



*Forfatter: Aut. fysioterapeut Marianne Mogensen
Illustrationer: Mads Jakobsen og Marianne Mogensen*

Kap. 1: Materialevalg

Kap. 2: DuoSlynge Basis

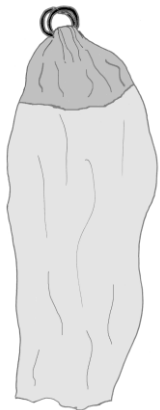
Kap. 3: DuoSlynge Folde-ud

Tillæg I: Sy praktiske lommer i din Duo-Slynge

Tillæg II: Montering af D-ringe

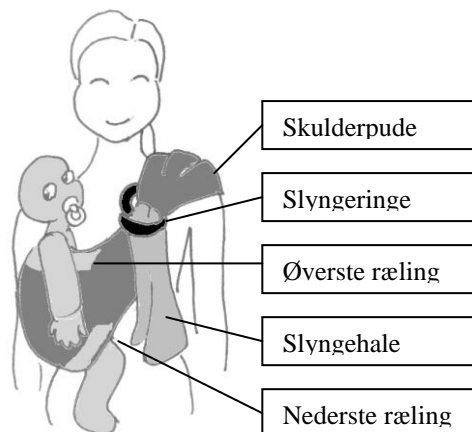
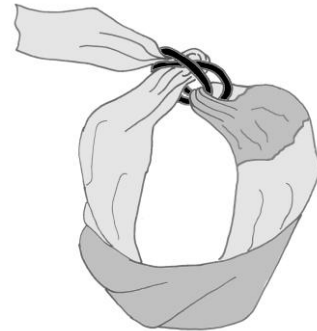
Tillæg III: Polstret ræling på babyslyngen

Tillæg IV: Når flere skal dele Duo-Slyngen



Færdigsyet slynge uden lomme i halen

Slyngen til venstre er bredt ud, og ses fra indersiden – den side, der vender ind mod barnets og forælderens hud. Når halen er trukket gennem ringene, som til højre, er det denne side, som vender udad på halen.



Ekstra bærestykke, komplet med skulderpude, ringe og hale





Kap 1. Materialevalg

Se mere omfattende information på www.fysiodesign.dk - "Vil du vide mere" – "Guide til valg af stof og slyngeringe". Dette kapitel består af korte uddrag.

Stof

Brug kun **naturmaterialer**!! Polyester m.m. er billigt, men babyen (og bæreren) kan ikke komme af med fugt og varme, hvis han eller hun er indhyllet i kunststof. Det er dog ok at vælge stof, som indeholder ganske lidt kunststof (f.eks. 95% bomuld og 5% elastisk kunststof).

Stoffet skal være **fast eller med en anelse stræk** og kan f.eks. være lagetykkelse. Vælger du tykkere stof, skal du huske at vælge store ringe (f.eks. 7 cm i indre diameter). Vælger du meget tyndt stof, skal du overveje, om det er stærkt nok. Ellers kan du lægge det dobbelt eller evt. have mønstret, tyndt stof yderst og lagenlærred inderst.

Bomuld er det bedste valg til nyfødte, da det kan vaskes på **60 grader**. En hør-viscose blanding er også blød og lækker, og kan vaskes på 60 grader i "nødtilfælde", selvom vaskeanvisningen typisk siger 40 grader. Producenterne skriver en lavere temperatur, fordi de ikke vil have vrøvl, hvis farverne falmer lidt. Rent hør kan sågar kogevaske, men det kan slyngeringsene ikke altid.

Senere, når mælkegylpene aftager (og afføringen bliver fastere, så det bliver i bleen...) kan man eksperimentere med andre lækre stoffer. **Slynge-Begyndere** skal holde sig fra glatte, levende stoffer, som er svære at styre.

Hvis der er **stræk** i stoffets længderetning, skal du huske at alle syninger skal laves med **zig-zag** sting eller tvillingenål, da tråden ellers vil knække, når du trækker i slyngen. Personligt vælger jeg ikke stræk i længderetningen, mens stræk i bredden er ok.

Ring

Styrke: Aluminiums- og nylonringe. fx. fra www.slingrings.com kan belastes med flere hundrede kilo. Hver enkelt ring testes af producenten med et træk på 125 kg. inden afsendelse.

Vægt: Både ringe i aluminium og nylon er ret lette.

Vaskeegenskaber: Nylonringe er gennemfarvede og tåler vask på 60 grader. Ringe i aluminium kan kogevaske. Aluminium er malet, og ikke gennemfarvet, så jeg formoder, at de på langt sigt må blive skrammet.

Størrelse: De ringe, jeg har brugt har en indre diameter ca. 4,5 (S), 6 (M) og 7 cm (L). M passer til en rummelig slynge med stof i lagetykkelse, mens S er gode til bærestykket. L er nødvendig til tykkere stoffer samt folde-ud slyngen med velcro. For små ringe medfører, at slyngen bliver ekstremt stram at justere – for store ringe kan betyde, at stofkanterne glider, så slyngen løsner sig lidt.

Polstring

Jeg bruger **pladevat**, som kan købes i hobbyforretninger samt en del forretninger med stof- og sytilbehør. Det bevarer funktionen selv efter mange ganges vask på 60 grader & tørretumbling. Dog bliver pladevat efterhånden lidt fladere.

Køb en forholdsvis tynd udgave. Så kan du lægge det dobbelt eller 3-dobbelt. Vælger du andre materialer, så husk at spørge forhandleren, om det kan klare vask på 60 grader og tørretumbling.



