

Hvis du føler **behov for at støtte dit barn** mens det er i bærereds-kabet, er der noget, **der skal justeres** i forhold til stramning.
Er dette tilfældet, så stop op, juster og bind/stram igen.

TØV IKKE MED AT BEDE OM HJÆLP

Du kan **lære at bære** hos en **uddannet bærekonsulent**, som kan guide dig med den fornødne ekspertise, skræddersyede råd og tips.

Der er workshops og konsultationer, hvor du kan prøve forskellige bærereds-kaber og lære at bære sikkert og komfortabelt. Der findes også slyngebiblioteker, hvor du kan prøve forskellige bærereds-kaber. Nogle af dem er drevet af bærekonsulenter.

Vil du mere vide mere om at bære ?

Besøg gerne :
www.slyngeskolen.dk

BABYBÆRING SIKKERHED

i alle former for bærereds-kaber



Når du bærer dit barn, skal du altid være **årvågen og klar til at handle** på din babys og dine egne behov for sikkerhed og komfort.

Projekt ledet af bestyrelsen
i de franske bærekonsulenters sammenslutning
og oversat af Slyngeskolen

Vær årvågen



- ... Lodret stilling
- ... Hagen fri af brystet
- ... Fuldt støttet under babys base (numse)



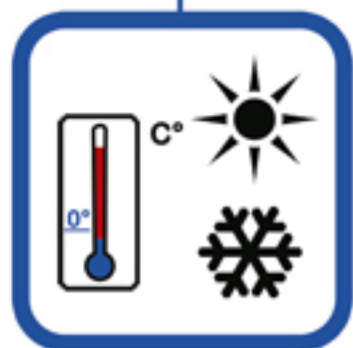
- ... Frie luftveje med fri lufttilstrømning
- ... Ansigtet frit og synligt
- ... Baby velhydreret

Respekter babys fysiologi



- ... Baby skal være i en dyb hugstilling (frøstilling)
- ... Kippet bækken og krum nedre ryg
- ... Hovedet på linie med resten af kroppen
- ... Hænderne tæt på munden
- ... Fødderne fri

Passende påklædt



- ... Tænk over bæreredskabets tykkelse :
1 lag bæreredskab = 1 lag tøj
- ... Beskyt babys hoved, ben, hænder og fødder fra sol eller kulde
- ... Vælg behageligt og let tøj

Vælg et passende bæreredskab

Bæreredsindet skal være af god kvalitet, i god stand, passende indstillet og uden tungmetaller og toxiner. Bæreredsindet skal være alderssvarende / rette størrelse / passende til aktiviteten.



Bær ikke mens du sover



Vær ikke påvirket af alkohol, stoffer eller sløvende medicin, når du bærer

Vær årvågen



Undgå den vandrette vuggestilling hvor baby ligger på ryggen i en dyb lomme



Et bæreredskab er ikke en erstatning for en autostol/cykelsæde



Undgå rystelser eller faldrisici

Tilpas dit aktivitetsniveau



Udfør ingen farlige aktiviteter

Tænk over din nye form og tyngdepunkt