

Dragen is gezond!

Het dragen van een baby in een doek is in veel culturen een 'way of life'. In Afrikaanse landen bijvoorbeeld wordt een baby direct vanaf de eerste dag in een draagdoek op moeders buik of rug gedragen en neemt vanuit die positie deel aan het dagelijks leven. In onze westerse wereld is de draagdoek in opkomst en dat is niet zo verwonderlijk; buiten het feit dat het erg prettig en gezellig is om je baby zo dichtbij je te hebben, is het ook nog eens ontzettend goed voor de sociale, emotionele en motorische ontwikkeling van het kind. Ook in de kinderopvang zie je steeds meer dat er gebruik wordt gemaakt van draagdoeken. Kay Poelen, oprichtster van draagdoek.nl, ontwerpt en verkoopt draagdoeken 'op maat'. Marcia Leijen ging in gesprek met haar.

Als moeder van drie (in de leeftijd van anderhalf, bijna vier en zes jaar) ondervindt zij zelf al jaren de voordelen van het gebruik van een draagdoek. "Voor mij is het dragen van mijn kinderen net zo gewoon als het geven van eten en drinken. Ieder kind heeft namelijk een grote behoefte aan huidcontact. Door het gebruik van een draagdoek kom je aan deze behoefte tegemoet en geef je je kind een veilig en geborgen gevoel."

Huidhonger

Van jongs af aan had Kay Poelen al een sterke behoefte om haar kinderen later 'anders' op te voeden door aan de wensen en behoeften van het kind tegemoet te komen. Het dragen van een baby paste helemaal in dit – voor haar ideale- beeld . Toen ze echter moeder werd en op zoek ging naar goede, veilige en ook trendy draagdoeken werd ze teleurgesteld door het aanbod. De meeste draagmethodes waren erg belastend voor rug of schouders of de baby kon er pas vanaf drie maanden in. Ze besloot haar werk als biotechnicus op te geven om haar eigen draagdoeken te ontwerpen en te maken. Inmiddels is draagdoek.nl uitgegroeid tot een volwaardig bedrijf en heeft ze een team van experts om zich heen verzameld. "De stoffen die ik gebruik voor de draagdoeken worden speciaal voor ons gefabriceerd. Ze zijn ökotex-100 gecertificeerd, van 100% katoen en geveerd met gifvrije stoffen, dus echt baby-vriendelijk. Door het gebruik van verschillende stoffen kun je een draagdoek naar wens laten maken. Zo krijgt de draagdoek een persoonlijk en trendy karakter en hoop ik een groter publiek te bereiken. Pasgeboren baby's hebben huidhonger en verdienen het gewoon om gedragen te worden."

Emotionele basis

Kay benadrukt hoe belangrijk het is een baby al heel jong te dragen. "Huid-op huid-contact is één van de eerste contacten die je met een pasgeboren baby maakt. Hoe beter een kind de gelegenheid krijgt dit contact te ontwikkelen, hoe beter zijn gevoelssensoren worden ontwikkeld. Hierdoor wordt hij zich bewust van zichzelf en zijn omgeving. Bovendien herkent de baby je hartslag, geur en lichaamswarmte waardoor hij zich veilig en vertrouwd voelt. Een baby neemt vanaf het eerste moment ook deel aan het gezinsleven. In plaats van naar zijn omgeving te kijken vanuit een liggende positie ziet hij alles op ooghoogte, zodat hij ook sneller gezichten en de bijbehorende uitdrukkingen herkent. Op deze manier leert een kind zijn sociale omgeving op een veilige en vertrouwde manier kennen en dat zorgt voor een sterke emotionele basis. Ik heb een tijd geleden een boek gelezen over een indianenstam die duizenden jaren geleden leefde. De baby's werden ook gedragen in een

draagdoek en ondanks het feit dat deze stam helemaal in afzondering leefde waren de kinderen uitzonderlijk goed ontwikkeld en erg gelukkig.”

Behalve dit emotionele aspect heeft een draagdoek ook een gunstige invloed op de motorische ontwikkeling van het kind. “In de draagdoek zit het kind net zoals in de baarmoeder in de ‘kikkerhouding’, de meest natuurlijke houding die er is. Bij pasgeborenen zijn de heupgewrichten nog volop in ontwikkeling, deze houding is het minst belastend voor het kind. Bovendien heeft het rechtop dragen ook een gunstige invloed op de ontwikkeling van het evenwichtsorgaan, deze wordt sneller en beter ontwikkeld dan wanneer kinderen steeds plat liggen in de box of in hun bedje. Het kind gaat mee in de bewegingen van degene die het kind draagt en leert zo al heel jong wat zijn positie in de ruimte is. Bij darmkrampjes of reflux (het teruggeven van voeding) kan een draagdoek ook verlichting geven; het buikje van de baby wordt door het lopen gemasseerd en dit heeft een gunstige uitwerking op de doorbloeding en de spijsvertering. Bovendien heb je minder kans op het opgeven van voeding doordat het kind rechtop wordt gehouden.”