Kap 2. DuoSlynge Basis

Babyslynge og bærestykke syet efter individuelle mål med polstede skuldersektioner, upolstrede rælinger samt en løs, flad pude.

Klip stof

Babyslynge

Bredde: Jeg vil anbefale en forholdsvis rummelig slynge, med en stofbredde på **ca. 80 cm**. Smalere slynger (stofbredde ca. 65 cm) er lettere at have med at gøre, så længe babyen er helt lille, men ønsker man at bevare muligheden for, at barnet kan ligge ned i slyngen i mange måneder, skal den være rummelig. Stillingen ”kænguru-pung” kræver også en bred slynge.

Længde: Stoffets længde kan f.eks. være dit brystkasseomfang (BH-mål) + 160 cm. (efter forvask, se nedenfor!). Måler du 90 cm. skal du bruge ca. 250 cm. Så er der plads til, at selv småbarnet kan ligge ned og tage en skraber, og at du kan have slyngen på udenpå vinterfrakken. Der vil være en del stof i overskud, når babyen er helt lille, samt når småbarnet sidder op på maven eller på hoften. Det betyder, at der hænger en lang slyngehale ned langs siden, men den kan man blot lade hænge, binde op eller stoppe ind bag slyngen.

Hvis du ikke er så høj (eller ved, du ikke gider have en lang hale), så lav slyngen 10 cm. kortere.

Bærestykke

Bredde: Jeg vil anbefale, at du vælger én af følgende stofbredder

- ca. 50 cm. (fylder minimalt, da du kan vælge små ringe)
- ca. 65 cm. (kan bruges som ekstra-slynge)

Længde: Som babyslyngen

Flad pude

Den færdige pude kan f.eks. måle 50x55 cm eller 55x60 cm – det betyder ikke så meget. Stoffet klippes til et stykke på f.eks. 60x110 og lægges dobbelt.

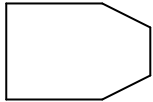
- Husk, at bomuld og mange andre stoffer **kryber ved vask og tørretumbling!** Det er almindeligt med 5-10% i længderetningen og næsten ingenting i bredden. Spørg, når du køber stof. Målene ovenfor er de funktionelle mål, altså den længde, der skal bruges til den færdige slynge. Eks: Kryber stoffet 10%, og du ønsker at sy en slynge af ca. 260 cm., skal du købe 290 cm. Skal der også være stof til en pude, skal du købe ca. 350 cm.
- **Læs afsnittet om lommer**, inden du klipper stoffet til – nogle lommetyper kræver længere slynge- eller bærestykkestof.



Klip polstring

Skulderpuder

Til hver skulderpude på henholdsvis babyslynge og bærestykke skal du bruge et stykke af denne form, som er ca. 28 cm. langt og 16-22 cm. bredt på den bredeste del (afstanden fra din hals til skulderrundingen + 2-3 cm).



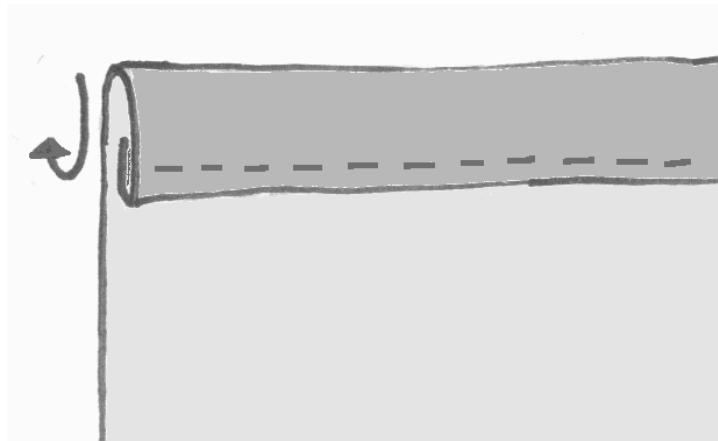
Polstringens **tykkelse** er en smagssag. Jeg synes, det fungerer godt med pladevat på 1 cm. i ét lag til den flade pude og 2-4-dobbelt til skulderpude. Hvis du har valgt stof med let stræk, kan du vælge en tyndere polstring til skulderpude, f.eks. ét lag eller dobbelt. Husk, at pladevat bliver en smule fladere ved vask, da fibre filtrer sig sammen.

Flad pude

Klip et stykke på ca. 55x60 cm. (samme størrelse, som det stof, du har klippet, når det er lagt dobbelt).

Sy rælinger

Lav en dobbelt ombukning og sy i hele slyngens længde. Gentag på den anden side samt på bærestykket. Lav ombukket ca. 1 cm. bredt – så bliver den færdige babyslynge ca. 75 cm. bred og bærestykket 45 eller 60 cm. bredt.



Husk at vælge zig-zag sting eller tvillinge-nål, hvis der er stræk i stoffets længderetning



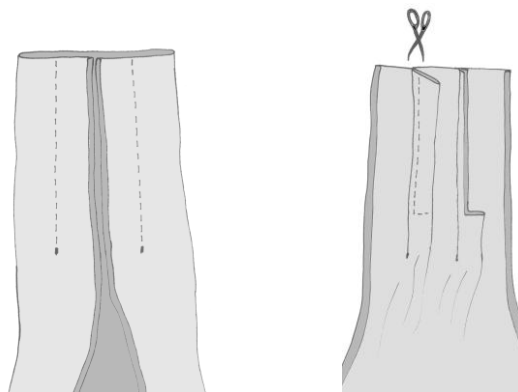
Sy skuldersektion og monter ringe

Det er godt at sy nogle læg i skuldersektionen. Så føles slyngen ikke så stor og klodset at have på, og du risikerer ikke, at stoffet breder sig helt ud over din arm, så bevægelsesfriheden nedsættes. Ca. 28 cm er en passende bredde for de fleste på den færdige skuldersektion. Er du spinkel, skal du overveje at gå ned til 25 cm. I så fald skal du lægge lidt til bredden af hver læg.

