



**Forfatter: Aut. Fysioterapeut Marianne Mogensen**  
**Illustrator: Mads Jakobsen**

## Indledning

Til dig, der vil sy / har syet en FysioDesign Duo-Slynge. Den er et fleksibelt og ergonomisk gennemtænkt hjælpemiddel, du og dit barn forhåbentlig får glæde af i utallige timer de næste par år.

Mange siger, det er legende let at bruge en babyslynge. Jeg siger, det **bliver** legende let, når du har øvet dig nogle gange. Undertegnede måtte f.eks. have gemalens hjælp de første gange til at hjælpe med stoffets folder. Det er ikke en konkurrence om at være den hurtigste, bedste eller smukkeste mor, men et spørgsmål om at lære at bruge et virkelig godt hjælpemiddel.

**Du skal læse vedlagte informationsmateriale inden du tager FysioDesign Duo-Slyngen i brug med dit barn!**

Dog kan uddybningen af ”De 10 bud” i kapitel 1 vente, ligesom du i starten kan nøjes med at læse om den generelle teknik samt én udvalgt stilling.

På min hjemmeside [www.fysiodesign.dk](http://www.fysiodesign.dk) i menuen ”Vil du vide mere?” finder du yderligere information, f.eks. en fotoserie om teknik samt artiklen ”Brug af babyslynger & bæreseler og barnets helbred”.

**Vaskeanvisning:** Tjek ved køb, hvor høj temperatur stof og ringe tåler. Levetiden forlænges, hvis man nøjes med 40 °C, og ikke vasker unødigt ofte.

## Indholdsfortegnelse

<b>Kap. 1: De 10 bud om sikker brug af justerbare babyslynger generelt</b>	<b>s. 2-4</b>
<b>Kap. 2: Lidt generel teknik</b>	<b>s. 5-8</b>
<b>Kap. 3: Vejledning til de stillinger, du kan placere dit barn i</b>	<b>s. 9-15</b>
<b>Kap. 4: Amning, når barnet er i slyngen</b>	<b>s. 16-17</b>

Med venlig hilsen

**Marianne Mogensen**  
**aut. fysioterapeut**

Mail: [denfriefys@gmail.com](mailto:denfriefys@gmail.com)

Mob: 50 57 33 37

Hjemmeside: [www.denfriefys.dk](http://www.denfriefys.dk)





# Kapitel 1

## De 10 bud om sikker brug af justerbare babyslynger generelt

1. En justerbar babyslynge er tryk og sikker for barnet og komfortabel for brugeren – hvis slyngen er tilpasset den enkelte og desuden bruges og justeres korrekt!
2. Bliv fortrolig med slyngen **før** du placerer dit barn første gang.
3. Det nyfødte barn skal ligge ned i slyngen.
4. Man **skal** skifte side jævnlige, f.eks. hver gang, man placerer barnet i slyngen.
5. Barnet kan ligge i slyngen så lang tid, som forælder og barn har lyst til
6. Særligt i de første uger efter fødslen skal moderen respektere sin krops grænser og ikke overdrive brugen af slyngen.
7. Når barnet er nogle uger gammelt, kan det placeres lodret i slyngen, med mave og ansigt ind mod forælders krop, og bagehovedet støttet af slyngens ræling – dog max 10-20 minutter ad gangen
8. Når barnet er flere måneder gammelt kan du afprøve flere stillinger, f.eks. kængurulomme eller siddende på hoften eller ryggen. Se den omtrentlige aldersgrænse ved instruktionstegningerne.
9. Brug **aldrig** slyngen i en kørende bil. Barnet skal placeres i en godkendt baby-autostol.
10. Til gengæld er slyngen meget velegnet i bus og tog.

### Uddybning af hvert bud

**1: En justerbar babyslynge er tryk og sikker for barnet og komfortabel for brugeren – hvis slyngen er tilpasset den enkelte og desuden bruges og justeres korrekt!**

En justerbar babyslynge er et genialt redskab. Mange folkeslag over hele verden har i årtusinder benyttet forskellige variationer af stofslynger til at bære deres børn. Oprindeligt har man bundet stoffet med knuder (som man fortsat gør med vikler), mens systemet med at trække stoffet gennem to ringe er kommet til senere.

Barnet nyder den **tætte kropskontakt, lyden af forælders hjerte, duften af huden og følelsen af de rytmiske bevægelser**. For forælderen er det også vidunderligt at bære sit barn tæt på kroppen, hvilket styrker den vigtige, tidlige tilknytning.

Derudover øges forældrens muligheder for fri bevægelse markant. For moderen er det et ekstra plus, at hun kan amme barnet, mens det ligger i slyngen. Hun kan endda selv vælge, om hun skal stå, gå eller sidde imens.

Som ethvert andet redskab kan babyslynger imidlertid bruges forkert. Derfor er det nødvendigt, at nye brugere giver sig tid til at **lære at justere slyngen**, så barnet hviler korrekt understøttet og holdes sikkert på plads af rælingerne, og så barnets vægt fordeles optimalt over brugerens skulder og ryg.

Endvidere skal man **udvise almindelig fornuft** og f.eks. passe særligt på, når man passerer smalle døråbninger, når man læner sig frem samt i nærheden af varme ting (mad, kaffe etc)!

---

**2: Bliv fortrolig med slyngen før du placerer dit barn første gang**

Det kræver øvelse at holde barnet og dets hoved med én hånd, mens man holder ud i stoffets folder med den anden hånd. Derfor skal man tage slyngen af og på flere gange, prøve at stramme og løsne den, finjustere hver ræling for sig, studere instruktionstegningerne og øve sig i at placere en dukke eller bamse, indtil man har styr på teknikken. At øve sig med **en tung og ”leddeløs” pose kartofler e.l.** er faktisk også smart, selvom det sikkert føles fjollet.

