

Mama's LIFE®

## Bærevejledning til vikle

Strækvikle kan anvendes til børn med en vægt på 2-10 kg. Fastvikle 3-20 kg.



### Tips til en god start – kom godt i gang:

- Viklen skal være strammere, end man umiddelbart synes for at give den bedste bærekomfort.
- Baby skal bæres cirka ud for din navle. Det kan være en god ide, at prøve med en bamse for at få lidt føling med, hvordan man lægger barnet i.
- Barnets vejtrækning skal være let og ubesværet. Hvis barnet "snorker" skal du justere bærestillingen.
- Når dit barn er kommet i viklen, skal du straks begynde at bevæge dig, det virker beroligende på dit barn.
- Du kan også prøve at amme dit barn i slyngen. Som regel falder barnet i søvn og så er viklen hurtigt accepteret. Husk det er også en ny situation for dit barn og barnet kan have behov for at vænne sig til viklen.
- Vær tålmodig, rolig og hvis barnet ikke bryder sig om viklen, så hold en pause. Giv ikke op!
- Føler du, at viklen ikke er det rigtige for jer, så vent et stykke tid og find den frem igen. I kan måske få glæde af andre bærestillinger, når barnet har en god hovedkontrol.
- Viklen giver jer begge rigtig mange fordele, når først I har lært at bruge den. Det er derfor vigtigt, at I får en god start.

### Basis stilling i strækvikle

(alle stillinger i strækvikle starter således)



Find strækviklens midte og læg den over maven, kryds på ryggen og igen foran. Put enderne ind under mavestykket og bind på ryggen. Er enderne for lange kan du binde dem sammen foran.

### Mave mod mave

(fra nyfødt med hovedstøtte og fra 4 mdr. uden hovedstøtte)



Sæt baby på "krydset" ud for din navle. Siderne breddes ud over babys ryg. Mavestykket breddes op over babys ryg. Hovedet støttes af den ene skulderstrop. Større børn kan have hoved og ben uden for viklen (se forsiden).

## Vuggestilling (fra nyfødt)



Baby lægges med numsen først, i det inderste skrånstykke. Bred det yderste skrånstykke ud over baby.



Bred mave stykket op over baby.

*Denne bærestilling kan også bruges til "hud mod hud" da viklen dækker dig, som en T-shirt. "Hud mod hud" er meget stimulerende for "tidligt fødte" og for mælkeproduktionen.*

## Vuggestilling i fastvikle (fra 0 mdr.)



Find midten på viklen og kryds den foran, læg enderne over skulderne.



Kryds også viklen bag på. Sørg for at den ikke er snoet. Tag den højre ende og put ind under det højre skrånstykke og lad enden hænge ned langs højre side. Gentag i venstre side. Når baby sidder godt og fast er det en god ide at binde enderne foran med en dobbelt knude, men vent med at binde knuden indtil du har puttet baby i viklen. Viklen låser fint omkring baby, mens du retter viklen til.



Stram viklen ved at trække i enderne. Det inderste skråstykke åbnes som en lomme, baby kan ligge på langs i. Baby lægges i med numsen først.



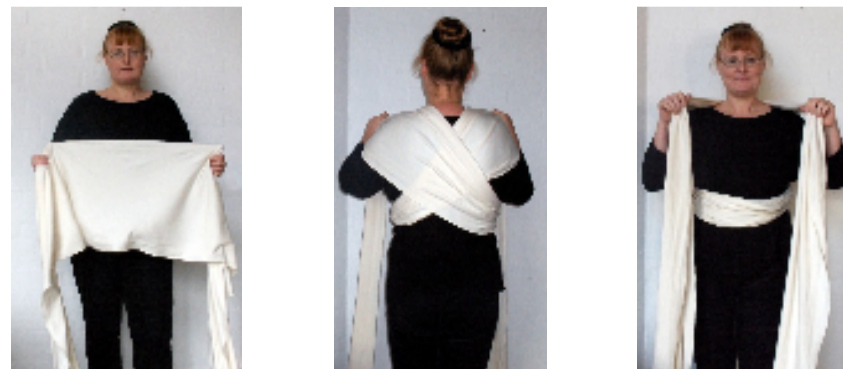
Bred det andet skråstykke ud over baby, stram viklen godt omkring jer. Når du har justeret viklen bør du binde enderne sammen, så viklen ikke langsomt glider op.