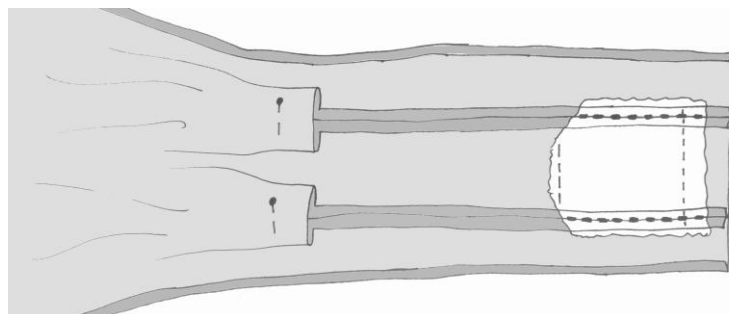
Ved at klippe overskydende stof af, er der mindre stof i ringene, hvilket gør slyngen lettere at justere.

I vejledningen beskrives først, hvordan du syer to læg, hvilket passer fint til et **bredt bærestykke på ca. 60 cm. bredde**. Dernæst beskrives, hvad du gør med en babyslynge på 75 cm. og et smalt bærestykke på 45 cm.

- Fold stoffet ind fra hver side til midten, så ret vender mod ret. Fasthold med knappenåle efter behov. Sy en stikning på hver side, 8 cm. fra kanten (8,75 cm, hvis skuldersektionen kun skal være 25 cm). Der sys ude fra enden og 70 cm. ind.
- Fold stoffet ud, så vrangsidens vender opad. Klip det meste af ”stofflapperne” af. Lad dog 1-2 cm. blive siddende på langs stikningen, og stop efter 65 cm.



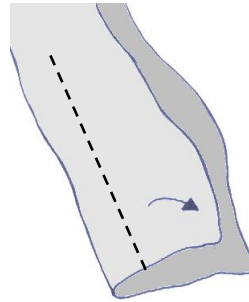
- Glat de afklippede kanter ud, og sæt nåle i for at markere **70 cm. fra enden**. Placer polstringen ca. 4 cm. fra enden, og fastgør med nåle. **Polstringen sys fast langs alle fire kanter**. Vend stoffet opad og polstringen nedad, når du syer stikningerne på langs – så kan du lægge den nye stikning præcis oven i den anden. Vær omhyggelig med at fjerne alle nåle, da de kan gemme sig!





I **babyslyngen**, som er 75 cm. bred laver du 3 læg: først et i midten (se nedenfor), og derefter to, som beskrevet ovenfor.

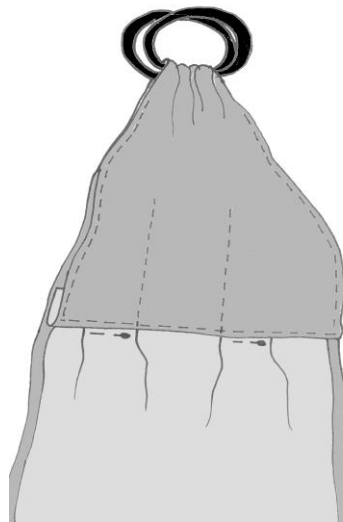
- Læg stoffet dobbelt, ret mod ret, og sy en stikning 7,8 cm. fra den ombukkede kant (8,3 cm ved skuldersektion på 25 cm). Der sys fra enden og 70 cm. ind.
- Klip stof-flappen af, som ovenfor beskrevet.
- Bred stoffet ud, så vrangsidene vender nedad og fold begge sider ind – så er du klar til at lave et læg på hver side, som beskrevet ovenfor.



I et **smalt bærestykke** på 45 cm. kan du sikkert nøjes med dette ene midter-læg.

Monter ringene

- Sæt ringene på, så de sidder lige bag polstringen, ca. 30 cm. fra enden. Buk enden af slyngen (med polstringen) over ringene. Buk de sidste 4 cm. af stofkanten ind under polstringen. Fastgør kanten med nåle 70 cm. inde på slyngen (altså dér, hvor der er sat markeringsnåle). Sy langs den ombukkede kant.
- Sy helt ude langs hver kant, fra ombukningen op mod ringene. Stop 4-5 cm. fra ringene.
- Sy et par **ekstra stikninger på langs** inde på polstringen for at fastholde polstringen og forstærke skuldersektionen. Det bliver pænere, hvis disse flugter med én af de eksisterende stoffolder.



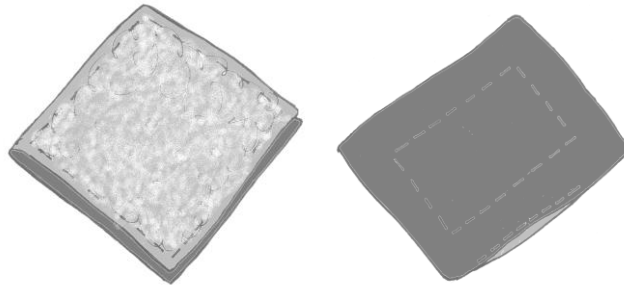


Upolstret skuldersektion:

En upolstret skuldersektion kan være rar, hvis du hurtigt får det for varmt, eller hvis slyngen ikke må fylde for meget i tasken. Særligt med stoffer, der har en anelse stræk, er det oplagt med en upolstret skuldersektion, fordi strækeffekten er komfortabel i sig selv. Sy fuldstændigt som ovenfor beskrevet, men uden polstringen. Husk endelig et par syninger på langs som forstærkning.