Handen vrij

De draagdoek biedt niet alleen voordelen voor het kind, ook de drager vaart er wel bij. Kay krijgt veel reacties van mensen die een draagdoek gebruiken en bijna iedereen ervaart het als zeer rustgevend. “Het is natuurlijk ook een heel prettig gevoel, zo’n slapende baby tegen je aan. Je wordt er zelf vrolijk en ontspannen van. Maar het dragen heeft ook een gunstig effect op je lichaamshouding, je wordt namelijk min of meer gedwongen rechtop te staan. Daarom is een draagdoek ook geschikt voor mensen met rugklachten. Doordat het kind tegen je aan ligt en de stof van de draagdoek mooi over je bovenlichaam is uitgespreid is het gewicht optimaal verdeeld. Je gaat rechtop staan en je houding verbetert. Door het beetje extra gewicht train je dus eigenlijk je rugspieren op een verantwoorde manier. Wanneer je het kind op de arm draagt belast je telkens één kant van je rug waardoor je een scheve houding gaat aannemen.” Je hoeft je baby, eenmaal in de draagdoek, niet te ondersteunen. Dat betekent dus twee handen vrij voor andere werkzaamheden, of het verzorgen van een ander kind.

Dragen op het kinderdagverblijf

Ook op het kinderdagverblijf is de draagdoek volgens Kay een ideale oplossing. “De kinderen in de groep willen vaak tegelijk aandacht of moeten geholpen worden bij bijvoorbeeld het eten. Door een kind te dragen in een draagdoek heeft de leidster nog twee handen vrij om een ander kind te helpen. Ze zou zelfs nog een kind kunnen optillen. Ook tijdens een wandeling kan ze meerdere kinderen meenemen, één in de draagdoek en een aantal in de wandelwagen of bolderkar.” Kinderdagverblijf Nannies in Malden heeft sinds een aantal maanden een draagdoek in gebruik en ze ondervinden deze voordelen dagelijks. Leidster Silvia: “Wij gebruiken de draagdoek vooral als we naar buiten gaan. We hebben een aantal drieling wandelwagens en ik draag een kind in de draagdoek. Zo kun je in je eentje vier kinderen vervoeren. Ik merk dat de kinderen het heerlijk vinden. Ze vallen bijna altijd in slaap. Zelfs de meest onrustige kinderen worden er rustig van. Ze beginnen dan zo lekker in je nek te kriebelen, daaraan merk je dat ze heerlijk ontspannen zijn. Ook op kinderdagverblijf Heijendaal in Nijmegen wordt de draagdoek gebruikt. Volgens leidster Leonie vooral lekker om de kleine baby’s een gevoel van geborgenheid te

kunnen geven. En het knopen van de doek gaat haar gemakkelijk af. “Dat was één keer oefenen en nu kunnen we het allemaal”.

Dit gevoel van geborgenheid kun je een kind ook geven als het bijvoorbeeld moeite heeft met het afscheid nemen van vader of moeder op het kinderdagverblijf. De draagdoek kan troost bieden doordat het kind even bij de leidster kan liggen, terwijl zij haar handen nog vrij heeft voor de andere kinderen. Dit geldt ook voor huilbaby's en kinderen die moeilijk in slaap kunnen komen; door het lopen worden ze vaak in slaap gewiegd. Je kunt het kind dan alsnog gemakkelijk uit de doek nemen en in een bedje leggen. Tenslotte kan de draagdoek oplossing bieden bij borstgevoede kinderen die moeite hebben met het drinken van afgekolfde melk uit een flesje. In de draagdoek boots je de omstandigheden van het borstvoeden na; het kind ligt nagenoeg in dezelfde houding en ervaart de lichaamswarmte, geur en hartslag. Vaak wil een kind dan beter uit een flesje drinken.”

[kader]

Feiten over de draagdoek:

- te gebruiken vanaf de eerste dag tot 18 kilogram
- goed voor de sociaal-emotionele en motorische ontwikkeling van het kind
- zorgt voor een ergonomisch correcte houding van de drager
- biedt troost bij huilbaby's en onrustige kinderen
- de drager heeft altijd beide handen vrij
- bootst borstvoedingssituatie na

Tekst: Marcia Leijen,
Logopedist/redactrice

Voor informatie :

Kay Poelen

info@draagdoek.nl,

www.draagdoek.nl

Wilt u als kinderdagverblijf ook een draagdoek gaan gebruiken? Bestel er nu een tegen gereduceerd tarief!

Bronnen:

- 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.
- Liedloff, Jean. Op zoek naar het verloren geluk.
- Bevernage, T., Schollaert, E., Beeusaert, P. (2003). Draagdoeken, een modegrill of nuttig?

Het gebruik van een draagdoek stimuleert de ontwikkeling van het kind.
[streamer]

'Ieder kind heeft recht op huidcontact, het is naast voeding één van de eerste levensbehoeften van een baby'