Hav gerne en **hjælper** ved hånden de første gange. Et stort **spejl** er en god hjælp for nogle. Det er mest sikkert at **sidde ned** de første gange, man placerer barnet. Når barnet ligger forsvarligt, kan man rejse sig og gå rundt, så **bevægelserne beroliger**.

Idet man placerer sit barn i slyngen, skal man frem for alt være omhyggelig med at **støtte dets hoved**. Arme og ben holder det nyfødte barn alligevel tæt ind til kroppen, så det er meget let.

Hvis barnet skal have **tid til at acceptere slyngen** (meget typisk ved større, viljefaste babyer), kan man lægge barnet i slyngen og



undlade at (fumle med at....) stramme til, men blot støtte barnet med begge hænder og gå lidt rundt. Hvis barnet er friskt og vågent, når man prøver, er det ofte bedst at støtte det opret, mave mod mave.

Er barnet mere søvnigt, kan man f.eks. lægge det i vuggestilling i slyngen og tilbyde bryst eller flaske – men bruge puder som sædvanligt til at støtte og vente med at finjustere slyngerælingerne.

---

### **3: Det nyfødte barn skal ligge ned i slyngen**

Der er to meget vigtige grunde til, at nyfødte babyer skal ligge ned i slyngen. Først og fremmest skal barnets hoved understøttes i forlængelse af rygsøjlen, så det kan **trække vejret frit**.

Derudover skal forælderen være bevidst om, at små **babyers knogler er meget bløde**. Det gælder også deres rygsøjle, så de har ikke godt af, at deres meget tunge hoveder tynger ned på

rygsøjlen. Jo mere vandret babyen ligger, jo mindre vægtbelastning er der på rygsøjlen.

Barnet behøver selvfølgelig ikke ligge strakt ud som en pind – en blød bue som en banan er også i orden. Bare tænk på, hvor sammenkrøllet fosteret lå i livmoderen! Imidlertid får barnet ikke længere ilt gennem navlestrengen – luften skal gennem mund og hals. Hvis barnet hviler afslappet og trækker vejret ubesværet uden snorke-lyde, har man ramt en egnet stilling.

---

### **4: Man skal skifte side jævnlige, f.eks. hver gang, man placerer barnet i slyngen**

Som nævnt ovenfor er babyers knogler bløde – også deres kranieknogler. Derfor skal forældrene sørge for, at babyen ligger med **skiftevis den ene og den anden side af hovedet mod underlaget**, så barnet ikke får skæv hovedform eller stramme muskler på den ene side af halsen. Dette gælder, hvad enten barnet ligger i en slynge, lift, seng eller andet (selvom slyngestoffet svøber sig om barnets hoved, så trykket er minimalt).

Nogle små babyer har perioder, hvor de helst kun vil ligge med hovedet drejet til samme side hver gang. Det nytter simpelthen ikke noget. Det er forældrenes ansvar at hjælpe barnet med at

bryde den vane, så barnet ikke overbelaster dele af sin krop eller hoved.

For forældrene er det også vigtigt at styrke og belaste hele kroppen, og ikke blot den ene side. Slyngen er på den måde et godt redskab for forældrene til at undgå vanestillinger, hvor barnet f.eks. konstant bæres på den ene hofte, så forælderen efterhånden udvikler muskelømhed i skulder, ryg og balle / hofte.

Forælderen kan f.eks. vænne sig til at bytte side, hver eneste gang man placerer barnet efter en pause. Så var ringene ved højre skulder sidst, skal de ved venstre skulder denne gang.

FysioDesign Duo-slynger fordeler vægten på begge forældrens skuldre, men for barnets skyld skal man stadig skifte stilling jævnlige.

---

### **5: Barnet kan ligge i slyngen så lang tid, som forælder og barn har lyst til**

Hvis ellers man følger de øvrige ”Bud”, er der ikke noget i vejen for at lade sit barn ligge længe i slyngen. Moderen kan f.eks. lade det sove efter endt amning (dog sluger mange børn luft, og har brug for at komme op på skulderen og bøvse

ordentligt), eller forældrene kan gå en dejlig tur med barnlille i slyngen.

Babyen må selvfølgelig ikke være i slyngen alle døgnets 24 timer. Dels har barnet **brug for at ligge på maven hver dag for at styrke rygmusklerne**, og dels er det uden tvivl nyttigt ind imellem at ligge på ryggen for sig selv og kigge ud på verden.

---

### **6: Særligt i de første uger efter fødslen skal moderen respektere sin krops grænser og ikke overdrive brugen af slyngen.**

Tyngdefornemmelse i underlivet eller øget blødning / udflåd er f.eks. tegn på, at en pause er tiltrængt.

Ganske vist er en justerbar babyslynge en af de allermindst belastende måder at bære sit barn på (overgået af vikler samt min Duo-Slynge), men lad os ikke blive for hellige – belastningen er jo ikke lig med nul. En naturlig fødsel eller et kejsersnit medfører nu engang, at moderens



underliv, bækkenbunds- og mavemuskler er kraftigt svækkede.

Når man sidder, så barnets vægt delvist støtter på ens lår, er belastningen lille. Når man står, er belastningen lidt større, og når man går, er den størst, fordi barnet tynger mere, når det vugger op og ned.