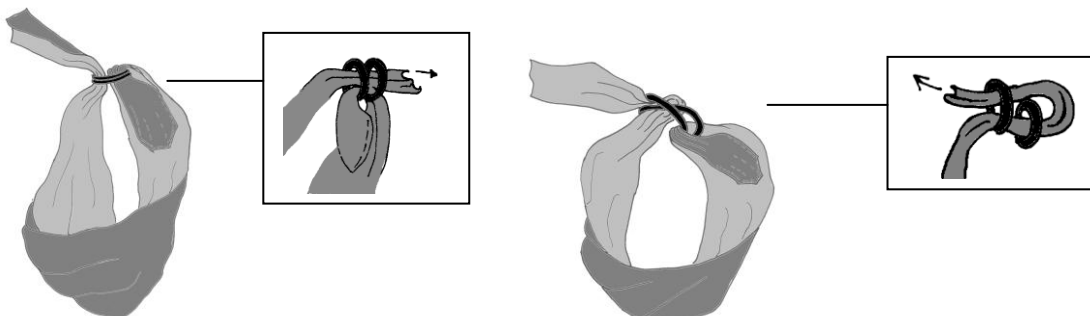
Sy den løse pude

- Læg stoffet dobbelt, ret mod ret
- Læg polstringen ovenpå stoffet
- Sy polstringen fast langs alle kanter – lad ca. 10 cm. midt på den ene side stå åben
- Vend retsiden udad. Sørg for omhyggeligt at få rettet alle hjørner og kanter ud
- Sy en stikning inde på puden langs 2 eller alle 4 kanter for at fastholde polstringen – f.eks. 8 cm. fra kanterne
- Sy åbningen sammen



Klargør slynge og bærestykke til brug

- Hold slyngens/bærestykkets 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





Kap. 3. DuoSlynge Folde-Ud

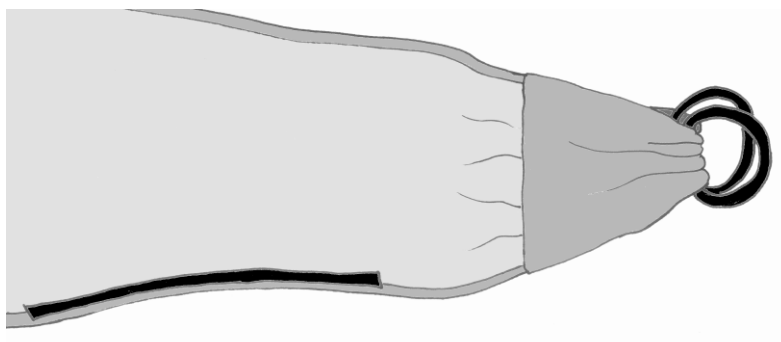
Den slyngebredde, jeg anbefaler (75 cm. på den færdige slynge) er fuldt forsvarlig og funktionel lige fra fødslen, hvis dit barn vejer mindst 3,0 kilo. Den kan imidlertid føles en smule overvældende, fordi der er så mange stof-folder at finde rundt i. Endvidere kommer barnet nemt til at ligge dybt i slyngen. Et lille sammenfoldet tæppe i bunden af slyngen får barnet til at ligge højere og mere vandret.

En anden mulighed er midlertidigt at gøre slyngen smallere (55-60 cm), så dimensionerne passer perfekt til barnet på 0-4 måneder. Man folder ca. 8 cm. ind fra hver side omkring en pude, og fastholder kanterne med en smal velcro-strimmel. Når barnet vokser fra den smalle udgave, fjernes puden, så du har en bred slynge til det store spædbarn og tumlinge-barnet. Du kan selvfølgelig også sy flere slynger, hvis du tid og penge nok 😊.

Du skal bruge **velcro**, som tåler vask på 60 grader. Du skal bruge to strimler af den bløde løkke-del på hver 75 x 1 cm. og to strimler af den ru krog-del på hver 45 x 1 cm. Velcroen skal max. være **1 cm. bred**, ellers danner den en alt for hård kant. Kan du kun finde velcro på 2 cm, kan du forsigtigt klippe den i to smalle strimler.

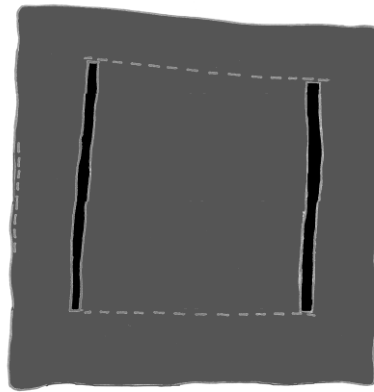
Har du købt min sort/hvide special-velcro, tåler den kogevask. Den **skal** sys fast – limen betyder, at du let kan placere velcroen og teste forskellige positioner uden brug af nåle, men velcroen falder af i vask.

