

UW BABY DRAGEN

DRAAGDOEK OF ERGONOMISCH DRAAGSYSTEEM

Inleiding

Een van de eerste levensbehoefte van een baby is vastgehouden/gedragen worden, dichtbij zijn of haar ouders. Dit komt door de evolutie waarbij ouders zo'n 10.000 jaar geleden, tijdens het zoeken naar voedsel, hun baby met zich mee droegen en de baby direct van zijn behoefte kon voorzien.

Het dragen van een baby is niet alleen praktisch voor ouders maar ook een hulpmiddel bij het ondersteunen van de baby in een natuurlijke houding, bij het kalmeren van een onrustige baby en bij het bevorderen van borstvoeding en huid-op-huidcontact.

Door uw kind te dragen voldoet u aan 6 universele kenmerken, namelijk:

- De behoefte aan frequente voedingen
- De behoefte aan korte slaapmomenten
- De behoefte aan nabijheid en lichaamscontact
- De behoefte aan een natuurlijke houding
- De behoefte aan constante beweging
- De behoefte om warm te blijven

Wij willen u door middel van deze folder inzicht geven in het dragen. Waarom is dragen zo belangrijk voor u en uw baby, wat komt er bij kijken, hoe pakt u het dragen aan en waar moet u precies op letten?

Oxytocine

Baby's vinden het fijn dicht bij de ouder te zijn. Door het huidcontact dat er is bij het dragen komt het hormoon oxytocine vrij. Dit is gunstig voor de moeder, want oxytocine heeft een positieve invloed op de melkproductie, het zorgt voor hechting tussen ouder en kind en is gunstig voor de baby want oxytocine bevordert bijvoorbeeld de spijsvertering. Oxytocine wordt ook wel het gelukshormoon genoemd. U voelt zich letterlijk gelukkiger wanneer dit hormoon vrij komt en het zorgt voor verlaging van stress en angst. Een baby wordt er rustiger en meer ontspannen van.

Het is bewezen dat Oxytocine een positieve bijdrage geeft aan het stabiliseren van de vitale functies van zowel de moeder als de baby. Zo is er ontdekt dat de temperatuur, glucose en hartslag stabiel blijven als er veel huid-op-huidcontact wordt toegepast.

Omdat u uw baby op de borst of heup draagt maakt u contact met de voorkant van het lichaam. Dit is de plek waar de oxytocine vrij komt.

Ontwikkeling

De 'kikkerhouding' waarin de baby wordt gedragen is de natuurlijke houding voor een baby. De ontwikkeling van de heupen is gebaat bij deze houding en ook de ruggengraat wordt zo het minst belast. De bewegingen die u maakt tijdens het dragen helpen uw baby om te oefenen met het gebruiken van spieren en ontwikkelen van het evenwicht. Het evenwichtsorgaan wordt hierdoor positief gestimuleerd.

Handig, dat dragen

Dragen mag al direct na geboorte. Uiteraard wel wanneer u als moeder dit wel al aankunt. Daarom wordt langzaam opbouwen aangeraden. Zo kunt u geen last krijgen van overbelasting van rug, schouders of nek. Uiteindelijk zal dragen u juist sterker maken en meer vrijheid geven. Hoe lang mag u uw baby dragen? Dat is aan u! Er zijn moeders die hun baby 8-9 uur dragen.

De voordelen van dragen zijn:

- u heeft uw baby in de buurt en pakt hierdoor zijn/haar signalen sneller op;
- uw baby kan u en de wereld om zich heen goed in de gaten houden. Door het observeren van zijn ouders leert het baby het beste. Dit gaat beter als u op ooghoogte bent voor uw dan vanuit een kinderwagen;
- het voordeel van dragen is dat uw baby ook kan wegstaren wanneer hij/zij dat wilt. Letterlijk wegkruipen, dicht tegen zijn ouder aan en focussen op het geluid van de hartslag en ademhaling van zijn/haar ouder.

Dragen is vooral heel praktisch. U hebt uw handen vrij voor een ouder kind, was opvouwen of de hond uitlaten. U hoeft niet te wachten tot uw baby wakker wordt om de deur uit te gaan, slapen kan namelijk overal en elk moment in een doek of drager. Ook in winkels of openbaar vervoer hebt u geen gedoe met een kinderwagen die net wel (of net niet) tussen kassa's of deuren van de tram passen.

Voor wie?

Dragen is voor iedere baby geschikt. Maar na een ziekenhuis periode is het nog prettiger om de band tussen ouder en baby te versterken. Vanwege de ziekenhuisopname heeft de baby veel prikkels te verwerken gekregen en heeft het behoefte aan rust en geborgenheid. Onrustige baby's kunnen door te worden gedragen meer ontspannen. De warmte van uw lichaam helpt tegen de pijn van de krampjes maar ook bij het op peil houden van de temperatuur. Voor baby's met reflux is het bovendien prettig om rechtop gedragen te worden na een voeding.

