

# Säkerhetsrekommendationer när du bär ditt barn

**P.U.S.S.A**

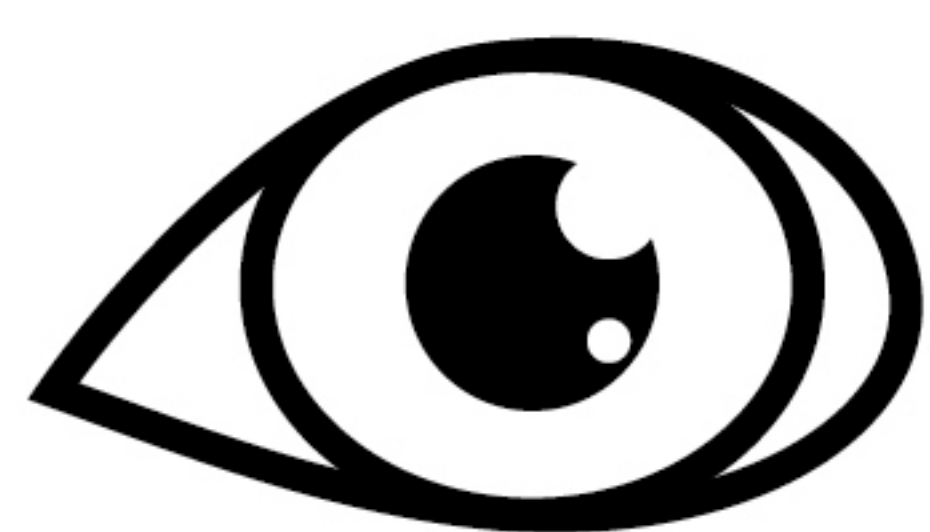
Position - Uppsikt - Synlighet - Stöd - Avlastning



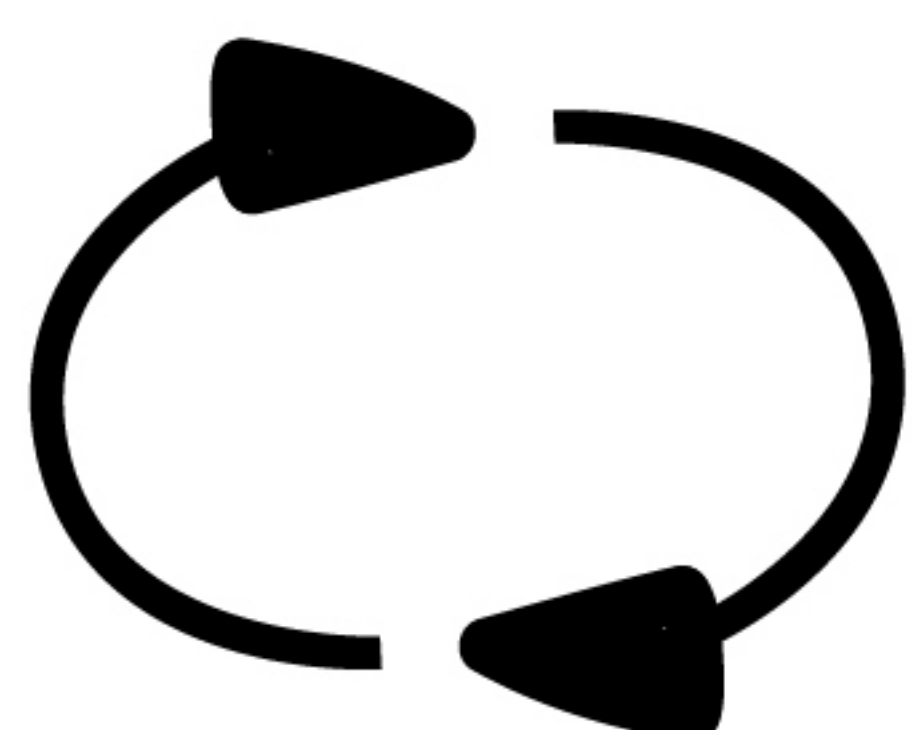
**P för Position** – Barnet sitter upprätt med knäna högre än rumpan. Bärdonet stödjer barnet från knäveck till knäveck samt bakom hela ryggen. Barnet sitter tätt intill bäraren och så högt upp att det lätt kan pussas på hjässan (pussavstånd).



**U för Uppsikt** – Barnets luftvägar är fria. Luften kan cirkulera fritt kring barnets ansikte. Bäraren tar hänsyn till barnets behov av komfort, säkerhet och lagom temperatur.



**S för Synlighet** – Barnets ansikte är alltid synligt för bäraren. Inget tyg täcker barnets ansikte och det finns ett avstånd motsvarande minst två fingrars bredd mellan barnets haka och bröstorg.



**S för Stöd** – Bärdonet och bärsättet anpassas i takt med att barnet växer. Barnets huvud kan röra sig fritt när barnet är vaket och barnets händer finns nära barnets ansikte. Det finns inget avstånd mellan bärare och barn.



**A för Avlastning** – Bärdonet är bekvämt för både barn och bärare. Att bära barn får inte göra ont, det ska vara komfortabelt och glädjefyllt. Bäraren kan stå rakt och röra sig utan ansträngning.