- Sy en DuoSlynge Basis, inkl. en babyslynge med en bredde på 75 cm., et bærestykke med en bredde på 60 eller 45 cm. samt en løs pude på ca. 55x55 cm. (dog uden stikninger inde på puden)
- Den **bløde løkke-del** af velcroen sys på hver side af slyngen, lige ved siden af den ombukkede kant. Start ca. 30 cm. fra skuldersektionen (ca. 60 cm. fra ringene), hvis dit brystkasseomfang er 75-90. Er du 95-110, starter du 40 cm fra skuldersektionen og er du 115-130 bliver det 50 cm.. Hvis velcroen er blevet klippet op på langs, bør den svækkede side zig-zagges.

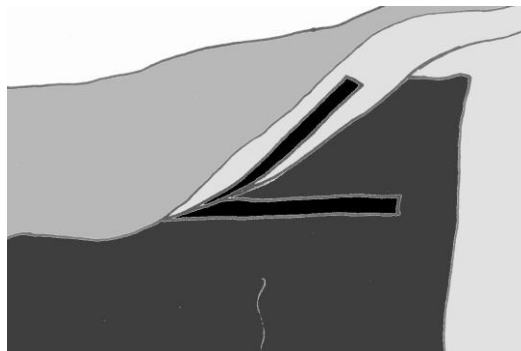




- Den **hårde, ru krog-del** af velcroen sys på puden, ca. 8 cm. fra hver kant. Det er klogt at tjekke målene ved at brede slyngen ud, lægge puden på og folde kanterne ind over. Måske passer 7 eller 9 cm. bedre, afhængig af, hvor store ombukninger man har fået lavet, da man syede kanter på henholdsvis slynge og pude.
- Sy stikningerne langs de to kanter på puden, hvor der ikke er velcro, for at fastholde polstringen ved vask.



- Monter puden på slyngen ved at lægge slyngen med indersiden (og dermed velcroen) opad, læg puden ovenpå, også med velcroen opad og fold slyngens kanter ind over puden,



Sy evt. et par puder mere, med eller uden velcro. Sådan nogle mini-dyner kan lægges løst i bunden af slyngen eller placeres mellem slynge og bærestykke for at lune ekstra en kold vinterdag.



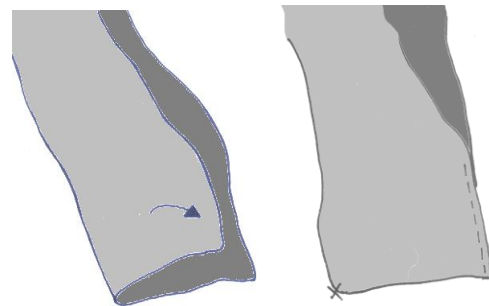
Tillæg I: Sy praktiske lommer i din Duo-Slynge!

Lommer i slyngen er ikke et must, men en smagssag. Jeg synes selv, det er virkelig rart at have et let tilgængeligt sted til nøgler, stofble, vandflaske eller et stykke legetøj. Ofte dækker barnets krop for jakke- og bukselommer. Personligt bruger jeg velcro-lommen (se senere) til min pung – men så skal slyngehalen stikkes ind i skjul, ellers er det guf for lommetyve!

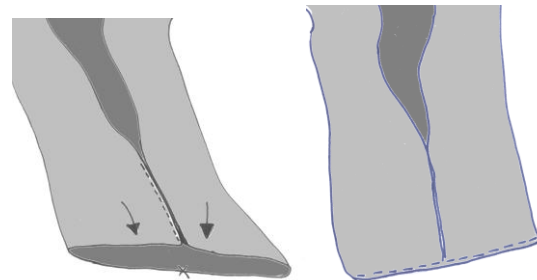
A. Meget stor lomme i slyngehalen (eller i bærestykkehalen)

Denne lommetype bliver dejligt stor, og kan sys når som helst, også efter du har brugt slyngen længe.

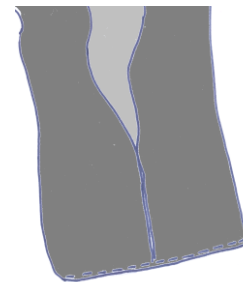
- Tag slyngehalen ud af ringene
- Læg stoffet sammen på langs ret mod ret
- Sy stofkanterne sammen fra enden og ca. 20 cm. i retning af skulderpartiet



- Bred stoffet ud, så syningen placeres midt på stoffet (markeret på tegning med X)
- Sy langs enden af slyngehalen, så bunden lukkes i lommen



- Vend indersiden ud, så du har en lomme med stoffets retside udad og syningerne indvendigt. Forstærk evt. bunden med en ekstra syning.

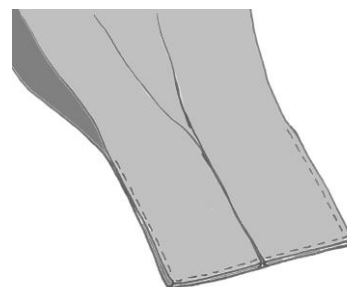
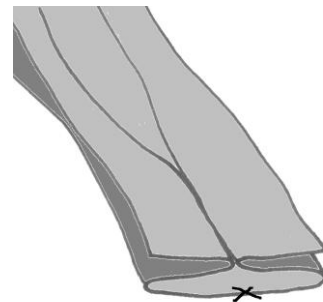
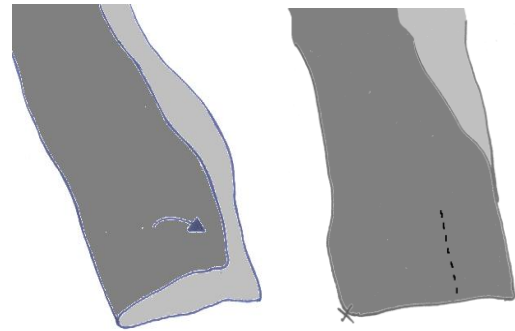




B. Én stor og to små lommer i slyngehalen

Denne lommetype kan sys når som helst, også efter du har brugt slyngen længe. Lommen i midten bliver moderat stor, mens lommerne i siderne er små (passer til en vandflaske).

