

## Waarom het dragen van een baby goed is voor zijn of haar ontwikkeling

Het dragen van baby's in een draagdoek is iets wat voorkomt over de hele wereld. Ook in Nederland is het gebruik van een draagdoek of draagzak erg toegenomen. Maar waarom is het nu zo goed om je baby bij je te dragen:

### 1. Het is goed voor je baby

Baby's vinden het fijn om dicht bij de ouder te zijn. In de buik van moeder heeft een kindje het lekker warm, geluiden en licht worden gedempt en het kind had grenzen. Moeder was altijd hoorbaar en voelbaar aanwezig (kloppen van haar hart, stemgeluid en ritmische bewegingen). Wanneer je kind geboren is komt het in een grote, koude wereld met veel licht en geluiden die het niet kent. Dit is een erg abrupte overgang. Door je kind te dragen geef je je kind de geborgenheid die het in de baarmoeder ook had. Hierdoor voelt de baby zich veiliger en geborgen. Baby's die veel gedragen worden zijn rustiger, hebben minder stress en huilen aanzienlijk minder. Door het huidcontact dat je vanzelf hebt bij het dragen, komen er hormonen vrij bij de baby en bij diegene die draagt. Hierdoor ontstaat een goede hechting tussen de ouder en de baby. Wanneer een baby gedragen wordt is het ook makkelijker om signalen van de baby op te vangen en elkaar goed te leren kennen. Tevens zorgt dragen voor het stimuleren van de moedermelk.

### 2. Lichamelijke ontwikkeling

Dragen is ook goed voor de lichamelijke ontwikkeling van de baby. De kikkerhouding, ook wel M-houding genoemd, is de natuurlijke houding van de baby. Deze houding is een goede houding voor de ontwikkeling van de heupen en de wervelkolom wordt zo het minst belast. Doordat je als drager in beweging bent wordt er aanspraak gedaan op het evenwicht van de baby en daardoor de ontwikkeling van de spieren. Binnen de kinderfysiotherapie kan dragen daarom ook goed ingezet worden bij prematuriteit (te vroeg geboren), heupdysplasie, hypotonie en hypertonie (te lage en te hoge spierspanning) en voorkeurshouding.

### 3. Rustig kennismaken met de wereld

Baby's leren het meest door te kijken naar de reactie van de ouder op de verschillende dingen die om ons heen gebeuren. Dit kunnen ze het beste als ze op dezelfde hoogte als de ouder zitten. Zo kan de baby tijdens het dragen op een prettige manier kennis maken met de wereld. Mochten er te veel prikkels binnen komen dan kan de baby gemakkelijk bij de ouder weggelopen.

### 4. Fijn voor onrustige baby's

Dragen is extra fijn voor baby's die veel huilen, onrustig zijn. Dragen zal ervoor zorgen dat de baby zich prettiger gaat voelen en meer ontspannen wordt. Voor baby's met een reflux is het bovendien prettig om rechtop gedragen te worden.

### 5. Praktisch

Wanneer je draagt heb je je handen vrij en kun je andere dingen doen. Met een wandel-/kinderwagen zijn sommige plekken minder goed te bereiken: winkels met smalle doorgangen, openbaar vervoer, strand, bos, dragen kan dan echt een uitkomst zijn.

Ook wanneer je fysieke klachten hebt aan bijvoorbeeld de rug, nek of bekkenklachten hebt kun je ergonomisch dragen. Belangrijk is dat je een goede knooptechniek hebt bij een draagdoek of dat je de ergonomische drager goed instelt.

Een draagadvies kan in specifieke gevallen worden vergoed. Wilt u weten of dit bij u het geval is, neem dan contact op via de mail of telefoon. Tevens kunt u bij ons secretariaat terecht voor informatie over de vergoeding niet vallend binnen de fysiotherapie.

Wilt u meer informatie over ergonomisch dragen, de verschillende draagdoeken en ergonomische dragers dan kunt u contact opnemen met de praktijk van SKS fysiotherapie: bel 0592-343910 of mail [info@sk-s-fysiotherapie.nl](mailto:info@sk-s-fysiotherapie.nl).

### **Draagconsult**

Het dragen van je baby in een draagdoek of ergonomische draagzak zie je tegenwoordig steeds meer. Het ergonomisch dragen heeft dan ook veel voordelen:

1. Het bevordert de hechting tussen ouder en kind
2. Het is goed voor de lichamelijke ontwikkeling van de baby
3. De baby is rustiger, huilt minder en slaapt beter
4. Het is praktisch, je hebt je handen vrij

Belangrijk is om op de juiste wijze een draagdoek te knopen of een draagzak in te stellen ivm de fysieke klachten aan de nek, rug of bekken die kunnen ontstaan of mogelijk al aanwezig zijn bij diegene die draagt.

SKS fysiotherapie biedt draagconsulten aan waarbij de basis van het dragen met doek of ergonomische drager wordt uitgelegd en geïnstrueerd. De consulten zijn een op een of in overleg in groepsverband en kunnen zowel in de praktijk als bij jou thuis plaatsvinden. Er wordt altijd eerst geoefend met een daarvoor bedoelde pop, totdat je de techniek onder controle hebt. Daarna ga je pas aan de slag met jouw eigen kindje. De doeken en dragers die door ons beschikbaar worden gesteld om te passen zijn bij SKS fysiotherapie niet te koop. Wel kunnen wij je doorverwijzen naar diverse verkooppunten waar je voor deze spullen terecht kunt.

Heb je zelf al een drager of doek aangeschaft maar wil je daar toch nog wat tips bij hebben? Dat kan natuurlijk ook. We plannen dan een korter specifiek consult waarbij je alleen met je eigen drager of doek aan de slag gaat.

Ben je nog zwanger, maar wil je wel vast oriënteren op het dragen, dan kun je altijd gebruik maken van onze draagpop bij het oefenen. Als jouw kindje dan geboren is en je bent nog wat onzeker over het dragen dan kunnen we altijd een kort consult plannen om jouw onzekerheid weg te nemen.

Het consult wordt verzorgd door, Hanneke Waninge, draagconsulent en kinderfysiotherapeut bij SKS fysiotherapie. Mocht u een vraag hebben over het dragen van uw kind, het leren knopen van een draagdoek, advies krijgen over de verschillende draagdoeken en ergonomische dragers dan kunt u contact opnemen met de praktijk van SKS fysiotherapie: bel 0592-343910 of mail [info@sk-s-fysiotherapie.nl](mailto:info@sk-s-fysiotherapie.nl). Een draagadvies kan in specifieke gevallen worden vergoed. Wilt u weten of dit bij u het geval is, neem dan contact op via de mail of telefoon. Tevens kunt u bij ons secretariaat terecht voor informatie over de vergoeding niet vallend binnen de fysiotherapie.