**Bevægelse og moderat belastning er godt – overbelastning er ikke godt.**

Hver enkelt bruger må mærke efter, hvornår det er tid til en pause. Denne simple regel gælder naturligvis for begge forældre, lige så længe, man bruger slyngen.

---

**7: Når barnet er nogle uger gammelt, kan det placeres lodret i slyngen, med mave og ansigt ind mod forælders krop, og bagehovedet støttet af slyngens ræling – dog max 10-20 minutter ad gangen**

Man skal begrænse den tid, barnet sidder lodret, fordi barnets tunge hoved tynger ned på de bløde

knogler i rygsøjlen. Efterhånden som barnet bliver ældre, kan man gradvist øge den tid, det sidder lodret. Når barnet selv har fuld hovedkontrol, kan man undlade hovedstøtten. Hvis barnet virker træt og synker lidt sammen, trænger det og dets ryg til et hvil. Så skal det ned at ligge i slyngen uanset om der er gået 5 eller 25 minutter.

---

**8: Når barnet er flere måneder gammelt kan du afprøve flere stillinger, f.eks. kængurulomme eller siddende på hoften eller ryggen. Se den omtrentlige aldersgrænse ved instruktionstegningerne.**

De nævnte stillinger kræver, at barnet har fuld hovedkontrol. Det skal ikke blot kunne holde sit hoved sikkert, når forælderen sidder stille med det, men også kunne klare de pludselige

bevægelser og bump det giver, når man går med det i slyngen. Til gengæld kan det være dejligt for både forælder og barn at udvide repertoire. Nogle børn elsker f.eks. at kigge fremad, siddende i kængurupung med benene i skrædderstilling eller oppe om ørerne – andre børn (som min) bryder sig ikke om det. Gå roligt frem og afprøv én ny stilling ad gangen i få minutter.

---

**9: Brug aldrig slyngen i en kørende bil. Barnet skal placeres i en godkendt boxette, baby-autostol e.l.**

Barnet risikerer at blive mast mellem forælder og selen eller sædet foran. Det eneste rigtige (og lovpligtige!) er derfor at anbringe barnet i en godkendt autostol e.l.

---

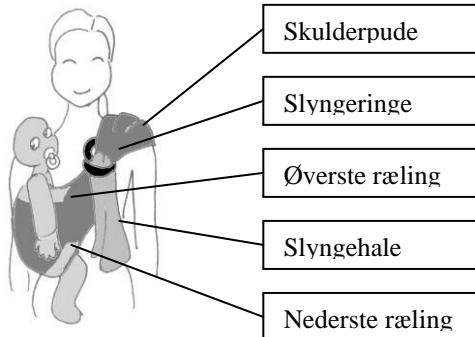
**10: Til gengæld er slyngen meget velegnet i bus og tog.**

Trapper op i regionaltoget, elevatoren i uorden på stationen, bus i myldretiden, diskret amning på turen – behøver jeg skrive mere? Slynger er geniale på ture med det offentlige!

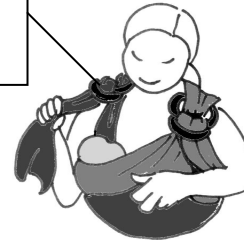


## Kapitel 2

### Lidt generel teknik

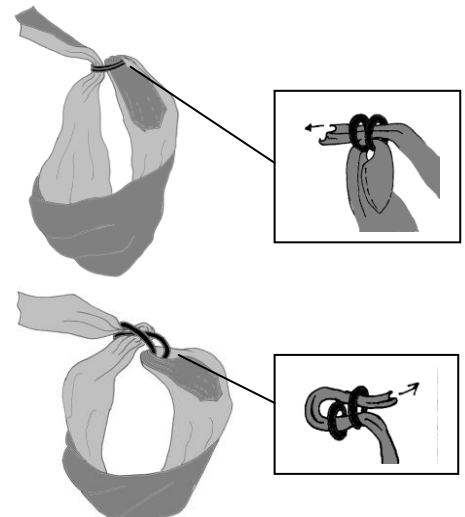


Ekstra bærestykke, komplet med skulderpude, ringe og hale



#### At klargøre slyngen til brug

Hold slyngens hale op foran dig, og fold stoffet sammen som en harmonika – ikke omhyggeligt, men dog så du ved, hvor stoffets kanter befinder sig. Stik halen gennem begge ringe, før den hen over den ene ring, og tilbage igennem den anden. Nu er slyngen en lukket, men justerbar ring. Tjek, at stofkanterne glider frit ved ringene.



#### At stramme slyngen

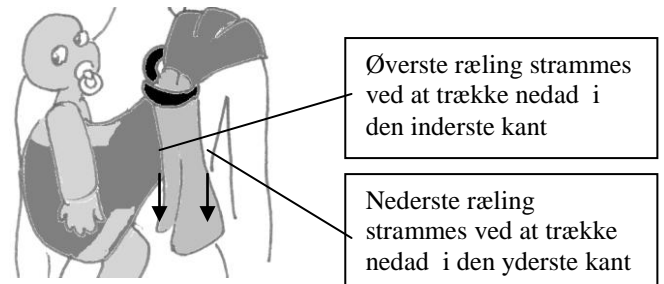
Tag fat i hele slyngehalen og træk nedad. Ringene skal ende med at sidde foran din skulder, lige under kravebenet. Barnets vægt fordeles særligt behageligt på dine skuldre, hvis du trækker lidt af stoffet ud over din skulderrunding.