- Tag slyngehalen ud af ringene
- Læg stoffet sammen på langs vrang mod vrang
- Mål $\frac{2}{3}$ fra folden (markeret med kryds) og sy ca. 20 cm. i retning af skulderpartiet. Eks: Hvis slyngehalens bredde er 75 cm, vil den være 37,5 cm, når den er foldet én gang. Så skal syningen være 25 cm. fra folden og 12,5 cm. fra den åbne ende.
- Bred stoffet ud, så syningen placeres midt på stoffet (markeret på tegning med X)
- Bred ligeledes de åbne flapper ud, så de flugter med kanterne
- Sy langs enden af slyngehalens bund, så bunden lukkes i lommen
- Sy langs kanterne (ca. 20 cm), så der dannes indstikslommer i siderne

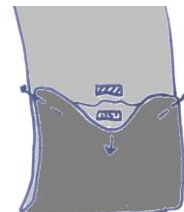
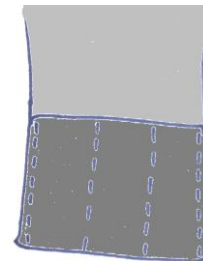
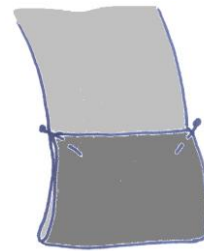




C. Flere små lommer i slyngehalen (eller bærestykkehalen)

Denne lommetype kræver 20-30 cm længere slynge- eller bærestykkestof. Alternativt kan du sy noget flot, matchende stof på. En lommehøjde på ca. 20 cm. kan befales, hvis du vil have små lommer, hvor du let finder en sut e.l. En højde på 30 cm. er god til brede, rummelige lommer. Personligt vælger jeg oftest denne lommetype til bærestykkehalen.

- Stoffet ombukkes og sys langs alle kanter, hvis det ikke allerede er gjort.
- Stoffet til halen bredes ud, og de sidste 20-30 cm. foldes tilbage, vrang mod vrang.
- Kanterne sys fast
- Beslut, hvor mange og hvor brede lommer du vil have. Hver lomme skal dog mindst være så bred, at du let kan få hånden ned.
- Sy hver lomme indefra og ud mod enden
- Forslag: sy velcro foroven på mindst én af lommerne. Det er lettest at sy på **før** du syer lommerne.



D. Ingen lommer – stoffet syet på skrå

Ikke alle deler min forkærlighed for lommer... Nogle foretrækker en helt simpel og lige hale. Så laver man bare en dobbelt ombukning og syer fast.

Du kan også vælge at lave en skrå afslutning – så falder stoffet vældig pænt. Tag udgangspunkt i babyslyngens ønskede længde og sæt en nål ved +10cm og -10 cm. Hvis ønsket længde f.eks. er 250 cm, sætter du en nål ved 240 cm på den ene side og en ved 260 cm. på den anden side. Klip stoffet på skrå mellem nålene (læg evt. en lige pind til at klippe efter).

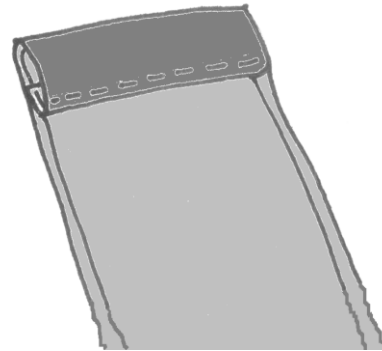
På bærestykket skal du tage hensyn til, at bredden er mindre, så forskellen i længde skal være mindre – ellers bliver afslutningen **meget** skrå. Sæt f.eks. nålene ved +/- 8 cm for et bredt bærestykke og +/- 6 cm for et smalt bærestykke.

Lav en dobbelt ombukning og sy fast. Det kan være nødvendigt at klippe en lillebitte snip af hjørnet i den spidse ende.

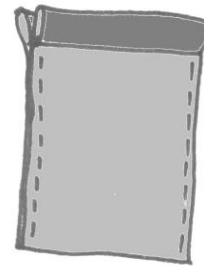


D. Aftagelig stofpose

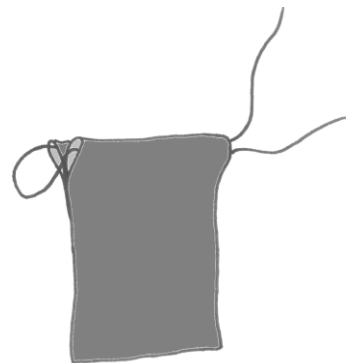
- Skaf et stykke matchende stof (lagetykkelse eller kraftigere) på 25 x 60 cm eller større
- Lav en dobbelt ombukning langs kanterne og sy fast
- Fold enden af stoffet et par cm. ned og sy fast, så der dannes en løbegang
- Gentag ved den anden ende



- Læg stoffet dobbelt ret mod ret og sy langs posens kanter fra bunden op mod åbningen



- Vend retsiden udad, glat stoffet omhyggeligt og sy langs kanten (denne ekstra syning forstærker styrken markant)
- Find noget stærk snor, 2 x 55 cm, f.eks. nylon eller læder, eller sy to strimler af stof.
- Træk snoren hele vejen gennem løbegangene fra den ene side.



