

# Voordelen dragen van een draagdoek:

Het dragen van een baby in een draagdoek is zo ongeveer de oudste manier van het dragen van een kind én in heel veel culturen en werelddelen een vanzelfsprekendheid.

De Westerse landen hebben hier gedurende lange tijd een uitzondering op gemaakt, maar gelukkig kom je de draagdoek steeds vaker tegen in het Westerse straatbeeld.

## **1. Baby's hebben huidhonger**

Volgens onderzoek van Barr en Hunziker van het University Montreal Children's Hospital, zijn baby's die gedragen worden in een draagdoek rustiger en huilen ze aanzienlijk minder. In een draagdoek bevindt de baby zich in een rustgevende omgeving.

Door het ruiken van de bekende geur, het horen van de hartslag, het voelen van de lichaamswarmte en de bewegingen van zijn ouder, voelt de baby zich volkomen veilig en op zijn gemak.

Bovendien kun je als ouder snel en adequaat reageren op de signalen en behoeftes van de baby.

## **2. Emotionele en sociale ontwikkeling op z'n best**

In een draagdoek neemt de baby al in een vroeg stadium, op de meest natuurlijke manier, deel aan het gezinsleven.

Vanuit de veilige en geborgen plek van de draagdoek, absorbeert de baby vol vertrouwen de massa van prikkels die op hem afkomen vanuit de omgeving (volgens onderzoek van Evelin Kirkilionis, een Duitse gedragsdeskundige).

De baby zal deze prikkels structureren, met elkaar in verband brengen en hierop reageren.

De goede balans tussen bescherming en vrijheid leidt tot een gevoel van veiligheid en vertrouwen, volgens het onderzoek zal dit de basis leggen voor een positief zelfbeeld en zelfvertrouwen.

## **3. Motoriek, evenwicht en tastzin**

Belangrijke prikkels zijn ook de prikkels die leiden tot een beter evenwichtsgevoel.

De baby wordt in alle richtingen bewogen, terwijl hij door de ouder in balans wordt gehouden.

Ook de tastzin en de motoriek krijgen door alle aanrakingen alle ruimte om zich goed te ontwikkelen.

## **4. Betere ontwikkeling van heupjes en rug**

De baby heeft in de draagdoek een natuurlijke houding, met een iets bolle rug en de heupjes gespreid.

In de foetushouding neemt de baby met opgetrokken beentjes een 'kikker'-houding aan.

Dit kan heupproblemen (zoals heupdysplasie) niet alleen voorkomen, maar kan óók worden gebruikt voor de behandeling ervan.

Baby's die in een draagdoek gedragen worden, hebben volgens onderzoek op latere leeftijd minder rugklachten.

Vaak wordt gedacht dat het dragen in een draagdoek voor de ouders slecht voor de rug zou zijn. Het tegendeel is echter waar!

Het zorgt voor een betere houding en een goede ontwikkeling van de rugspieren.

## 5. Krampen en reflux

Houding en beweging zorgen voor een betere doorbloeding en spijsvertering, waardoor krampen verminderd worden.

Baby's die last hebben van reflux zijn vaak geholpen als ze rechtop worden gedragen in een draagdoek.

## 6. Borstvoeding, overal en altijd

De voordelen van het dragen in een draagdoek en het geven van borstvoeding hebben een grote overlap.

Beide "ways of life" bieden de baby de meest natuurlijke basis in hun leven.

Het voeden in een draagdoek kan, na hier wat handigheid in verkregen te hebben, in alle discretie én met alle gemak gebeuren.

In de bijgeleverde foto- en informatie-instructie wordt het voeden in een draagdoek uitvoerig behandeld.

## 7. Dragen op handen...zonder handen

Tijdens het dragen van de baby heb je je handen vrij, zonder dat het lichaamscontact met de baby verbroken wordt.

Op deze manier heb je alle mogelijkheid je te richten op je dagelijkse bezigheden of de aandacht aan andere kinderen te geven.

Niemand komt iets te kort!

Blijf je wel ten alle tijden bewust van de baby, ter voorkoming van ongelukken.

## 8. Draagdoek versus wandelwagen

Een draagdoek kan eenvoudig worden meegenomen en neemt weinig plaats in beslag.

Een draagdoek betekent geen gesleep met grote wandelwagens en "gepas en gemeet" in auto of huis.

Ontzettend handig als je bv. met de fiets of bus ergens heen gaat; er is altijd wel een plekje te vinden voor de draagdoek.

Een draagdoek is multifunctioneel en kan ook dienst doen als dekentje of plaid.

Een draagdoek is relatief goedkoop en groeit met de baby mee.

Geen ergernissen in een drukke winkelstraat, struikelend over voeten of andermans wandelwagens.

Daarvoor in de plaats veel "ooh's en aaah's" en vertederende blikken, bedoeld voor zowel de lief slapende of rondkijkende baby als wel voor de relaxte en trotse ouder.

Daarbij heb je nog genoeg handen vrij voor partner of andere kinderen.

Een combinatie van draagdoek én wandelwagen kan bijvoorbeeld erg handig zijn bij het vervoeren van twee kinderen (van dezelfde of verschillende leeftijden), de één gaat in de draagdoek, de ander in de wandelwagen of buggy.

### Bron:

ByKay, Hunziker, U.A., Barr, R.G. (1986). Increased carrying reduces infant crying: a randomized controlled trial. Kirkilionis, E.(1995).

Wahrnehmen, Erfahren und üben beim Körperkontakt. Praxis der Psychomotoriek. Bevernage, T., Schollaert, E., Beeusaert, P. (2003). Draagdoeken, een modegril of daadwerkelijk nuttig?