Ergonomisch dragen

Aafke Veldman

draagconsulent

Je kindje veilig en vertrouwd en met veel plezier dragen

Inhoud

Hoi, ik ben Aafke! 3.

Ergonomisch dragen? 4.

Voordelen 5.

In de praktijk 8.

Veel gestelde vragen 10.

Tot slot 11.

Hoi, ik ben Aafke!

Wat ontzettend leuk dat je mijn e-book hebt gedownload, want dat betekent dat je graag meer wilt weten over ergonomisch dragen voor jouw en je kindje .

Ik ben Aafke, moeder van Emma (2014) en Irene (2016). Beide kinderen ben ik snel na de geboorte gaan dragen en dit gaf veel rust en vrijheid in ons gezin.

Omdat ik graag meer wilde weten over de achtergrond van het dragen, en dit ook graag op anderen wil overbrengen, ben ik me daar meer in gaan verdiepen. Ik kwam terecht bij Die Trageschule Nederland en heb hier verschillende opleidingsdelen doorlopen. Ik mag me dan ook met trots Gecertificeerd Die Trageschule Draagconsulent noemen.

Naast dat ik de technische kant van het knopen, heb ik ook geleerd om methodisch te werken tijdens het geven van een consult. Ook de theoretische achtergrond zoals de emotionele kant van het dragen van je kindje is een enorme verrijking waar ik je graag meer vertel.

Heb je na het lezen van mijn e-book nog vragen? Of heb je meer hulp nodig bij het dragen van je kindje? Neem dan contact met mij op via mijn website of stuur me een mail: info@draagconsulent.nl

Ik help je graag!

Liefs,

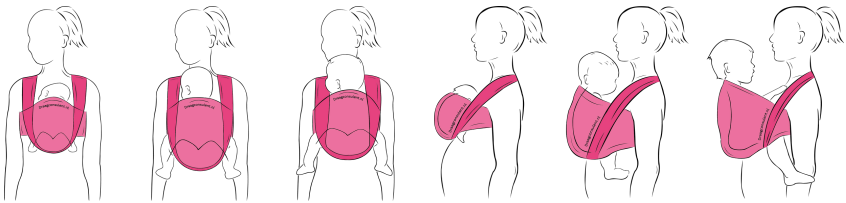
Aafke Veldman

Dit e-book is voor jou en de inhoud mag niet gekopieerd, gedeeld of verspreid worden zonder toestemming.

Ergonomisch dragen?

Wat is ergonomisch dragen en waar let je op om je kindje veilig bij je te dragen?

- Het respecteren van de **natuurlijke houding** van je kindje staat centraal bij ergonomisch dragen.
- Je draagt je kindje dicht tegen je aan op **'kusjeshoogte'**.
- Het hoofdje, de nek, schouders en romp van je kindje worden **goed ondersteund**.
- De rug is goed ondersteund in de **J-houding**.
- De bovenbenen worden volledig ondersteund in de **M-houding**.
- De **ademweg is altijd vrij** zodat je kindje altijd optimaal kan blijven ademen.
- Een **goede draagtechniek** en een goede verspreiding van het gewicht van je kindje geeft voor jou en je kindje een optimale draagcomfort.



M-houding *J-houding*

Voordelen

Wil je je kindje de nabijheid geven waar hij/zij behoefte aan heeft? Maar wil je ook wel eens je handen vrij hebben?

Dat snap ik. Als werkende moeder van twee kindjes heb ik soms mijn handen vol, maar wil ik ook de aandacht en liefde geven die ze verdienen. Herken je dit? Sinds ik ergonomisch dragen heb ontdekt, is m'n leven veel gemakkelijker geworden. Dat gun ik ieder ouder!

Wat ergonomisch dragen nog meer oplevert?

