

Fordele for den voksne ved brug af DuoSlynge

Af fysioterapeut Marianne Mogensen

For forælderen er en babyslynge et yderst anvendeligt hjælpemiddel til at bære sit barn tæt på kroppen. Nogle gange handler det om at løse praktiske problemer, såsom at komme sikkert op på 4. sal med både baby og indkøbsvarer. Andre gange ønsker man blot et mere frit alternativ til barnevognen, f.eks. ved gåture i naturen eller rejser med bus og tog. Ofte nyder man simpelthen det tætte samvær og kropskontakten med sit barn.

Hvorfor så vælge en DuoSlynge?

DuoSlyngen er et virkelig ergonomisk gennemtænkt hjælpemiddel. Uanset hvilken byrde, man vil bære, gælder det om

- **at få byrden ganske tæt på kroppen**
- **at fordele belastningen symmetrisk på begge sider af kroppen**
- **at fordele vægten over et stort areal**
- **ikke at bære noget, som er for tungt**

Få byrden ganske tæt på kroppen

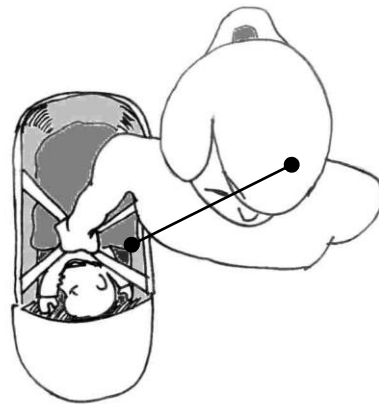
Barnet draperes nærmest rundt om forælderen krop, når det bæres i en babyslynge. Det er derfor langt lettere end f.eks. at bære barnet i en lift. Babyslyngen skal naturligvis passe! Hvis en babyslynge f.eks. har polstrede rælinger, som er for lange, kan barnet ikke trækkes ordentligt ind til kroppen. Det er risikabelt for barnet og tungt for den voksne. Nogle forhandlere anbefaler slyngestørrelse med udgangspunkt i den voksnes højde, men vær opmærksom på, at babyslyngen bæres rundt om overkroppen - Gøg og Gokke ville altså ikke kunne passe samme slynge, selvom de var omtrent lige høje...

DuoSlyngen sys på mål til den enkelte (eller som kompromis til et par) og polstringen er flytbar, så babyslyngen altid kan strammes til. Med det ekstra bærestykke er barnets vægt endnu mere centralt placeret.



Den Frie Fys
V / aut. fysioterapeut Marianne Mogensen
Sundbyvestervej 16, st. 2300 Kbh. S.
SE-nr.: 27 89 87 77
mob: 50 57 33 37
mail: denfriefys@gmail.com
websiteside: www.denfriefys.dk





Afstanden mellem forælders rygskøjle & barnets tyngdepunkt (og dermed belastningen) er markant lavere med en DuoSlyng end med en lift, autostol e.l.

Fordel belastningen symmetrisk på begge sider af kroppen

En **almindelig babyslyng** fordeler barnets vægt hen over ryggen og den ene skulder, hvilket giver en skæv belastning. Med et godt skulderparti, som er så bredt, at det strækker sig fra halsen og helt ud over skulderrundingen, vil mange forældre dog uden større gener kunne bære deres nyfødte barn i 1-2 timer. Når barnet tager på i vægt, vil forælderen naturligt nok hurtigere og hurtigere opleve træthed i ryggen og skuldrenes muskler. Derfor nedsættes den tid, det er rart at bære sit barn, hvilket er en ærgerlig begrænsning. Forælderen skal huske at skifte skulder hver gang, barnet placeres, så muskelbelastningen varieres. Nogle forhandlere anbefaler desværre, at man altid bærer slyngen til samme side for at have yndlingshånden fri. Jeg skal selvfølgelig ikke brokke mig – som behandlende fysioterapeut kan jeg tjene gode penge på at behandle de muskelinfiltrationer, der opstår ☺.



Den Frie Fys
V / aut. fysioterapeut Marianne Mogensen
Sundbyvestervej 16, st. 2300 Kbh. S.
SE-nr.: 27 89 87 77
mob: 50 57 33 37
mail: denfriefys@gmail.com
websiteside: www.denfriefys.dk



En **DuoSlynge** består af to separate ringslynger, man bærer over henholdsvis højre og venstre skulder for at fordele vægten symmetrisk. Hvis man i forvejen har en mindre samling af slynger, er det oplagt bare at bruge to ad gangen. Jeg har med DuoSlyngen valgt at lave et bærestykke med valgfri bredde: enten smalt med små ringe, så det let kan opbevares i en slyngelomme/håndtaske eller bredere, så man har en funktionel ekstra-slynge. Skuldersektionen på bærestykket er lige så komfortabelt som babyslyngens.

En yderligere fordel ved systemet med slynge + bærestykke (eller to slynger) er, at man kan vælge slyngestof, som er tyndt og håndterligt, mens man på kolde dage forer slyngen med en pude eller et lille tæppe, fastholdt mellem slynge og bærestykke.

Øvelse

Gå ned i en forretning og køb 10 kg. varer (mælk, gulerødder etc.). Prøv først at bære alle varerne i samme hånd. Fordel derefter varerne i to poser og tag en i hver hånd. Du bærer stadig 10 kg., men den symmetriske vægtfordeling nedsætter belastningen på kroppen helt uroligt.

Fordel vægten over et stort areal

Skuldersektionen skal fordele barnets vægt over hele skulderen på begge sider uden dog at begrænse armenes bevægelsesfrihed. En smallere ”strop” kan umiddelbart synes mere handy, men vil hurtigt føles ukomfortabel, da trykket ned på skuldermuskel og kraveben bliver meget højt.

DuoSlyngens skuldersektion syes efter mål, så vægten fordeles optimalt. Polstringens tykkelse er valgfri, da nogle prioriterer optimal vægtfordeling og andre, at slyngen skal fylde minimalt.

En **vikle** er den danske betegnelse for et meget langt stykke stof (5-6 m.), man i nogle egne af verden bruger til at bære sit barn. Vægtfordelingen bliver virkelig god, hvis stoffet bindes korrekt. Noget af barnets vægt kan evt. bæres på hofterne, og ikke alene på skulder og ryg. Ulemperne er især, at det for mange er tidskrævende at lære at binde og finjustere en vikle, og at man skal håndtere så mange meter stof hver eneste gang – også, hvis man bare lige vil bære sit barn op ad trappen.

Bær ikke noget, som er for tungt

Mennesker har forskellige kropslige grænser, som skal overholdes. En kvinde, som lige har født ved kejsersnit må f.eks. typisk kun bære vægten af sit barn. Hun kan sagtens bruge en slynge som et hjælpemiddel til at bære barnet, men skal ikke lade sig friste til også lige at bære vasketøjet, bare fordi hun har hænderne fri.

Kvinder, som har født uden komplikationer, skal også mærke efter, hvor grænsen er, særligt de første dage/uger efter fødslen, hvor de stadig pletbløder. Øget tyngdefornemmelse i underlivet eller blødning er tegn på, at en bærepause er tiltrængt – også selvom musklerne i ryg og skuldre måske slet ikke registrerer belastning endnu.



Den Frie Fys
V / aut. fysioterapeut Marianne Mogensen
Sundbyvestervej 16, st. 2300 Kbh. S.
SE-nr.: 27 89 87 77
mob: 50 57 33 37
mail: denfriefys@gmail.com
websiteside: www.denfriefys.dk