### At finjustere slyngen

Ofte er det nødvendigt at justere slyngen ved at stramme én af rælingerne lidt ekstra (som regel den øverste). Det gøres ved at trække i den ene stofkant på slyngehalen. Det kan være bøvlet, hvis man er kommet til at sno stoffet, dengang man gjorde slyngen klar til brug og trak halen gennem ringene. Glider stoffet slet ikke, kan det være bedre at lægge barnet fra sig, mens man retter stoffet til.



### At løsne slyngen

Når slyngen skal løsnes igen, tager du fat i den nederste af de to ringe og trækker opad, mens du understøtter barnet med den frie hånd.



### At placere det spæde barn

Løsn slyngen, tag den på ved at føre den over hovedet og den ene arm. Ringene skal være ved den ene skulder. Tag barnet op og hold det mod en skulder. Støt barnets ryg med din underarm og barnets hoved med din hånd / fingre. På tegningen vises udgangsstillingen til Hængekøjen, hvor ringe og barn er ved hver sin skulder.

Barnet får generelt mere plads og ligger mere udstrakt, hvis det placeres lidt diagonalt på stoffet. Ligger barnet for dybt i slyngen, kan man placere en flad pude eller et lille sammenfoldet tæppe i bunden.

Gå gerne lidt rundt, så snart barnet ligger forsvarligt – bevægelserne vil berolige barnet.



Diagonalt = god plads og fri vejrtrækning



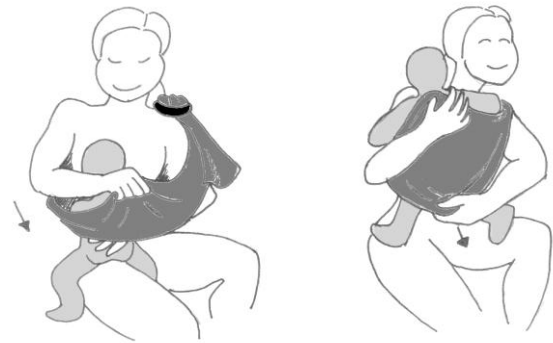
Lige = sammenkrøbet.

Tjek barnets stilling og brug din sunde fornuft til at vurdere, om det ligger godt. Lyt til barnets vejrtrækning. Du kan **IKKE** regne med, at et lille spædbarn siger fra overfor en stilling, der hæmmer vejrtrækningen.



### At placere det større barn

På et tidspunkt bliver barnet så langt, at det bliver svært at få det ned i slyngen ovenfra. Så lader du barnet sidde på skødet, støtter det med én hånd, mens man lempet slyngen ned over barnets hoved og krop (det endnu større barn kan simpelthen stå på gulvet). Derefter tager du barnet op på skulderen, og trækker slyngen på plads, så det går fra knæhaserne og langt op på ryggen.



### At bruge det ekstra bærestykke

Bærestykket er en mini-slynge, som bruges over modsat skulder. Start med at placere barnet i den egentlige babyslynge, i den valgte stilling (her vist med Vuggen). Når slyngen er indstillet og barnet ligger godt, tager du bærestykket på, så ringene hviler på modsat skulder. Træk stoffet ned under barnets sædeparti og ryg. Stoffet kan også efter behov placeres, så det støtter barnets hoved ekstra. Stram og juster bærestykket som beskrevet ovenfor med slyngen. Barnets vægt fordeles særligt behageligt på dine skuldre, hvis du trækker lidt af stoffet ud over din skulderrunding.



A



B



C



I **A** (Vuggestilling), er bærestykket placeret under barnets sæde, ryg og hoved. I **B** (også Vuggestilling) understøtter bærestykket barnets sæde og ryg, da dette barn er for stort til, at bærestykket kan smuttes forbi hovedet. I **C** (Mave mod mave) understøtter bærestykket barnets sæde og lår. Det kan placeres **mellem** barnets ben som ekstra sikring mod fald, hvis barnet kan finde på at ”gå i bro”.



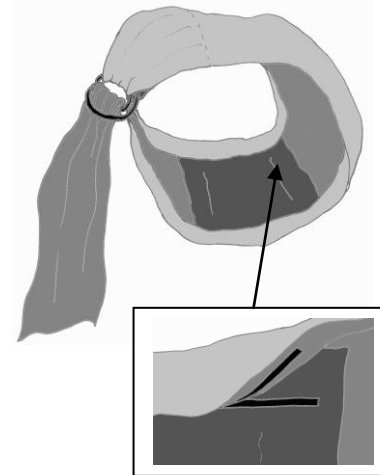
### ***Fra babyslynge til tumlingslynge***

Hvis du har syet en DuoSlynge Folde-ud, er der en mobil polstring i liggefladen. Polstringen sidder fast med velcro og **kan flyttes afhængig af den voksnes størrelse.**

Når liggefladen bliver for lille til dit barn, fjerner du polstringen. Så har du en bred, upolstret slynge, du kan bruge til barnet er 2½-3 år.

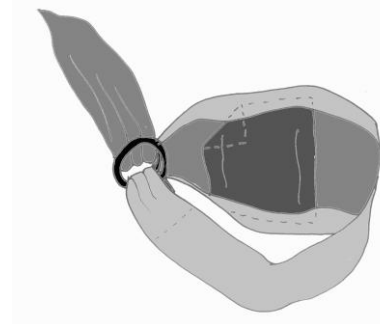
Hvis den bløde ”løkke-del” af velcroen på slyngens inderside generer dit barn, kan du f.eks. trække halen ud af ringene, vende slyngen på vrangen og montere halen igen.

