

SLYNGEN – TRYGT FOR BABY, NEMT FOR DIG

Savner du af og til hænder og arme til at foretage dig andre ting end at kærtegne og berolige dit barn? I en slynge kan baby ligge godt og samtidig blive stimuleret motorisk – og du kan gøre lige, hvad du har lyst til imens.

TEKST MARIANNE WITH BINDSLEV FOTO ISTOCKPHOTO OG PR

Baby klynker og vil helst være hos dig – men du har altså brug for at nå at kæmme køkkenet, så det ser bare lidt civiliseret ud. Her kan en slynge være praktisk. Udover frie hænder er der mange andre fordele ved en slynge, forklarer afspændingspædagog og motorikvejleder Else Buhl:

“To gode ting ved brug af slynger er, at baby får nærhed og tryghed, og samtidig sansemotorisk stimulation. Hovedbalancesansen er sammen med blandt andet følesansen, helt central for barnets motoriske udvikling.”

Desuden bliver baby stimuleret langt mere i en slynge end i en skråstol eller barnevogn.

“Når du bukkes dig frem, sætter dig ned og rejser dig op, går og stopper op, stimuleres

sansen – det er samme stimulation, som fås, når du gynger, ruller og vugger din baby,” siger Else Buhl.

Baby er også hele tiden i tæt kontakt med dig, eller far, i en slynge, og kropskontakten giver den nærhed og tryghed, der er så afgørende for dit lille barn.

“Mens dit barn er helt lille, er det beroligende for det at ligge i en slynge og høre de lyde og mærke de bevægelser, som barnet kender fra

dengang, det lå inde i maven. Og så får baby en berøring, der gør, at den lille oplever sig selv som hel og levende. Berøring er lige så vigtig for babys trivsel som mad og søvn.”

Men altså – alt med måde. Det er ikke sådan, at du er en dårlig mor, hvis en slynge ikke fungerer for dig. Og du skal selvfølgelig heller ikke gå rundt med baby på dig døgnet rundt, hvis du har brug for en pause for dig selv.

“Det handler om at finde ud af, hvad der virker for dig og dit familieliv. Hvis du får ondt i ryggen af at bære slynge og ikke trives med det, kan du stimulere dit barn på mange andre måder,” siger Else Buhl.

En god hjælp

Slyngen kan også blive en praktisk hjælp for dig i det daglige. Hvis baby græder meget eller er meget urolig, kan en slynge

Det er ikke så svært ...

På de fleste hjemmesider, hvor du kan købe slynger, får du en instruktions-dvd med i købet, eller du kan se billeder på hjemmesiden af, hvordan slyngen skal sættes, så dit barn sidder trygt og godt og ikke glider på din ryg og dine skuldre. Volder slyngen stadig problemer – så find ud af, om der er en i mødregruppen, eller en veninde, der har prøvet det, og som kan vise dig, hvordan du kommer i gang.



Er du slynge-typen?

Kan du svare ja til nedenstående spørgsmål, er det måske en god idé at kaste sig ud i en slynge:



Har du lyst til at have baby tæt på dig hele tiden?



Vil du gerne stimulere babys sanser og motorik på en nem og hyggelig måde?



Bliver du træt i ryggen af selv at bære rundt på baby?

ofte afhjælpe uroen. Undersøgelser har vist, at børn, der bliver båret mindst halvdelen time i slynge om dagen, græder markant mindre end andre børn. Desuden har du dine hænder frie – en ting, der kan vise sig uundværligt, hvis du er andengangsmor og skal hjælpe 'den store'.

En anden fordel er, at en slynge kan skåne din ryg, fordi du alligevel ofte bærer baby. Når du selv bærer den lille, belastes skuldre og arme, fordi stillingen er meget fastlåst. I en slynge er det primært ryggen, der bærer. Men husk – slyngen skal sidde ordentligt, så den ikke bliver en belastning for dig.

“Dit barn skal anbringes tæt ind til kroppen og med hovedet ind under hagen. Jo højere

oppe baby sidder, og jo tættere mod kroppen, jo mindre kropsbelastning bliver der,” siger Else Buhl.

Hvis du bliver glad for at bruge slynge, skal du huske på, at baby også har godt af at ligge og øve sig i at løfte hovedet på et fladt underlag eller på din eller fars krop. Specielt når baby bliver seks-otte uger gammel, men også gerne før.

