

Sling, wikkeldoek, draagzak

JE BABY HEËL DICHT BIJ JE

Wel eens een draagdoek geprobeerd? Je baby zo heel dicht

bij je dragen heeft wel iets knus. Je hebt ook altijd je handen vrij.

En baby's worden er soms ook echt rustiger door. Het geeft ze een veilig gevoel.

De baby van Hanny van Hal had een moeilijke start. Kleine Maud kwam vijf weken te vroeg ter wereld via een keizersnee en was na de geboorte lange tijd onrustig. “Ze huilde veel,” vertelt haar moeder. Een draagdoek bracht de oplossing. Zodra ze Maud dicht tegen zich aan rondroeg, werd die rustig.

“Na voedingen moest Maud vaak spugen en als ze op haar rug lag, had ze daar ook last van. Daardoor sliep ze overdag weinig,” vertelt Hanny. “In de doek zat ze rechtop, waardoor ze nauwelijks spuugde. Met haar gezichtje op mijn borst viel ze met vijf minuten in slaap.” Tot zo’n twee eeuwen geleden was het heel normaal om je baby in een doek bij je te dragen. “In de prehistorie moest een moeder haar kind natuurlijk wel rondragen,” vertelt Rachel Verweij, die ouders adviseert bij de aanschaf en het gebruik van draagdoeken en -zakken. De komst van de kinderwagen, ongeveer 200 jaar geleden, maakte een einde aan de gewoonte om kinderen op je lichaam te dragen. Dat gebeurde omdat veel ouders een kinder-

wagen praktischer vonden, maar ook omdat de opvattingen over opvoeden veranderden. “Mensen dachten dat je beter weinig huidcontact met je baby kon hebben. Elke aanraking zou hem verwennen.”

Van nature

Die meningen zijn inmiddels weer bijgesteld. “We weten nu gelukkig dat een baby van nature bij zijn moeder wil zijn en dat je baby's niet kunt verwennen,” vertelt Rachel Verweij. “Je baby in een draagdoek bij je dragen past helemaal bij die visie. Als je je baby dicht bij je draagt, bouw je gemakkelijker een band met hem op. En hoewel nooit bewezen is dat echte huilbaby's rustiger worden als ze in een draagdoek worden meegenomen, is het dragen wel een manier om onrustige kin-

deren te kalmeren. Als je je kind bij je hebt, biedt je hem warmte en veiligheid. Daar wordt een baby rustig van.”

Hangmat

Veel draagdoeken zijn geschikt om een baby al vanaf de geboorte in mee te nemen, doordat hij erin ligt als in een hangmat. “Dat is erg belangrijk,” zegt Rachel. “In de baarmoeder ligt een baby in een ronding. In een drager moet zijn rug de eerste zes weken op dezelfde manier worden ondersteund, van de knietjes tot in zijn nek.” Maar ook dreumesen en peuters kunnen in draagdoeken worden meegenomen. De elf maanden oude Binke, dochter van Miriam van de Wetering, zit er nog vaak in. “Mijn eerste kind droeg ik in een draagdoek, omdat hij erg onrustig was. Bij Binke doe ik het voor een goede hechting, maar ook omdat ik het erg praktisch vind, aangezien ik nog twee andere kinderen heb. Ik gebruik hem vooral als ik mijn twee jongens naar school breng. Terwijl ik Binke bij me heb, kan ik mijn andere kinderen nog een hand geven als ik dat wil.”

MEER INFORMATIE

Wil je meer adviezen? Rachel Verweij en andere draagconsulenten geven workshops. Meer informatie vind je op www.beginnings.nl.

ZÓ GEBRUIK JE EEN BABYDRAGER VEILIG

- Oefen de eerste keer met iemand erbij, zoals je partner of de kraamverzorgende.
- Neem de tijd om te wennen.
- Ga niet koken of strijken terwijl je je baby aan de voorkant draagt.
- Voorkom oververhitting van je kind. Als je hem buiten onder je eigen jas draagt, doe hem dan niet zijn eigen jas aan.
- Houd zijn luchtwegen vrij. Zijn neus en mond mogen niet tegen jou of het materiaal van de drager komen. Om dezelfde reden mag zijn hoofdje niet voorover hangen.
- Denk goed na voordat je op de fiets stapt met je kind in een drager. Hoewel de Fietzersbond het niet afraadt om met een je baby in een draagdoek te fietsen, kun je volgens de Stichting Consument en Veiligheid de fiets beter laten staan als je erop uit wilt met je baby in een draagzak.

VAN SLING TOT HEUPDRAGER

SLING

Leeftijd: Een sling kun je van de kraamtijd tot de peuterleeftijd gebruiken. Baby's liggen erin en peuters zitten er rechtop in.

Voordelen: Een sling is gemakkelijk om te doen en handig voor gebruik in huis. Je kunt je kind gemakkelijk borstvoeding geven terwijl hij erin ligt.

Nadelen: Doordat je de sling over één schouder draagt, is hij minder geschikt voor lange wandelingen.



WIKKELDOEK

Leeftijd: In een wikkeldoek kan je baby meteen vanaf de geboorte. Tricot doeken kun je gebruiken tot hij een jaar of twee is. In een geweven doek kun je hem na die leeftijd op de rug meedragen, tot hij 25 kilo weegt.

Voordelen: Een wikkeldoek verdeelt het gewicht van je baby over je hele lichaam.

Nadelen: Het vergt even tijd om de wikkeltechniek onder de knie te krijgen.



DRAAGZAK

Leeftijd: Als je baby er met een ronde rug in ligt, kan hij er vanaf de geboorte in. De meeste draagzakken zijn tot de peuterleeftijd te gebruiken.

Voordelen: Gemakkelijk in het gebruik, doordat hij op een rugzak lijkt.

Nadelen: Het comfort wisselt nogal. Voor veelvuldig gebruik is het belangrijk dat de draagzak brede schouderbanden heeft.



TORSODRAGER

Leeftijd: De torsodrager kun je vanaf ongeveer zes weken gebruiken en tot je kind vier jaar is.

Voordelen: Doordat je je kind op de borstkas meedraagt, ontlast je je nek en schouders. Met een torsodrager heb je volledige bewegingsvrijheid.

Nadelen: Sommige ouders vinden het een benauwende drager, doordat hij strak op het lijf zit gewikkeld.



HEUPDRAGER

Leeftijd: Vanaf ongeveer acht maanden tot en met de peuterleeftijd.

Voordelen: Met een heupdrager kun je je kind even snel bij je nemen.

Nadelen: Als je je kind uit het fietsstoeltje tilt, is een mooi moment om een heupdrager te gebruiken, maar er zijn weinig andere gelegenheden. Vooral als je kind ouder wordt, is hij ongeschikt om een lang stuk mee te wandelen.