Huid op huid contact:
Na *negen maanden* warmte, beweging en constant contact in de buik vormt de geboorte een enorme overgang en hebben kindjes veel aan intiem contact met de ouders. Dit helpt je kindje bij het reguleren van de hartslag, ademhaling, suikerspiegel en temperatuur. Aanraking en emotionele ondersteuning tijdens huid op huid contact is heilzaam voor jou en je kindje. Door je kindje vast te houden en te dragen kun je aan deze behoefte van aanraking en nabijheid voldoen.

Tijdens het dragen op je buik hoort je kindje je hartslag en je ademhaling en voelt je bewegingen. Dit heeft een kalmerend effect op je kindje en het gevoel als de periode in je baarmoeder. Tijdens het dragen komt je kindje tot rust en voelt zich veilig en zie je je kindje zichtbaar genieten van dit directe lichamelijke contact.

- Een kindje dat dichtbij je is, is ontspannen.
- Wanneer je borstvoeding geeft wordt de productie gestimuleerd.

Veilig en vertrouwd:
Vanuit een veilige positie kan je kindje samen met jouw de wereld ontdekken en de prikkels om zich heen verwerken. Dit geeft je kindje een enorm gevoel van veiligheid voor de toekomst. Tijdens het dragen hoort je kindje je hartslag en je ademhaling en voelt je bewegingen. Dit heeft een kalmerend effect op je kindje. Door je kindje dichtbij je te dragen komt de ouder- kind verbinding vroeg tot stand. Dit geeft stabiliteit aan de emotionele ontwikkeling van je kindje.

Minder huilen:
Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat kindjes die regelmatig worden gedragen minder huilen. In een draagdoek of draagzak kan je kindje het leven passief ondergaan en maakt op een natuurlijke manier deel uit van jouw dagelijkse activiteiten. Je kindje kan alles zien en horen maar wanneer dit teveel wordt kan je kindje rustig bij jouw in slaap vallen.

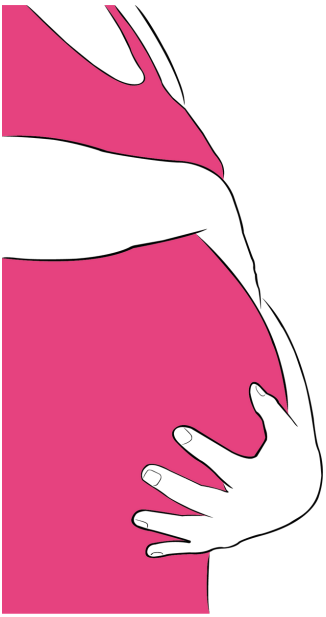
Kindjes die veel huilen, last van krampjes of reflux klachten hebben, zijn erg veel gebaat bij het dragen. Dragen zorgt ervoor dat de stress van een huilend kindje verminderd door dichtbij de ouders te zijn. Bij krampjes en reflux geeft dragen verlichting omdat je kindje rechtop, met de knietjes omhoog en buik tegen buik bij je is. Door te dragen kun je je kindje lange tijd bij je houden, maar heb je toch **je handen vrij**.

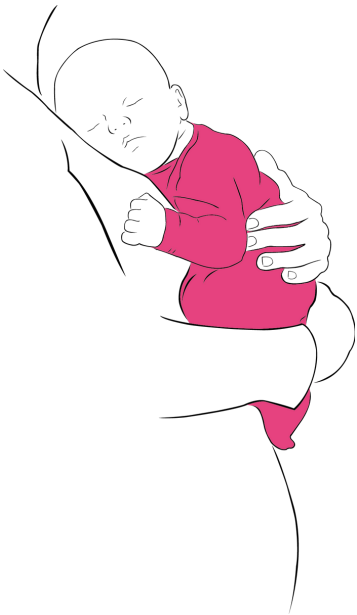
Hechting:
Voor beide ouders is ergonomische dragen erg fijn! Het dragen van je kindje bevordert de interactie tussen de ouder en het kind en zorgt daarmee voor een goede hechting.