- Gentag med den anden snor fra den anden side (ikke tegnet). Posen skal lukke sig, når man trækker fra hver side i de to snore. Man kan dog godt nøjes med én snor, hvis det ikke så vigtigt, om posen lukker tæt
- Bind eller sy evt. snorene på et klikspænde e.l., så du let kan klikke posen af og på slyngeringsene



Tillæg II: Montering af D-ringe

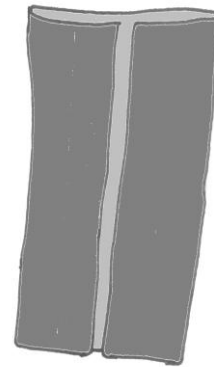
D-ringe kan f.eks. bruges til at sætte legetøj eller små tasker / poser fast på slyngen. De kan monteres hvor som helst, man efterhånden finder det praktisk. Sørg for at vælge et materiale, som tåler vaskemaskine og evt. tørretumbler. Personligt har jeg aldrig brugt fastsyede D-ringe, men mange er glade for det. Jeg har selv hæftet store plastik-D-ringe i slyngeringene samt sat klemmer på stoffet her og der (den type sele-klemmer med en stor træ-knop på, som bruges i suttekæder o.l.)

D-ringe og lignende skal sættes virkelig godt fast, særligt hvis de er så små, at de kan udgøre en risiko for barnet, hvis det putter en løstsiddende D-ring i munden. Det sikreste er naturligvis at **vælge dele, som er så store, at de er ufarlige.**

- Klip et stykke stof, hvor bredden er 3 x D-ringens indre diameter og mindst lige så langt.

Eks: hvis D-ringen er 4 cm. indvendigt på det bredeste sted, kan stoffet f.eks. være 12 x 14 cm

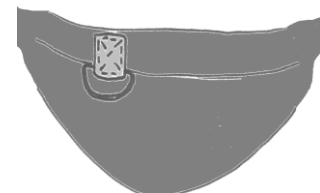
- Zig-zag kanterne hele vejen rundt, hvis stoffet har meget tendens til at flosse
- Fold kanterne ind til midten. Fæst evt. kanterne ved at sy langs kanten.



- Træk stofstrimlen gennem ringen
- Fold enderne ind, så de overlapper på midten. Den øverste flap kan evt. bukes om én gang, som på tegningen. Sy fast.



- Vend den pæneste ende af stoffet udad og sy D-ringen godt fast på slyngen eller bærestykket. Sy både langs kanterne samt i et kryds midt på.





Tillæg III: Polstret ræling på babyslyngen

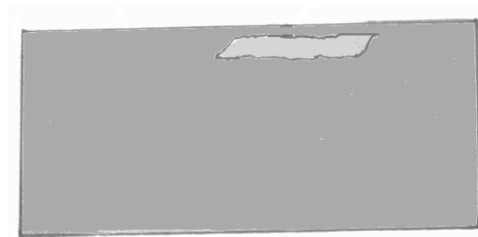
Jeg foretrækker selv upolstrede rælinger, men har intet imod at andre vælger anderledes – bare man lige kender til de vigtigste faktorer: Laver du rælingen for lang, kan slyngen ikke strammes ordentligt til, når barnet f.eks. sidder mave mod mave. Det skyldes, at polstringen ikke kan trækkes med ind gennem ringene. Bliver den for kort, hviler barnets hoved ikke på polstringen, når han eller hun ligger i vuggestilling 2, med hovedet mod ringene – men det er ikke afgørende, for barnet ligger også godt i en helt upolstret slynge. **Rælingen må altså hellere være lidt for kort end for lang!** Af samme grund er det svært for to forældre med forskellige mål at dele en slynge med fastsyede rælinger.

Almindelig polstret ræling

- Klip stoffet til babyslyngen, så det er ca. 100 cm. bredt. Mht. længden følger du syvejledning til DuoSlynge Basis
- Klip 2 stykker polstring på 75-100 cm i længden (omkredsen af din brystkasse + 10 cm.) og 10 cm. i bredden. Tykkelsen kan f.eks. være pladevat på 1 cm. i to lag.
- Derefter klipper du en trekant af hver ende, så ræling-enderne er tilspidsede (se tegning senere). På den måde bliver skuldersektionen ikke over-polstret og du sikrer, at slyngen kan strammes lidt mere effektivt.

Dette mål passer, når dit barn er helt lille, du kun har T-shirt på og du har valgt en polstret skulderpude. Hvis du først tager slyngen i brug, når dit barn f.eks. er 3-5 måneder gammelt, kan du lave rælingen længere, f.eks. brystkasseomfang + 10-15 cm. Skal du så senere bruge slyngen til en nyfødt, kan du sprætte et par cm. af syningen op, og fjerne lidt polstring. Har du derimod valgt en helt upolstret skulderpude, og gerne vil have en lille-bitte bebs siddende lodret, er det klogest at prøve med 5 cm. kortere.

- Mål 50 cm fra den ene ende og 3 cm. ind på hver side af stoffet. Læg polstringen til den ene ræling dér.
- Buk polstringen og stoffet omkring i hele slyngens længde (stofkanten bukkes ind omkring polstringen). Hæft med knappenåle
- Sy langs den ombukkede kant i hele slyngens længde.
- Sy derefter rælingen fast på tværs 3-4 steder, så den ikke snor sig under brug eller vask (ikke med på tegningerne nedenfor). Sy fra inderste kant og ud, så der ikke kommer grimme folder. Gentag alle de ovenstående punkter på den anden side af slyngen, så den bliver symmetrisk med en ræling på hver side.





