kan holde

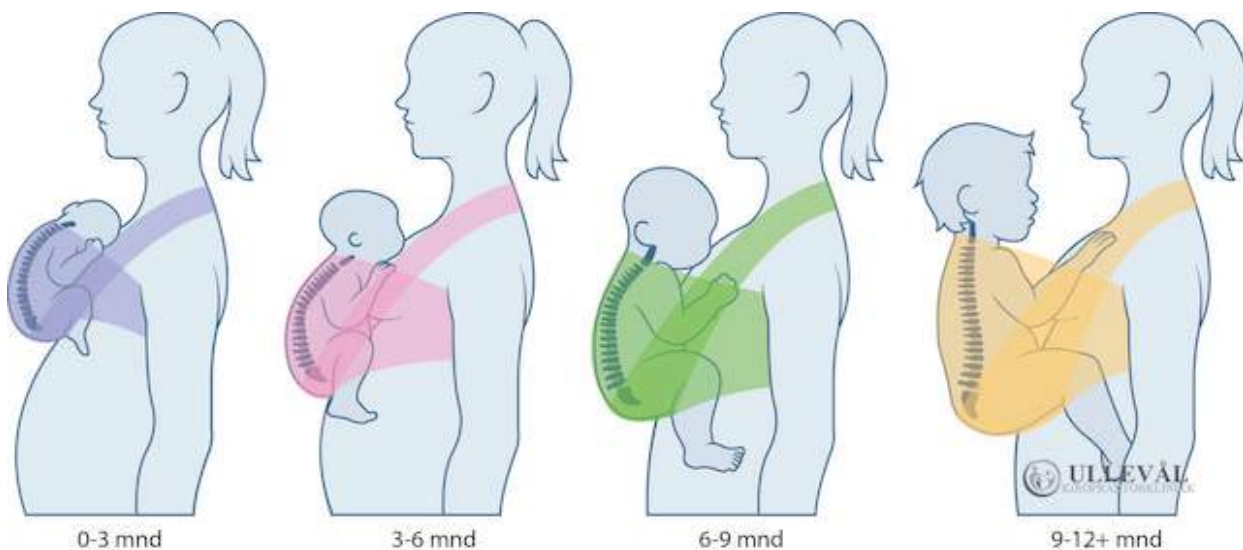
hodet). De minste (ca 0-3mnd) skal ha en fin C-kurve i ryggen

- Pass på at rompa til babyen får synke lavere enn knærne. Vipp hoftene inn mot deg, og tenk at bena skal se ut som en M hvis du titter i speilet.
- Spre sjalet godt ut mellom bena til babyen, det skal være god støtte fra knehase til knehase

Illustrasjonene under viser hvordan barnet bæres riktig i de forskjellige aldersfasene.



Bildet viser korrekt bærestilling forfra. Legg spesielt merke til M-stillingen med knær og hofter.



Bildet viser korrekt bærestilling sidelengs. Legg spesielt merke til kurven i ryggen til barnet

Få hjelp: Ønsker du en vurdering av hofteleddene til babyen eller hjelp med bæresjal/bæreselen du bruker, kan du [bestille time til Kiropraktor Therese Aarsæther](#).

Finn en kiropraktor som kan hjelpe deg

Det er flere som trenger hjelp til ergonomisk tilpassing av bæresjalet for sitt barn. Har ditt barn hofteproblemer eller blir behandlet for hoftedysplasi vil riktig bæring i bæretøy kunne være et fint supplement til behandling og oppfølgingen.

En kiropraktor eller annet autorisert helsepersonell med god kunnskap om denne type bæring vil kunne hjelpe dere med å tilpasse bæretøyet ergonomisk. Når dere har fått hjelp til riktig bæring er det viktig at dere viser og får godkjent bæremåten av behandlende ortoped.

I kartet nedenfor har vi satt opp kiropraktorklinikker som har kompetanse på tilpassing av bæresjal og seler.

Foto: [May Langhelle](#)