*Denne stilling er god, hvis du vil amme baby i viklen, da du let kan justere bærestillingen ved at trække eller løsne vikle's ender.*

Mama's LIFE®

## Mave mod mave i fastvikle

(Fra 0 mdr. med hovedstøtte og 3-4 mdr. uden hovedstøtte)



Start med at finde midten på viklen, hold midten af viklen på maven og kryds over ryggen, så du har enderne hængende foran dig.

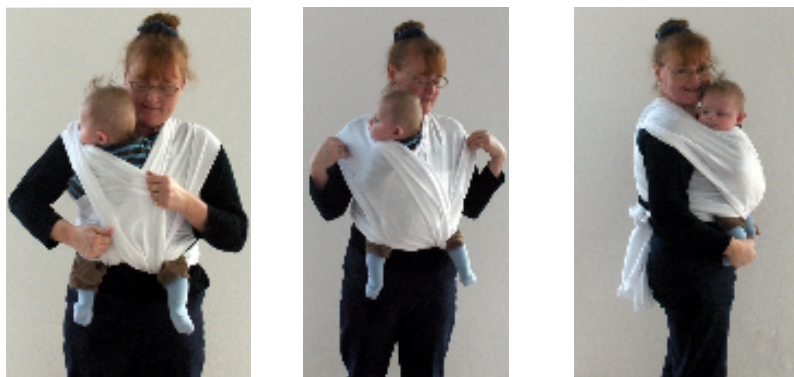


Stik babys fødder ind under "mave stykket" som breddes ud over babys ryg og numse, helt ned til babys knæhuser. Kryds den ene ende under babys numse og ben.

Mama's LIFE®



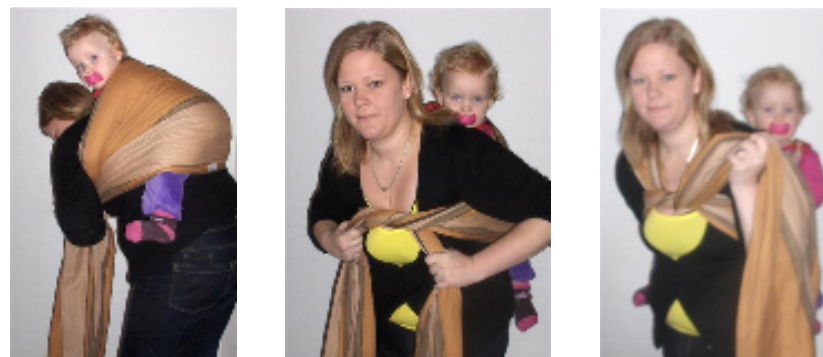
Kryds også den anden ende ind under babys numse og ben, og bind vinklens ender med en dobbelt knude på din ryg. Baby sidder nu på et "kryds".



Bred viklen ud over babys ryg og numse, så den bliver behagelig at sidde på. Bred viklen ud over dine skuldre, helt ud over skulderleddet – så viklen føles behagelig at bære i. Barnet sidder nu trygt og sikkert i din favn.

Bærer du et spædbarn eller falder baby i søvn – puttes babys hoved blot ind under den ene skulder strop og baby har nu en rigtig god hovedstøtte.

## Rygstilling (fra 4-5 mdr. og op til 4-5 år.)



Bred viklen godt ud over babys ryg, helt op over skulderne og godt ned over numsen, helt ud til knæhaserne og stram godt til omkring jer. Bind en enkelt knude over brystet og læg vinklens ender op over dine skuldre.