Hechting is belangrijk voor een goede relatie met ouders en later ook met andere mensen. Een kind dat veilig is gehecht zal later zelfvertrouwen hebben, makkelijker zelf loslaten en de wereld gaan verkennen.

Ontwikkeling:
Je kindje dragen stimuleert de lichamelijke ontwikkeling, maar ook de ontwikkeling van de hersenen. Door alle bewegingen en aanrakingen wordt een goede ontwikkeling van de fijne en grove motoriek bevorderd. Je kindje zit veilig bij jou in de draagdoek of draagzak terwijl hij volop kan voelen, aaien, grijpen en knijpen. Ook worden de spieren en gewrichten van je kindje tijdens het dragen gestimuleerd.

Dragen in een specifieke situatie:
Alle kindjes vinden het erg fijn om gedragen te worden. En je kindje dragen tijdens een **speciale situatie** is daarom ook zeker mogelijk. Als gecertificeerd draagconsulent kan ik je hierover de juiste adviezen geven om je kindje in een speciale situatie ergonomische te kunnen dragen.





In de praktijk

De geweven draagdoek:
Een geweven draagdoek is een draagdoek die verkrijgbaar is in verschillende materialen en lengtes. Een standaard geweven draagdoek is gemaakt van 100% katoen, en is beschikbaar in verschillende diktes en er kunnen ook meerdere 'blends' gebruikt worden. Afhankelijk van jou postuur en welke manier van knopen je gaat gebruiken kies je de lengte van je draagdoek. Je kindje kun je met een geweven doek op verschillende manieren dragen, namelijk op je buik, je rug of op je heup. Een geweven draagdoek kun je gebruiken vanaf de geboorte tot ver in de peuter/kleutertijd.

De rekbare draagdoek:
Een rekbare draagdoek is gemaakt van een erg zachte stof , is soepel en veerbaar en kan gelijk vanaf de geboorte gebruikt worden. De rekbare doek is gemaakt door middel van een een speciale breitechniek dat zorgt voor een optimale steun en de beste ergonomie voor jou en je kindje. Omdat een rekbare draagdoek erg rekbaar is qua stof is deze draagdoek erg geschikt om te gebruiken voor een pasgeboren kindje. Vaak wanneer je kindje meer gaat bewegen of meer wil zien geeft deze draagdoek vaak niet meer voldoende steun en is het prettiger om met een iets steviger draagmiddel te dragen zoals een geweven draagdoek of draagzak.

De ringsling:
Een ringsling is een korte doek gemaakt van draagdoekstof. De speciale weeftechniek zorgt voor optimale steun voor je kindje vanaf de geboorte maar ook voor een peuter-kleuter. Een ringsling is heel makkelijk en snel aan te doen en door de twee aluminium ringen eenvoudig verstelbaar. Hoewel je je kindje op veel verschillende manieren kunt dragen is de ringsling vooral populair als heupdrager.

Er zijn verschillende soorten ergonomische draagzakken beschikbaar:

De ***Mei-Tai*** is oorspronkelijk een Aziatische drager met een rugpand met twee heup- en twee schouderbanden die je vervolgens eenvoudig knoopt, wat je het gevoel geeft dat je met een geweven draagdoek draagt maar heb je wel het gemak van de voorgevormde drager. Met de Mei-Tai kan je kindje zowel op je buik, heup als rug gedragen worden.

De ***Half – Buckle*** draagzak is een draagzak waarbij je de heupband bevestigd met een gesp op de heupband en de schouderbanden gekruist over de rug lopen en kunt knopen Een Half – Buckle drager is een drager met een voorgevormd rugpand dat versteld kan worden in de hoogte en breedte en die je met gespen kan aantrekken en verstellen. Met een Half – Buckle drager kan je kindje zowel op je buik, rug en heup gedragen worden.