**Vær altid opmærksom på at dække ”krog-delen” af velcroen omhyggeligt til, så den ikke river dit barn.**



Hvis slyngen (typisk øverste ræling) ikke kan strammes nok, fordi polstringen sidder for tæt på ringene har du to muligheder:

- Tag slyngen af og flyt hele polstringen tættere på skulderstykket
- Riv lidt af velcroen op og vend et hjørne af polstringen væk



### ***At polstre Duo-Slyngen ekstra***

Til kolde vinterdage, eller hvis dit barn har særligt behov for varme, kan du polstre ekstra med en baby- eller dukkedyne. Dynen placeres mellem slynge og bærestykke som vist på tegningen.



### ***At bruge lommerne***

Der kan sys lommer i forskellige størrelser for enden af både slyngehale og bærestykkehale. Dem kan du bruge til alt, der ikke er skarpt: sutter, klude, legetøj, vandflaske og meget andet.

**Pas på med værdisager: Lommerne er let tilgængelige for lommetyve.**

Tips: Mangler du lommeplads, kan du sætte ting fast i ringene ved hjælp af store plastik D-ringe. Du kan også klippe ting på rælingerne ved hjælp af seleklemmer med store træ-knopper (som dem, der bruges til suttekæder). Vær meget opmærksom på, at hårde ting ikke må kunne slå mod barnet.



## Kapitel 3

### Vejledning om de stillinger, du kan placere dit barn i.

Se evt. også min hjemmeside, [www.fysiodesign.dk](http://www.fysiodesign.dk), samt siden [www.slyngebarn.dk](http://www.slyngebarn.dk), hvor der er mange flere fotos til inspiration. Mange steder bruges betegnelsen vuggestilling om den stilling, jeg kalder hængekøjen (fordi jeg vil signalere, at den ikke er egnet til sovestilling i ret mange måneder). Endvidere bruges betegnelsen ammestilling ofte om den stilling, jeg kalder vuggestilling (fordi jeg vil signalere, at det er en god sovestilling i årevis – ligesom mænd og ikke-ammende kvinder gerne må bruge den...).

#### *Vuggen: barnet ligger med hovedet væk fra ringene.*

**Stillingen er egnet lige fra fødslen.** Hvor længe stillingen kan benyttes, afhænger alene af slyngens rummelighed, altså slyngens bredde og længde. FysioDesign Duo-Slynger er så rummelige, at stillingen kan benyttes lige så længe som slyngen, altså fra nyfødt til barnet er 2½-3 år.

Barnet ligger næsten vandret, og stillingen må benyttes længe, f.eks. 1-2 timer.

Stillingen er meget **velegnet til amning**. Blot skal moderen være omhyggelig med at finjustere slyngen, så barnet ikke trækker skævt i brystvorterne.

Husk, at barnet skal **skifte side jævnligt**, så det ikke altid er samme side af hovedets bløde knogler, som hviler mod underlaget. Flyt f.eks. slyngen over på modsat skulder hver anden time eller skift til **Hængekøjen**.

Løsn slyngen, tag den over hovedet og den ene arm. Ringene skal hvile ovenpå skulderen eller lidt foran. Tag barnet op og hold det mod modsatte skulder med den arm, du har stukket ind gennem slyngen. Støt barnets ryg med din underarm og barnets hoved med din hånd / fingre. Træk ud i slyngens yderste ræling med den frie hånd.



Læg barnet forsigtigt ned, så dets hoved hviler helt inde på rælingen, tæt på din krop. Lad gerne barnet ligge lidt diagonalt på stoffet – så får det mere plads, end hvis det ligger lige i slyngens længderetning. Stram slyngen ved at trække i hele slyngehalen. Ringene skal lande nede foran skulderen.

Se i afsnittet om generel teknik, hvordan du finjusterer eller løsner slyngen, samt hvordan du bruger det ekstra, justerbare bærestykke.





Når større børn ligger i Vuggen, skal de understøttes fra hoved til knæhaser, mens fødder og underben gerne må titte frem.



### ***Hængekøjen: barnet ligger med hovedet mod ringene.***

**Stillingen er egnet lige fra fødslen.** Den helt lille baby kan ligge næsten vandret i denne stilling, og må derfor ligge der længe (f.eks. 1-2 timer). At barnet ligger med benene bøje og knæene mod maven, skal man ikke lade sig afskrække af – slyngen efterligner netop forholdene i den trygge livmoder, hvor barnet endda lå væsentlig mere sammenkrøllet de sidste måneder. Den nyfødte baby skal ligge med ansigtet mod forælderen.

Efter nogle uger kan du variere lidt, så barnet ligger lidt på ryggen eller med ansigtet udad.

Efterhånden som barnet bliver længere (individuelt fra barn til barn, men typisk efter 3-5 måneder), kommer det til at sidde mere og mere

op i denne stilling. Så kan barnet fra sin "hængestol" kigge ud på verden under en gåtur, hvilket er godt og hyggeligt. Imidlertid kommer hovedet vægt gradvist til at tynge mere på ryggen, hvorfor tiden i stillingen så skal begrænses.

Stillingen kan **bruges ved amning**, hvis moderen kan løsne inderste ræling og smutte sit bryst indenfor.

Husk, at barnet skal **skifte side jævnligt**, så det ikke altid er samme side af hovedets bløde knogler, som hviler mod underlaget. Flyt f.eks. slyngen over på modsat skulder hver anden time eller skift til **Vuggen**.

Løsn slyngen, tag den over hovedet og den ene arm. Ringene skal hvile ovenpå eller lidt bagved skulderen. Tag barnet op og hold det mod modsatte skulder. Støt barnets ryg med din underarm og barnets hoved med din hånd / fingre.





