



## Hvordan få barnet ditt på ryggen

Her ser du tre forskjellige måter å få barnet på ryggen på, hoftedytt, løfte over skulderen og såkalt supermannkast. Ingen metode er bedre enn en annen. Alle kan brukes med forskjellige typer bæretøy. Husk å sikre deg når du øver. Du kan øve i sengen eller sittende på kne på gulvet eller få noen til å stå bak deg og passe på til du føler deg trygg.

Mer info finner du på [tettinntil.no](http://tettinntil.no)

