

Tips en weetjes

- Kies een goed moment uit om de eerste keer te gaan oefenen, als de baby rustig en tevreden is (na het eten, na een slaapje..of juist ervoor).
- Met een pop de techniek oefenen kan natuurlijk ook.
- Als jullie beiden wat geoefender zijn is het dragen in een draagdoek een ideale 'troostmanier', maar voor de eerste keer is het prettiger voor beiden als de omstandigheden rustig zijn.
En vergeet niet: een baby voelt je feilloos aan; hoe rustiger & geduldiger jij bent, hoe rustiger de baby zal zijn.
- Kleed de baby niet te warm! Behalve de drie lagen tricot waar de baby in ligt, krijgt het ook nog jouw lichaamswarmte.
In de winter is alleen een winterjasje en mutsje voldoende, nog een keer je eigen jas eroverheen ritsen is al snel teveel van het goede.
Bij warmer weer is een jasje zelfs helemaal overbodig; gebruik je de draagdoek binnenshuis, trek wat kleding uit (sokjes, broekje...eventueel alleen in een rompertje).
Kijk naar de signalen die de baby afgeeft: rood hoofd, huilen, zweten, warm nekje ...betekent te warm!
- Een draagdoek is eerder te los dan te strak omgeknoopt!
Je hoeft bij het omknopen géén ruimte over te laten voor de baby, je mag deze redelijk strak omknopen.
Bij te los omknopen zul je merken dat je kindje te laag komt te hangen.
Hoe strakker de draagdoek, hoe hoger de baby zit.
Hoe losser de draagdoek, hoe lager de baby in de draagdoek zal zitten.
Het is even uitproberen hoe strak precies voor jullie het meest comfortabel is.
- Je haalt de baby eruit door de verschillende lagen stof van de draagdoek 'af te pellen'.
Je hoeft niet de hele draagdoek af te doen, maar kan de baby er daarna gewoon 'uit tillen'.
- Ga, zodra je de baby (de eerste keer) in de draagdoek hebt, direct lopen, bewegen en 'wiebelen'; zo wordt de baby rustig en zal hij snel zijn draai vinden en zich tegen je aan settelen.
- Voor mensen in een rolstoel is het handiger om de knoop aan de voorzijde te maken, zodat deze niet op de rug in de weg zit.
- Ook als je de draagdoek alvast omknoopt, terwijl je eerst nog in de auto moet rijden kan dit handiger zijn (bijvoorbeeld als je naar stad rijdt en geen zin heb om de draagdoek 'op straat' om te knopen).
- Als de baby nog niet voldoende stevigheid in de nek heeft, biedt deze steun dan door de drie verschillende 'banden' zo hoog mogelijk over de rug, tot hoog in de nek, op te trekken; deze zullen dan de nek ondersteunen.
- Vanaf heden wordt het aangeraden om bij de houding vanaf 3 maanden (met de beentjes uit de draagdoek) buik tegen buik te dragen, dus met het gezicht van de baby naar je toe.
Recent onderzoek heeft namelijk uitgewezen dat bij het niet geheel goed dragen met het gezichtje van je af, dit enigszins belastend zou kunnen zijn voor de rug van de baby.