Kryds enderne over babys ryg og sørg for at de er bredt godt ud. Stram til og stik enderne ind under babys ben. Bind en dobbelt knude på din mave.

*Rigtig god stilling til større og tunge babyer, der skal med på vandretur. Du kan bære længe ad gangen og baby tager ikke dit udsyn. Falder baby i søvn, kan en af skulderstykkerne bruges som hovedstøtte. Medbring evt. et lille spejl, så du kan se om baby sidder godt.*

## Hoftestilling (fra 4-5 mdr.)



Læg midten af viklen på skulderen og bind enderne sammen med en dobbelt knude lige over hoften. Træk knuden om på ryggen.

Bred lommen ud og tvist skulderen en enkelt gang.



Baby sættes i lommen, sørg for at lommen er bredt godt ud under babys numse og helt und til knæhaserne. Bind vikkens ender under babys numse med en dobbelt knude.

Mama's LIFE®

## Tvillinger i strækvikle (fra 0 mdr.)



Første baby lægges i det inderste skråstykke med numsen først. Anden baby lægges i det yderste skråstykke også med numsen først.



Mavebæltet breddes op over begge børn.

*Strækvikle er nemmest at bruge i starten, fordi du ikke skal stramme og justere. Strækket gør, at den smyer sig omkring jer. Fastviklen er rigtig god, når børnene bliver større, da den ikke ændrer facon og derfor giver en god støtte til selv tunge børn.*

## Tvillinger i fastvikle (fra ca. 4 mdr.)



Start som "vuggestilling i fastvikle" bind enderne foran med en dobbelt knude. Tvist skulder stykket og lav en lomme som baby kan sidde i. Gentag i den anden side.



Baby sættes på hoften i viklen, sørg for at viklens kant når helt ud til knæhaserne og godt op over ryggen på baby. Gentag i den anden side.

*Rigtig god fornøjelse!* Mama's LIFE®

## Sikkerhed i vikle:

- Sørg for at støtte og holde ved barnet, når du lægger barnet i, justerer viklen eller afprøver en ny vikle/bærestilling.
- Vær opmærksom på, at viklen ikke løsner sig. Tjek knuderne og se evt. i et spejl om baby sidder rigtigt.
- Hold ved barnet, hvis du bukker dig eller ved hurtige bevægelser.
- Lyt altid til dit barn og vær opmærksom.
- Barnet skal være bundet tæt ind til din krop.
- Er barnet grædende og uroligt, bør du undersøge om det ligger godt.
- Bær ikke et barn mod dets vilje.
- Husk at barnet ikke fastgøres i viklen og at et uroligt barn godt kan kravle ud af en vikle, der ikke er stram nok.
- Hold øje med slitage eller skader på viklen.
- Vær opmærksom på, at barnet ikke støder ind i f.eks. bordkanter og dørkarme, når du bevæger dig rundt.
- Vær opmærksom på, at barnet kan begrænse dit udsyn med risiko for at snuble eller falde.
- Brug fornuftigt fodtøj og vær særlig opmærksom, når du går ned ad trapper eller går i ujævnt terræn.
- Pas på varme drikke, skarpe og spidse genstande eller ting som dit barn kan nå, når det sidder i viklen.
- Madlavning som f.eks. stegning kan skade dit barn i viklen.
- En vikle er ikke en sikkerheds sele. Brug derfor ikke vikle, når du kører i bil.
- Du må ikke sove med dit barn i en vikle.
- Lad aldrig børn bære dit barn i en vikle.
- Viklen er et langt stykke stof, overlad ikke barnet uden opsyn, der kan være risiko for kvælning.

## ADVARSEL:

- **Din balance kan påvirkes ugunstigt af barnets og egne bevægelser.**
- **Udvis forsigtighed, når du bøjer eller læner dig fremad.**
- **Selen er ikke egnet til brug i forbindelse med sportsaktiviteter.**

© Mama's LIFE® Cannerslundvej 28, DK- 9490 Pandrup  
www.mamaslife.dk tlf. +45 6014 0278