Træk ud i slyngens yderste ræling, og læg forsigtigt barnet ned, så dets hoved hviler helt inde på den polstrede ræling. Lad gerne barnet ligge lidt diagonalt på stoffet – så får det mere plads, end hvis det ligger lige i slyngens længderetning.



Støt derefter barnet med den anden hånd udenpå slyngen, så du kan lægge barnet godt til rette.



Stram slyngen ved at trække i hele slyngehalen. Se i afsnittet om generel teknik, hvordan du finjusterer eller løsner slyngen, samt hvordan du bruger det ekstra, justerbare bærestykke.





## *Mave mod mave: barnet sidder med front mod din brystkasse.*

**Stillingen kan bruges med øverste ræling som hovedstøtte, når barnet har opnået en smule hovedkontrol,** dvs. fra 3-4 uger (senere, hvis barnet er præmaturt).

Uden hovedstøtte kan stillingen først bruges, når barnet har **fuld hovedkontrol**, dvs. fra ca. 3-4 måneder. Senere vil barnet af sig selv sprælle armene fri, som vist på tegningen nedenfor. Når du skal teste, om dit barn kan undvære hovedstøtten, så hold din hånd få cm. bag barnets hoved, mens du drejer rundt, går hurtigt, hopper lidt m.v. Barnet skal uden problemer kunne holde sit hoved rank, før du må droppe rælingen som hovedstøtte.

Stillingen kan bruges til amning af lidt større børn, hvis moderen ”hejser” barnet ned, så dets mund er i højde med brystvorten. Øverste ræling

kan trækkes op over hovedet, hvis barnet er træt og skal støttes – eller for at skjule ammesituationen for nysgerrige øjne.

Stillingen bruges i starten i f.eks. 10 minutter ad gangen, når barnet er kvikt og vågent. Derefter skal det ned at ligge i **Vuggen eller Hængekøjen** for at aflaste den bløde rygsøjle for vægten af det tunge hoved. Tiden kan gradvist sættes op i takt med at barnet udvikler sin muskulatur – for rygsøjleknogler bliver stivere og stærkere i samme takt.

Stillingen kan bruges i al den tid, du kan bruge slyngen, dvs. 2½-3 år. Brugt med Duo-Slyngens ekstra bærestykke, er det en meget symmetrisk stilling, som fordeler barnets vægt godt på forælders krop.

Løsn slyngen, tag den over hovedet og den ene arm. Ringene skal hvile nogle cm. bagved din skulder. Tag barnet op og hold det mod din brystkasse. Støt barnets ryg med din underarm og hovedet med din hånd / fingre. Med den frie hånd trækker du slyngen godt op om barnets ryg og hoved. Helt små babyer skal sidde med **bøjede ben inde i slyngen og knæene mod maven**, hvilket de såmænd klarer af sig selv. Støt barnet med den anden hånd udenpå slyngen og stram til. Ringene skal som altid ende foran skulderen. Se i afsnittet om generel teknik, hvordan du finjusterer eller løsner slyngen, samt hvordan du bruger det ekstra, justerbare bærestykke.

Større børn sidder med fødder og underben udenfor slyngen. Du skal sikre, at barnet **understøttes af slyngen fra armhuler til knæhaser**. Se også fotografiet på side 1.





## **Kænguru-pung: barnet sidder med ryggen mod din brystkasse.**

**Stillingen kan bruges, når barnet kan sidde med let støtte**, dvs. fra 3-6 måneder.

Eftersom barnet sidder med ansigtet ud mod verden, får det meget større mulighed for at følge med i, hvad der sker omkring det. Desuden har barnet begge hænder helt fri og kan let pusle med et stykke legetøj. Nogle børn elsker derfor denne stilling, og må sidde der, til deres ryg skal aflastes efter f.eks. 15-30 minutter.

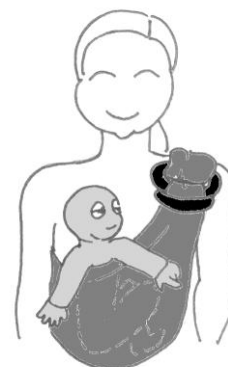
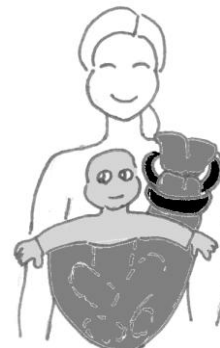
Andre børn bliver let overstimulerede og siger fra (læs: græder) efter en periode. Disse børn kan

bruge stillingen i kort tid, men så skal de have mulighed for at gemme sig lidt og lukke af for flere indtryk. Vuggen, Hængekøjen samt Mave mod mave er velegnede at skifte til i den situation. **Stimulation og udfordring er godt – overstimulation er ikke godt.**

Det er relativt **tungt for forældrene** at bære barnet i ”Kænguru-pung”, fordi barnets vægt ikke er så tæt på kroppen som ved de andre stillinger. Respekter (også her) dine egne grænser.

Løsn slyngen, tag den over hovedet og den ene arm. Ringene skal hvile lidt bag din skulder. Hold barnet med lårene mod dets mave og ryggen mod din brystkasse. Træk slyngens øverste ræling op til barnets armhuler. Derefter sørger du for, at barnet sidder med sine ben i skrædderstilling eller med knæene presset op mod maven. Nogle børn kan sågar sidde med fødderne oppe om ørerne. Stram slyngen, og **vær særligt opmærksom på at stramme øverste ræling, så barnets overkrop presses blidt men fast mod din brystkasse.**

Hvis barnet er langt, eller hvis du synes, det er tricky at placere benene, så sæt dig ned, lad barnet sidde på skødet, mens du trækker slyngen ned ovenfra. Så kan du også få begge hænder fri et øjeblik til at styre barnets ben.



