

Instructie diverse knooptechnieken voor draagdoek

De volgende knooptechnieken bestaan:

- * De basisinstructie die u voor een aantal technieken als eerste nodig heeft
- * De komma-houding, *vanaf de eerste dag*
- * De foetus-houding, *vanaf de eerste dag*
- * De BBBB-en heup-houding (buik tegen buik benen buiten), *vanaf de eerste dag en ook na 3 maanden*
- * Op-de-rug-houding (met hulp), *vanaf 3 maanden*
- * Op-de-rug-houding (zonder hulp), *vanaf 6 maanden*

Basisinstructie:

Stap 1



Houd de draagdoek op deze manier voor je. Gebruik het label als referentiepunt voor het midden. Sla de uiteinden naar achteren.

Stap 2



Sla de draagdoek kruislings over je schouders naar voren.

Stap 3



Vouw de draagdoek dubbel aan de kant waar de baby komt te liggen, je krijgt zo een soort hangmatje. (Bij de BBBB- of rug-houding hoeft er geen "hangmatje" gemaakt te worden).

Stap 4



Kruis de draagdoek over je buik en haal de uiteinden van de doek onder de buikband door, de kant waarin de baby komt te liggen als onderste.

Stap 5



Doe de uiteinden naar achteren en maak aan de achterkant een knoop.....

Stap 6



of als de draagdoek aan de lange kant is, de uiteinden weer naar voren halen en aan de voorkant een knoop maken (of eventueel weer aan de achterkant).

De komma-houding:

Voer de stappen 1 t/m 6 van de basisinstructie uit.
Voer vervolgens de volgende stappen 7 t/m 10 uit.

Stap 7



Laat de schouderband (de bovenste van de 2) waarin de baby NIET komt te liggen naar beneden zakken.

Stap 8



“Open” de schouderband en laat de baby hier van bovenaf in zakken. De baby ligt dus wat tgebogen, zijn ruggetje is rond, de voetjes liggen opgetrokken en eventueel gekruist.

Stap 9



Doe de andere schouderband weer om en trek deze over de baby heen.

Stap 10



Trek vervolgens als laatste de buikband over de baby heen, tot aan of over het hoofdje. Eventueel kan de onderzijde van de buikband tussen de baby en je buik worden gevouwen.



De foetus-houding

Voer de stappen 1 t/m 6 van de basisinstructie uit.
Voer vervolgens de volgende stappen 7 t/m 12 uit.

Stap 7



Laat de schouderband (de bovenste van de 2) waarin de baby NIET komt te liggen naar beneden zakken.

Stap 8



Leg de baby in foetus-houding tegen je borst met je hand onder het kontje en de opgetrokken voetjes, zo laat je hem in de opengeslagen schouderband zakken.

Stap 9



Trek de schouderband zo hoog mogelijk over de rug en schouder van de baby. Blijf hem ondertussen ondersteunen.

Stap 10



Herhaal dit met de andere schouderband, die je weer omgedaan hebt.

Stap 11



Als laatste volgt de buikband. Door de 2 schouderbanden en de buikband zo hoog mogelijk op te trekken geef je de nekspieren van de baby een goede ondersteuning.

Stap 12



Zo kan de baby heerlijk tegen je borst gaan slapen of als de baby wat groter is wat rondkijken.



Als de baby slaapt ondersteun je zijn hoofdje door de schouderband hier een stukje overheen te trekken. Je gebruikt de schouderband aan de kant van het achterhoofd van de baby.

De BBBB-houding voor de eerste 3 maanden:

Voer de stappen 1 t/m 6 van de basisinstructie uit.
Voer vervolgens de volgende stappen 7 t/m 11 uit in de eerste 3 maanden.

Stap 7



Leg de baby hoog op je schouder.

Stap 8



Laat de baby van bovenaf in de draagdoek zakken met één beentje aan elke kant van de kruising.

Stap 9



Stap 10



De schouderbanden trek je zo breed mogelijk in de knieholtes voor optimaal draagcomfort. Controleer dit tussendoor af en toe

Stap 11



Doe vervolgens de buikband over de beentjes heen en trek deze hoog over de rug van de baby. De onderkant van de buikband zit goed in de knieholten.

De BBBB-houding vanaf 3 maanden:

Voer de stappen 1 t/m 6 van de basisinstructie uit.

Voer vervolgens de volgende stappen 7 t/m 9 en 10, 12 en 13 uit.

Stap 7



Leg de baby hoog op je schouder.

Stap 8

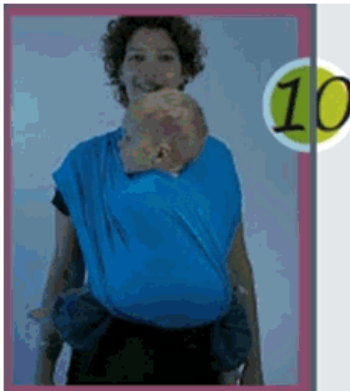


Laat de baby van bovenaf in de draagdoek zakken met één beentje aan elke kant van de kruising.

Stap 9



Stap 10



De schouderbanden trek je zo breed mogelijk in de knieholtes voor optimaal draagcomfort. Controleer dit tussendoor af en toe

Stap 12



Til de baby met beide handen op en verplaats hem met draagdoek en al richting heup, de baby komt op je heup te zitten.

Stap 13



Trek de buikband hier overheen om deze houding te ondersteunen