Hoe zit mijn baby goed in de draagdoek of drager?

Dragen is heel prettig en ergonomisch voor baby's, maar let goed op de houding van de baby in de drager of draagdoek.

- Een baby draagt u het liefst rechtop, met de buik tegen uw buik.
- De benen zijn gespreid, de knieën zitten op navelhoogte - de kikkerhouding. Let er op dat de knieën van de baby hoger zijn dan de billen van de baby. Om de kikkerhouding vast te

houden, is het belangrijk dat de beentjes van je baby tot in de knieholtes ondersteund worden door de doek of drager.

- De rug is iets gekromd, zonder een bolletje te worden. Het is belangrijk dat de kin van de baby niet op de borst van de baby leunt (zodat de ademweg altijd vrij is).
- Bij jonge baby's moet er voldoende steun voor de nek zijn. U kunt zelf voor een neksteun zorgen, bijvoorbeeld door een (hydrofiel)spuugdoekje in de draagdoek te rollen. Let op dat deze steun niet te dik is en de baby alleen tot aan de oorlel ondersteund wordt (niet hoger). De meeste dragers hebben een speciaal neksteuntje/slaapkapje.
- De baby zit zo hoog dat u gemakkelijk een kusje op het hoofdje kunt geven, maar niet té hoog zodat u nog wel het gezicht goed kan zien.
- Zorg er altijd, in elke situatie, voor dat uw baby vrij kan ademen. Er mag geen stof over het gezichtje vallen. Ligt de baby graag met het neusje tegen u aan, en vertrouwt u het niet? Draai dan zelf voorzichtig het hoofdje opzij.
- De voetjes mogen vanaf dag 1 buiten de doek of drager geknoopt worden. Spreidt de beentjes nooit verder dan uw baby kan of wil.
- Let op: de draagdoek is een extra kledinglaag voor de baby, dus soms kan het nodig zijn om een laag uit te trekken voordat de baby in de draagdoek of drager gaat.

Afgeraden houdingen

Draag uw baby niet in wiegenhouding in een doek (horizontale positie), dit kan doordat de kin op de borst zakt ademhalingsproblemen veroorzaken (hoorbare, snurkende ademhaling). Wanneer u uw baby met zijn rug naar u toe draagt worden de schouders naar achter getrokken en lokt u overstretching uit. Het ziet er misschien leuk uit, uw baby kan zo de wereld inkijken, maar krijgt wel alle prikkels over zich heen en kan niet weggijken of wegkruipen. Ook deze houding wordt hierdoor afgeraden.

Welke draagdoek of drager kies ik?

Draagdoeken en dragers zijn er in alle soorten en maten. Welke u kiest is aan u. Als u kiest voor een draagdoek, adviseren wij u om een geweven doek te kiezen met een standaard lengte van

minimaal 4,6 meter (maat 6, 7 of 8, afhankelijk van uw postuur). Deze geeft de meeste stevigheid bij een pasgeborene en kunt u zelfs tot peuter/kleuter leeftijd gebruiken wanneer u uw kindje later op de heup of rug wilt dragen.

Het is verstandig om te letten op het gewicht van de geweven doek die u wil aanschaffen. Hoe lichter de doek is, hoe prettiger deze geknoopt kan worden bij pasgeborene baby's. Een zwaardere doek is meer geschikt voor zwaardere baby's omdat dit het gewicht beter verdeeld over uw lichaam en een minder snijdend gevoel op de schouders zal geven.

Rekbare draagdoeken zijn ook prettig, maar dit krijgt bij de (ex)premature pasgeborene niet onze voorkeur omdat een rekbare doek de baby minder ondersteuning geeft terwijl een (ex)premature baby dit juist wel nodig heeft.

Als u interesse heeft in een drager, dan wordt er aangeraden om een pasconsult bij een draagdoekconsulente te doen. Op deze manier kan de meest geschikte drager voor u en uw baby worden gekozen. Ergonomische dragers kunnen soms voor premature baby's nog te groot zijn of niet de steun bieden die zij op dat moment nog nodig hebben en worden daarom soms nog afgeraden.

Waar bestel ik een draagdoek of drager?

Een website met goede draagdoeken en draagzakken, is www.ikdraag.nl.

Ook op de website www.dragenenzo.nl kan u veel informatie en goede draagdoeken en draagzakken vinden.

Nawoord

Wij hopen dat u door deze informatie enthousiast bent geworden in het dragen van uw baby door middel van een doek of drager. Voor vragen of voor een aanvullend draagconsult waarin er persoonlijk advies gegeven wordt, kunt u terecht bij de draagconsulenten in ons ziekenhuis. Het verplegend personeel kan een afspraak voor u inplannen.