Hvis man ønsker polstring ved barnet, men en mindre ”vamset” skuldersektion, kan man lade rælingen starte længere væk fra skuldrene. Så har man kun selve skulderpudens polstring oppe på skulderen, mens rælingerne er upolstrede. **Klip rælingen 20 cm. kortere end ellers og lad den starte 70 cm. fra den ene ende i stedet for 50 cm.**

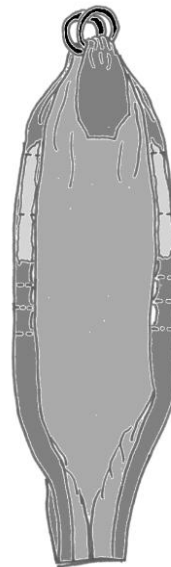
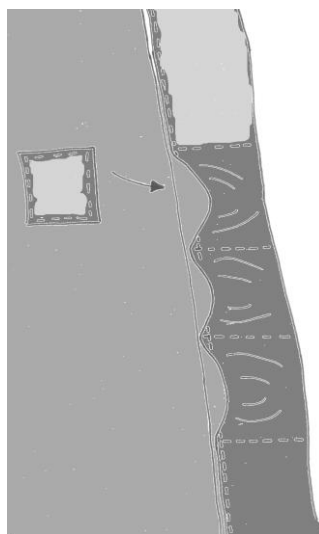
Taleksempler: Hvis dit brystmål er 90, vil en lang ræling skulle være 100 cm. og starte 50 cm. fra enden, mens en kort ræling kun skal være 80 cm og starte 70 cm. fra enden.

Justerbar ræling

Som tidligere nævnt er en ræling nødt til at være kort, hvis barnet skal kunne støttes forsvarligt i siddende stilling, da polstringen ikke kan trækkes gennem ringene. Hvis du og din partner har forskellige brystmål, eller hvis du bare **vil** kunne putte dit barn på en blød, polstret ræling i alle stillinger, kan du overveje at sy en justerbar ræling.

Husk imidlertid, at barnet sagtens kan ligge i en helt upolstret slynge – hovedet må alligevel aldrig hvile mod den skarpe stofkant, men skal helt ind på slyngestoffet. Du kan evt. supplere med en løs pude.

- Lav en dobbelt ombukning langs slyngestoffets kanter (på den lange led) og sy fast.
- Klip den egentlige polstring til, så den passer den mindste af jer. Vælg enten kort eller lang ræling – i dette tilfælde skal polstrings-enden dog ikke være tilspidset.
- Placer polstringen på sin plads, fold slyngestoffet hen over i hele slyngens længde og fæstn med masser af knappenåle.
- Dér, hvor polstringen slutter, skal der være 3-4 lommer på ca. 10 x 10 cm, hvor rælingen ikke skal syes fast. Mål og marker med nåle.
- Sy langs rælingkanten i hele slyngens længde – bortset fra, hvor lommerne skal være.
- Sy på tværs af rælingen, så du lukker lommernes sider. Sy inde fra og ud mod kanten, så du undgår grimme folder.
- Sy også på tværs af rælingen 3-4 steder ved den egentlige polstring, så den ikke flytter sig ved brug og vask.
- Gentag på slyngens anden side.
- Sy 6-8 små puder på 10x10 cm, f.eks. ved at folde stofstykker på 20x10 cm omkring et stykke pladevat (som en sand-wich) og zig-zagge langs kanten.





Tillæg IV: Når flere skal dele Duo-Slyngen

Hvis f.eks. både far og mor skal dele Duo-Slyngen, er det hensigtsmæssigt at vide, hvor man skal gå på kompromis med målene. Også stoffarven er klogt at blive enige om på forhånd....

Stoflængde: Mål efter den største af jer. Det er bedre, at den lille forælder har rigeligt med stof, end at halen risikerer at blive for kort, så stoffet kan rutsche ud af ringene.

Dog vil en lang slyngehale være en ulempe, hvis den spinkle forælder ikke er så høj. Så kan man snuble i halen, når man går op ad trappe. Løsningen kan enten være, at den lille forælder vænner sig til at binde halen op, eller at lave slyngen lidt kortere. Skriv og spørg, hvis du er i tvivl.

Skulderpolstring: Mål efter den største af jer, så I er sikre på, at polstringen hviler på hele skulderen og går en lille smule ud over skulderleddet. Hvis der er meget stor forskel, kan I evt. lave polstringen lidt tyndere, så den ikke bliver så voldsom for den lille forælder.

Polstret ræling: Hvis I ønsker en polstret ræling, skal I måle efter den mindste af jer, for ellers bliver den så lang, at slyngen ikke kan strammes ordentligt til, når barnet sidder op, f.eks. mave mod mave.

Bredde: Slyngens mål vedrører mest barnet og dets muligheder for stillingsskift – ikke forældrenes komfort. Som tidligere nævnt vil en forholdsvis smal slynge være nemmere at bruge, når barnet er helt lille, mens en bredere slynge også kan bruges til ”kænguru-pung” og desuden er anvendelig til 2½-3 års alderen. Et smalt bærestykke fylder ingenting, mens et bredere kan bruges som ekstra-slynge.

Rigtig god fornøjelse med sy-arbejdet og ikke mindst brugen af Duo-Slyngen!



Marianne Mogensen
aut. fysioterapeut

Fremstilling og brug af slyngen er på eget ansvar. Jeg vil anbefale, du også downloader min brugsanvisning.