

# Að bera barnið þitt



Það hefur marga kosti að bera barnið sitt í burðarpoka eða burðarsjali, að því gefnu að maður viti hvernig það er gert. Við höfum tekið saman helstu kostina við að bera börn í burðarpokum eða burðarsjölum, og einnig góð ráð um hvernig má gera það sem best. Upplýsingar um hvernig er hægt að hnýta burðarsjöl má finna á [www.fint.is](http://www.fint.is).

## KOSTIR VIÐ AÐ BERA BÖRN

- *Tengslamyndun*

Nándin við barnið þitt mun hjálpa þér og barninu að mynda sterk og örugg tengsl.

- *Örvar brjóstagjöf*

Nándin við barnið þitt mun líka auka framleiðslu á oxýtósíni í líkamanum þínum. Oxýtósín er eitt af hormónunum sem hefur áhrif á brjóstagjöf.

- *Líkamshiti og líkamsklukka*

Líkaminn þinn lagar eigin líkamshita til þess að stilla líkamshita barnsins. Ef barnið þitt er kvefað eða með hita getur hjálpað að bera það í burðarpoka eða -vefju. Þar að auki getur upprétt staða á daginn hjálpað ungabörnum að stilla af eigin líkamsklukku og skapa dags- og næturrytma.

- *Dregur úr gráti*

Með því að halda þétt á barninu þínu veitir þú því öryggi sem getur hjálpað því að gráta minna eða skemur. Barnið þitt veit að það er einhver sem passar upp á það.

## KOSTIR FYRIR FORELDRA

- *Hendurnar frjálssar*

Samanborið við að halda á börnum í höndunum eða ýta þeim í kerru, þá eru hendurnar frjálssar þegar barnið er borið í wrap or carry bag sem þýðir að hendurnar þínar eru lausar! Þú veist að barnið þitt er öruggt, en getur líka sinnt því sem þú þarft að sinna!

- *Frelsi til að hreyfa sig*

Þú þarft ekki að velja þér leiðir eingöngu út frá aðgengileika á kerru. Þú getur gengið upp og niður tröppur, komist um þrönga ganga í verslunum, eða farið í göngutúr í snjónum. Ef þú hefur áhyggjur af kuldunum, geturðu skoðað burðarjakkana frá Mamalila til að halda hita á þér og barninu þínu.

- *Sveigjanleiki*

Burðarpokar og -sjöl eru frekar fyrirferðarlítill. Það er þess vegna auðvelt að taka poka eða sjal með ef þú ert ekki viss hvað dagurinn ber í skauti sér. Ætlaðu að fara í stuttan göngutúr með barninu, sem neitar síðan að halda áfram þegar þið eruð komin hálf leið? Þá geturðu sett upp pokann eða sjalið, komið barninu fyrir og haldið áfram! Eða ertu í bíltúr og langar út úr bílnum í gönguferð? Settu barnið einfaldlega í burðarpokann eða -sjalið, farðu svo í burðarjakkann og legðu í hann! Þetta virkar líka vel á ferðalögum erlendis, í staðin fyrir að þurfa alltaf að vera að brjóta kerruna sundur og saman, og lifta upp í hin ýmsu farartæki.

- *Athygli og skilningur*

Vegna þess hversu nálægt barninu þínu þú ert, þá veistu hvort það er sofandi, vakandi, eða þarfnast einhvers. Þú munt læra betur á það hvernig barnið þitt bregst við umhverfinu, og hvernig þú getur aðstoðað það.

## Góð ráð

*Börn eru aldrei of ung eða of gömul til að láta bera sig í burðarpoka eða burðarsjali. Þú þarft bara að vera viss um velja rétta pokann eða sjalið, og nota það rétt.*

*Hvort ætti ég að nota burðarpoka eða sjal?*

# Ítarlegar leiðbeiningar



## Burðarpoki eða burðarsjal?

Burðarpokar eru almennt einfaldari í notkun en burðarsjöl, vegna þess að það þarf ekki að hnýta neitt. Festingarnar á pokunum eru sylgjur sem eru festar í stillanlegar ólar. Það getur þess vegna verið mjög fljótlegt að setja upp burðarpoka, og það er auðveldara að ganga að því sem vísu að þeir sitji og passi alltaf eins (þessi samanburður verður ljós ef þú prófar bæði burðarpoka og burðarsjal). Stærð barnsins þíns skiptir miklu máli fyrir burðarpoka, þeir eru oftast hannaðir fyrir börn frá um 3,5kg upp í 18 eða 23kg. Þyngdin á barninu sem burðarpokar eru hannaðir fyrir kemur alltaf fram í vörulýsingunni.

Ókostur burðarpoka er sá að þú gætir þurft að kaupa annan burðarpoka ef barnið þitt er of lítið eða of stórt fyrir pokann sem þú átt. Þá þarf að stilla lengd ólanna til þess að fylgja eftir vexti barnsins, sem og til þess að laga það að líka þess sem ber barnið ef fleiri en einn nota sama burðarpokann. Þetta getur gert það tímafrekara að setja upp pokann. Það getur líka verið að lögun tiltekins burðarpoka henti ekki vaxtarlagi barnsins þíns. Þetta gerist ekki með burðarsjöl, þar sem sjalið lagar sig einfaldlega að bæði þér og barninu þínu, og býður upp á fjölbreytta möguleika til þess að festa sjalið með hnútum og dreifa vigt inni eins og þú vilt.