De ***Full -Buckle*** draagzak is een draagzak waarbij de heup- en schouderbanden bevestigd worden met een gesp. De meeste Full – Buckle draagzakken draag je als een rugzak, maar er zijn ook verschillende draagzakken afgewisseld te gebruiken, waarbij je ook de schouderbanden kunt kruizen op je rug en dan vastklikken. De meeste draagzakken zijn gemaakt van draagdoeken stof, verstelbaar in de hoogte en breedte die je met gespen kunt aantrekken en verstellen.

Een ergonomische draagzak is een goed alternatief ten opzichte van het dragen van je kindje in een draagdoek en zijn verkrijgbaar in verschillende soorten en maten. Er zijn ergonomische draagzakken speciaal ontwikkeld en geschikt vanaf de geboorte maar ook voor dreumesen, peuters en kleuters.

Doordat er veel verschillende soorten draagzakken beschikbaar zijn, kan het erg lastig kan zijn om te kiezen welke drager bij jou en je kindje past. Door verschillende soorten draagzakken te passen en te ervaren tijdens een pasconsult kun je een goede keus maken.

Veelgestelde vragen

Hoe lang mag ik mijn kindje per dag dragen?
Wanneer je je kindje ergonomisch mag je zolang dragen als jij en je kindje dat prettig vinden. Geen limiet dus! Reden hiervoor is dat je je kindje actief bij je draagt, en je kindje bewegingsruimte heeft en niet 'vast' zit zoals bijv. in een maxicosi.

Verwen ik mijn baby niet teveel als ik veel draag?
Teveel liefde bestaat niet! De natuurlijke plek van oudsher voor een baby is dichtbij de moeder. Dit een plek die veilig en vertrouwd is en was ook altijd de normaalste zaak van de wereld en in het instinct van je baby en jezelf. Als jij voelt dat je baby je nodig heeft en door te dragen minder huilt, rustiger is en minder slaapt dan kun je met een gerust hart je gevoel volgen en je baby lekker bij je dragen.

Wil mijn kindje nog wel in zijn/haar eigen bedje slapen wanneer hij/zij ook veel gedragen bij mij slaapt?
Zeker! Wanneer je kindje er aan toe is kun je gaan proberen om je kindje wanneer deze goed slaapt weg te leggen in zijn/haar bedje. Worden ze dan weer snel wakker dan was het niet het juiste moment en probeer je het een periode later weer. Het is vaak even zoeken naar de weg die goed bij jullie past.

Wat trek ik mijn kindje en mezelf aan tijdens het dragen?
Laagjes wanneer het kouder wordt en goed ademende kleding wanneer het warmer weer wordt. Wil je hier uitgebreid meer overlezen?

Lees hier mijn uitgebreide blog over dragen in de zomer en dragen in de winter.

Tot slot

Vind je het spannend om je kindje nu alleen veilig en ergonomisch te gaan dragen? Dan kan ik jouw helpen! Zodat jij ook kunt ervaren hoe fijn het is om jouw kindje met veel plezier dichtbij je te dragen.

Hoe ziet een consult eruit?
Een draagconsult kan plaatsvinden bij jullie aan huis, in mijn praktijkruimte of online plaatsvinden. Ik laat jullie uitgebreid kennismaken met de verschillende draagdoeken en/of draagzakken uit mijn ruime assortiment. We gaan in gesprek om er achter te komen wat het beste bij jullie en jullie kindje past en ik beantwoord graag al jullie vragen. Je leert van mij direct de juiste kooptechniek en/of afsteltechniek aan. Ook geef ik je handvatten, tips en trucs. Je partner mag altijd kosteloos mee oefenen. Mocht je na het consult nog ergens tegenaan lopen of vragen over hebben? Dan kun je altijd bij mij terecht voor nazorg via de WhatsApp of mail!

Ben je benieuwd of ergonomisch dragen iets voor jou is?
Maak een afspraak op draagconsulent.nl of whatsapp naar: 0653843422.

Agtke Veldman