Barnet kan også sidde sidelæns i slyngen, hvis du drejer barnet en kvart omgang, når du har trukket slyngen op på plads. Det bliver nærmest en mellemtung mellem Kænguru-pung og Hængekøje / Vugge. Denne variation tillader f.eks. det lidt sky barn at putte sit ansigt ind til forælderen en gang imellem (eller måske at snuppe en ammetår hos moderen).



## Siddende på ryg – barnet sidder med front mod din ryg.

**Stillingen kan bruges, når barnet kan sidde selv**, dvs. fra 4-8 måneder. Barnet har knap så frit udsyn eller mulighed for at manipulere legetøj med begge hænder – til gengæld har du begge hænder frie til at lave mad e.a.

Når barnet virker træt eller utålmodig er det tid at lade det hvile ryggen i Vuggen eller lade det knokle lidt rundt på gulvet. Hvis I begge er meget fortrolige med stillingen, og slyngen er rummelig

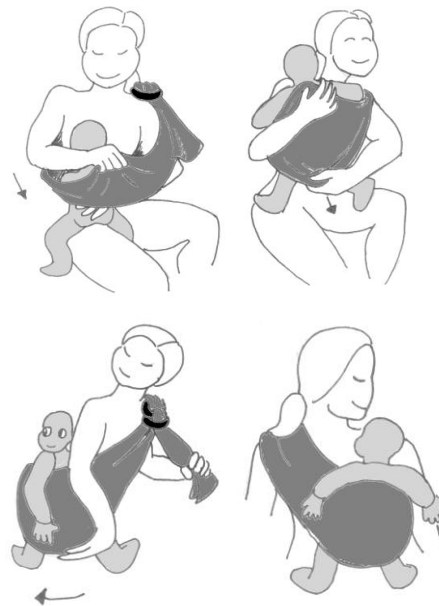
nok, kan barnet putte sine arme ind i slyngen, mens du lempet øverste ræling op som hovedstøtte. Med den variation kan barnet hvile, mens du får tid til at blive færdig med dit gøremål. Derefter bør barnet have lov at aflaste ryggen helt og komme ned at ligge.

Brugt med Duo-Slyngens ekstra bærestykke, er det en forholdsvis symmetrisk stilling, som fordeler barnets vægt godt på forælderen

Løsn slyngen og tag den på, så ringene er helt omme ved dit skulderblad. Lad barnet sidde på dit lår (modsat ringene) og lemp slyngen ned over barnet. Tag barnet op på skulderen, så du kan trække slyngen på plads – godt op om ryggen og helt ud til knæhaserne. Stram slyngen delvist ved at trække i hele slyngehalen. Drej barnet om på din ryg, så det sidder lidt bag din ene hofte. Stram slyngen og finjuster den efter behov.

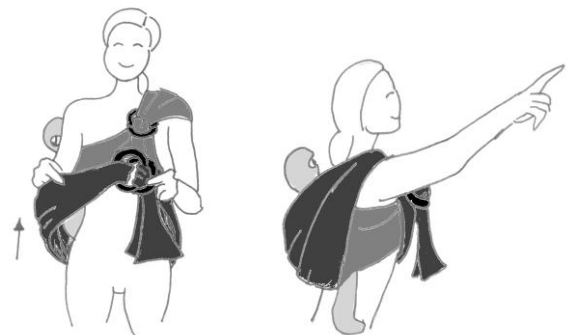
**Læn dig frem, når du strammer til, så barnets vægt hviler mod dig.**

Nu skal ringene sidde på deres sædvanlige plads, under dit kraveben foran skulderen.



Bærestykket skal også ved denne stilling sidde, så dets skulderpude og ringe sidder på modsatte skulder end slyngens.

Hold det ud foran dig med ringene til samme side som slyngens ringe. Så træder du ind i stof-cirklen og trækker bærestykket opad, som en blød Hula-Hop ring. Stik den ene arm igennem, så skulderpuden og ringene sidder på plads. Sørg for, at bærestykket hviler under barnets sædeparti. Stram bærestykket.



**Note: Urolige børn, som vrider sig eller ”går i bro”, bør ikke placeres på ryggen i en ringslynge, heller ikke min Duo-Slynge, da de kan vride sig ud og falde ned.**



## ***Siddende på hofte.***

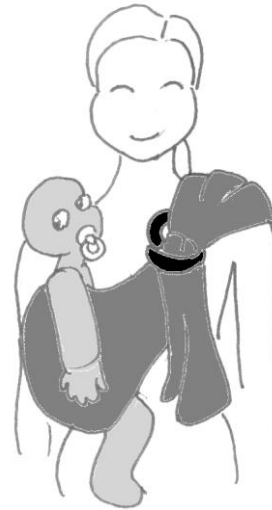
**Stillingen kan bruges, fra barnet kan sidde selv**, dvs. fra 4-8 måneder.

Stillingen er meget asymmetrisk: barnet skal dreje hovedet til siden for at kunne se frem og barnets vægt belaster primært forælders ene skulder og hofte (den side, hvor ringene sidder). Bærestykket kan bruges, men ikke optimalt og aflaster ikke nok. Fordelene er, at barnet har tryk kropskontakt og godt udsyn, mens forælderen har én hånd helt fri.