Burðarsjöl eru einstaklega sveigjanleg. Þau má hnýta á ýmsa vegu og þyngd barnsins skiptir minna máli en hún gerir í burðarpokum. Það eru engin stærðarmörk, svo lengi sem þú getur hnýtt sjalið utan um þig og barnið þitt. Það má nota sama sjalið til þess að bera barna á ýmsa vegu til þess að henta bæði vexti barnsins þíns og því hvað ykkur finnst þægilegast. Þannig er oftast hægt að finna góða leið til þess að bera barnið þitt. Þú getur borið barn allt frá fæðingu upp í fjögurra ára aldur á magnaum, á bakinu eða á síðunni. Þú getur jafnvel notað burðarsjalið sem teppi eða rólu.

Þú munt þurfa að hnýta burðarsjalið svo gott sem í hvert skipti sem þú notar það. Þetta tekur tíma og getur verið flókið í byrjun, en eins og með svo margt annað þá skapar æfingin meistarann. Að því sögðu, þá myndir þú líka þurfa að stilla ólarnar á burðarpoka ef þú deilir honum með fleirum.

## Burðarpokar: Ólíkar gerðir

Burðarpokar geta verið ólíkir eftir framleiðanda og gerð. Sumir eru fóðraðir, aðrir ekki. Sumir hafa einungis sylgjur, aðra getur líka þurft að hnýta. Suma er hægt að nota að framan og aftan, og aðra er líka hægt að nota til að bera barnið á mjöðminni.

Bestu burðarpokarna (bæði fyrir þig og barnið þitt) er ekki hægt að nota til þess að bera barnið framan á þér þannig að barnið vísi frá þér. Andlið á barninu ætti alltaf að vísa í áttina að þeim sem ber það til þess að tryggja bestu góða stöðu á mjöðmum barnsins og til þess að hvetja til tengslamyndunar. Þar að finnur barnið fyrir meira öryggi á þennan hátt, sérstaklega þegar það er mjög ungt.

## Burðarsjöl: Ólíkar gerðir

Burðarsjöl eru til í ýmsum lengdum og úr ólíkum efnum. Það sem skiptir mestu máli er hvort efnið teygist eða ekki. Teygjanleg burðarsjöl geta verið þægilegri og virka vel fyrir ungabörn, en eru verri fyrir stærri börn þar sem þau veita minni stuðning. Burðarsjöl sem eru ekki teygjanleg eru framleidd úr fjölbreyttum efnum (s.s. bómull, hör, hampur, eða blönduðum efnum), en munurinn á þessum efnum er minni en munurinn á teygjanlegum sjölum og þeim sem eru ekki teygjanleg. Þá getur verið munur á burðarsjölum eftir því hvernig efnið hefur verið ofið, sem hefur áhrif á það hvernig það lagar sig að þér og barninu.

Lengd burðarsjalsins skiptir fyrst og fremst máli með tilliti til þess hvernig þú hnýtir sjalið (hversu mikið efni fer í hnútin) sem og stærðar þinni og stærðar barnsins. Fyrir flesta virkar stærð 6 vel. Ef þú vilt efnisminna sjal gætir þú valið styttri stærð, en ef þú ert mjög stórvaxin(n) gætir þú valið lengra sjal.

# Í stuttu máli



Hugsaðu um hvernig og hvenær þú vilt bera barnið þitt í burðarpoka eða burðarsjali áður en þú ákveður hvaða gerð þú vilt:

- *Viltu geta farið hratt í og úr?*

Veldu þér burðarpoka sem hefur bara sylgjur, til að mynda Didyfix eða WAW Easy Carrier.

- *Viltu burðarpoka eða burðarsjal sem er hægt að brjóta saman þannig að það verði mjög smátt?*

Veldu þér burðarpoka án fóðrunar, svo sem WAW Easy Carrier, eða veldu þér ofið burðarsjal.

- *Viltu geta notað burðarpokann á ólíka vegu á mismunandi tímum?*

Veldu þér eitthvað sem býður upp á marga stillingarmöguleika, svo sem Mei-Tai frá ByKay, eða ofið burðarsjal.

- *Viltu burðarsjal sem hentar frá fyrstu mánuðunum að 1,5-2 ára aldri og hægt er að nota á 1-2 vegu?*

Veldu þér teygjanlega sjalið frá ByKay.

- *Viltu eitthvað sem þú getur notað í mörg ár til þess að bera barnið á fjölbreytta vegu?*
- Veldu þér ofið burðarsjal í stærðum 6 eða 7 frá Didymos.

- *Viltu vera fljót(ur) að setja barnið þitt í eða úr burðarpoka eða burðarsjali?*

Kynntu þér hringasjöl. Þú gætir líka lært að nota venjulegt burðarsjal sem hringasjal, eða æft þig í að nota burðarpoka.

- *Viltu geta borið barn á leikskólaaldri á bakinu, en vilt ekki hafa sylgjur eða stóran burðarpoka?*

Veldu þér stutt burðarsjal frá Be Lenka

- *Er barnið ekki lengur ungabarn, og viltu geta notað það sem þú kaupir í nokkurn tíma?*
- Veldu þér Didyfix Toddler eða WAW Easy Carrier Toddler.

- *Viltu dreifa þyngdinni vel yfir bakið?*

Veldu þér burðarpoka og krossaðu ólarnar. Þú gætir líka notað Mei-Tai eða burðarsjal.

- *Finnst ykkur gaman að fara í sund, sturtu, eða á ströndina saman?*

Notaðu Aqua Carrier frá ByKay!

- *Veistu ekki hvar þú átt að byrja?*

Prófaðu Mei-Tai, sem býður upp á það marga af kostunum við bæðu burðarpoka og burðarsjöl. Eða hafðu samband við mig til þess að fá ráð!