“Det er passiv stimulation, men samtidig god og nødvendig stimulation at ligge i slynge eller blive bevæget på anden måde. Dog har børn også brug for at være aktive på egen hånd og opleve sig selv fysisk og mentalt,” siger Else Buhl og fortsætter:

“For at få stabilitet i ryg og arme har baby

brug for at ligge på maven på et fladt underlag og selv være aktiv en del af den vågne tid.”

Du kan bruge en slynge, hvor barnet kan ligge ned, fra dag et, og der er ingen grænser for, hvor længe du kan fortsætte. Så længe du ønsker og har brug for at bære dit barn – typisk til to-tre-års-alderen – er det en god løsning. Der er heller ingen grænser for, hvor lang tid barnet kan tilbringe i slyngen ad gangen.

“Hvis dit barn sover i en slynge, er det mindst lige så godt at ligge dér, som at ligge i barnevogn,” siger Else Buhl.

Du skal blot huske, at en del af barnets vågne tid skal foregå på gulvet eller andet sted, hvor barnet selv kan være fysisk aktiv, gerne på maven. *

Slyngeguide på side 86 >>

HVILKEN SLYNGE ER DU TIL?

Justerbar, alsidig eller med seler? Der er mange typer slynger at vælge imellem. Du kan eventuelt veksle mellem forskellige typer af slynger, da de alle har hver deres fordele og ulemper.

GOD BEGYNDERSLYNGE

En ringslynge er kendetegnet ved, at du bærer baby i en slynge på skrå over den ene skulder. Den justeres med to ringe eller et spænde. Ringslynger er specielt gode til nyfødte og som ammeslynger, men også fortrinlige til dit lidt større barn, som let kan komme ud at kravle eller gå lidt og tilbage i slyngen igen. Barnet kan både ligge ned og sidde i en ringslynge.

+ En god begynderlynge, som er enkel at bruge, når du har øvet dig lidt. Kan bruges både af dig og far, fordi længden på slyngen kan justeres via ringene. Er god, når dit barn har brug for at komme hurtigt ud og ind i slyngen igen, for eksempel hvis I er ude på tur.

• Er dit barnet meget uroligt, kan stoffet glide lidt i ringene og ændre justeringen. Den har ikke lige så god pasform som eksempelvis en vikle, hvor barnets vægt fordeles på begge skuldre.



Mamabasic ringslynge, 440 kr. på Mamaslife.dk

GOD TIL DIN NYFØDTE

En vikle er et fire-seks meter langt tørklæde, der bindes på forskellige måder, hvor barnets vægt fordeles på begge skuldre. Viklerne er delt op i fastvævede, der kan anbefales til større børn og elastiske (eller stræk), der egner sig til spædbørn.

+ En af fordelene er, at du kan binde din vikle på flere forskellige måder – eksempelvis i en vuggestilling til spædbarnet, en siddestilling til din store baby og binde den på ryggen til det lidt større barn. En strækvikle egner sig rigtig fint til nyfødte og spædbørn. Dit barn kan ligge helt tæt ind til kroppen med en enorm bærekomfort for dig, da vægten fordeles over hele ryggen. En anden fordel er, at en vikle gør dig fuldt mobil, mens baby er med i det hele og bliver både stimuleret og beroliget af den tætte kontakt. En vikle er også et godt og enkelt rejseredskab i forhold til eksempelvis en bærestol.

• Kræver grundig indføring, før du har lært at binde de forskellige viklestillinger. Sørg for at få hjælp fra andre, eller fra instruktions-dvd'er.



Mama flexi wrap strækvikle, 499 kr. på Mamaslife.dk



VIND MEI TEI!

Deltag i konkurrencen på Voresbørn.dk

Vi udlodder to mei tai bæreseleer til de heldige vindere. Du kan selv vælge mellem de forskellige modeller/farver på hjemmesiden.



Mei tai bæresele fra Babyhawk, 679 kr. (749 kr. med str. XL seler, hvis du skal dele med far) på Sakurababy.dk

KINESISK BÆRESELE

Er du ikke en tålmodig sjæl, men kan lide viklekonceptet, så er en mei tai måske løsningen. Det er en bæresele, der stammer fra Kina og er til børn fra cirka seks måneder.

+ Som med en vikle er baby helt tæt på dig og sidder godt fast, så du har stor mobilitet, mens du bærer den lille. En mei tai er desuden lidt lettere at bruge, fordi den har seler. Den har også en sovehætte, der kan knappes på og støtte hovedet, når baby sover.

• Kun oprejste bærestillinger er mulige, og derfor egner den sig ikke til spædbørn. Da en mei tai har seler, er bærekomforten ikke lige så god som med en vikle.