Løsn slyngen og tag den på, så ringene sidder lidt bag din skulder. Lad barnet sidde på dit lår (modsat ringene) og lemp slyngen ned over barnet. Tag barnet op på skulderen, så du kan trække slyngen på plads – godt op om ryggen og helt ud til knæhaserne. Sæt barnet overskrævs på din hofte og stram slyngen.

Bærestykket tages på, så dets skulderpude og ringe sidder på modsat skulder end slyngens. Stoffet lempes forbi barnets arme, så de er fri. På

**Derfor skal man begrænse brugen af denne stilling** og huske at skifte side, så ringene sidder skiftevis på højre og venstre skulder. Højrehåndede forældre kan fristes til at lade barnet sidde på venstre hofte for længe, med eller uden slynge, fordi det er praktisk, og vice versa for venstrehåndede. Som fysioterapeut kan jeg selvfølgelig tjene gode penge på at behandle de muskelsmerter, som ofte opstår i balle, lænderyg og skulder...



grund af den asymmetriske stilling vil skulderpuden have en tendens til at glide af.



## Kap. 4

### Amning, når barnet er i slynge

Flere af stillingerne kan bruges, hvis moderen ønsker at amme sit barn i slyngen. Det er hyggeligt, praktisk og diskret. Moderen får langt større frihed til at vælge, om hun vil sidde, stå eller gå. Det giver både en vidunderlig fleksibilitet i tiden efter fødslen (hvor gange mange mødre er for ømme forneden til at ønske at sidde konstant) samt senere, hvor hun måske har overskud til at ordne et mindre ærinde.

Jeg har personligt ammet mit barn utallige gange i det offentlige rum (bus, tog, supermarked etc.), mens folk, som befandt sig lige ved siden af, troede, den lille sov. Deciderede ammebluser og –kjoler gør amning i slynge særligt let og diskret (tjek f.eks. [www.ammetoej.dk](http://www.ammetoej.dk)).

#### Her er to advarsler på sin plads:

1) Selvom slyngen giver mulighed for stor fleksibilitet, skal du passe på ikke at overdrive føremålene. Både du og dit barn har stor brug for at sidde koncentreret om amme-situationen og fordybe jer i hinanden. **At amme sit barn er et stykke arbejde i sig selv!**

2) Selvom slyngen giver dig endnu flere muligheder for amnestillinger, er det ikke nødvendigt at kunne klare alt fra starten. Start med at blive fortrolig med én eller max to amnestillinger. Når amningen er godt etableret

efter dage eller uger, og din selvsikkerhed stiger, kan du altid udvide repertoiret.

**Vuggen** er den mest oplagte amnestilling, men også **Hængekøjen** og **Mave mod mave** kan bruges. Evt. kan også variationen af Kængurupung, hvor barnet sidder sidelæns, bruges ved amning.

Uanset hvilken stilling, du vælger, skal du være **ekstra omhyggelig med at justere slyngens kanter, så barnets hoved støttes lige foran dit bryst**. Hvis barnet trækker skævt, risikerer du, at der efter nogle dage går hul på dine brystvorter (dette gælder også amning uden slynge, naturligvis). Det vil ofte være nødvendigt, eller blot rarest, at støtte barnets hoved med en hånd udenpå slyngen.

Endelig vil jeg minde om muligheden for at amme liggende på en seng eller sofa. Her er slyngen ikke relevant, men det er en god stilling, når man er træt.... Hvis barnet skal bøvse, kan man enten sætte sig op, og holde det mod skulderen eller blive liggende og holde barnet lodret mod sin hofte / mave.

**Alle tre amnestillinger er for overskuelighedens skyld tegnet uden det ekstra bærestykke. Nedenfor er indsat fotos af amning af henholdsvis stort og lille barn i Vuggen med ekstra bærestykke.**





### ***Amning i Vuggen***

Stillingen kan bruges af alle kvinder og børn, uanset størrelse. Barnet skal ligge på siden med **mundten lige ud for brystvorten og maven mod din mave**. Støt barnets hoved med den ene hånd udenpå slyngen. Den frie hånd kan efter behov støtte brystet, mens barnet får fat.

Husk, at mange spædbørn sluger luft mens de dier, og har brug for at blive holdt lodret mod skulderen en stund og bøvse. Hvis barnet skal til det andet bryst, kan du enten skifte til Hængekøjen eller tage slyngen af, så du kan montere den på modsatte skulder.



### ***Amning i Hængekøjen***

Stillingen kan bruges af mange kvinder, afhængig af brystets størrelse. Start med at løsne slyngen lidt, særligt inderste ræling, så du kan smutte dit bryst ind i slyngen. Det er ikke sikkert, det er rart i de første dage efter, mælken er løbet til, da brystet så kan være for hårdt og spændt – så må du vente med at amme i Hængekøjen.

Sørg for, at dit barn ligger på siden med **mundten lige ud for brystvorten og maven mod din mave**. Støt evt. barnets hoved samt dit bryst, til barnet har fået fat.



### ***Amning, Mave mod mave***

Stillingen fungerer bedst for kvinder med forholdsvis små og højsiddende bryster. Placer barnet i stillingen Mave mod mave, men lidt til den ene side og lavere end sædvanligt, så barnets mund er ud for din brystvorte.

**Små babyer skal altid have hovedstøtte** fra øverste ræling i denne stilling, men også større børn kan have glæde af at trække armene ind i slyngen, så stoffet kan trækkes op over dets hoved. På den måde lukkes der af for ydre indtryk, og det kan bedre koncentrere sig om at die.

