

Waarom kiezen voor een draagdoek of draagsysteem?

Een draagdoek of ergonomisch draagsysteem biedt veel voordelen voor zowel baby als ouder. Dragen is niet alleen praktisch, maar draagt ook bij aan de lichamelijke, emotionele en sociale ontwikkeling van je kindje.

Minder huilen en meer comfort

Uit onderzoek blijkt dat baby's die regelmatig worden gedragen aanzienlijk minder huilen dan baby's die minder vaak worden gedragen. In het onderzoek van Hunziker en Barr (1986) huilden gedragen baby's gemiddeld 43% minder dan baby's die niet extra werden gedragen.

Wanneer een baby in een ergonomische draagdoek of draagzak wordt gedragen, neemt hij automatisch de natuurlijke kikkerhouding aan. In deze houding zijn de knieën hoger dan de billen en worden de heupen optimaal ondersteund. Dit kan verlichting geven bij darmkrampjes en ondersteunt tegelijkertijd een gezonde ontwikkeling van de heupen en de wervelkolom. Ook voor baby's met reflux kan dragen veel comfort bieden. Omdat zij rechtop tegen hun ouder aan zitten, hebben zij vaak minder last van terugstromende maaginhoud dan wanneer zij plat liggen.

Hechting en geborgenheid

Tijdens het dragen is er voortdurend lichaamscontact tussen ouder en kind. Dit stimuleert de aanmaak van oxytocine, ook wel het 'knuffelhormoon' genoemd. Oxytocine zorgt voor ontspanning, vermindert stress en bevordert gevoelens van welzijn en verbondenheid.

Voor baby's draagt dit bij aan een gevoel van veiligheid en geborgenheid. Het ondersteunt de ontwikkeling van een veilige hechting, wat een belangrijke basis vormt voor het aangaan van relaties later in het leven. Doordat je je kindje zo dichtbij hebt, leer je bovendien de signalen van je baby sneller herkennen en hier beter op reageren.

Voor ouders die borstvoeding geven, kan oxytocine daarnaast een positieve invloed hebben op de melkproductie en het toeschietreflex.

Ondersteuning van de ontwikkeling

Tijdens het dragen beweegt je baby voortdurend mee met jouw bewegingen. Hierdoor worden spieren, evenwicht en lichaamsbewustzijn op een natuurlijke manier gestimuleerd. Je kindje ervaart verschillende houdingen en bewegingen terwijl het zich veilig tegen jou aan bevindt.

Daarnaast beleeft een baby de wereld vanuit een ander perspectief dan vanuit een kinderwagen. Op volwassen hoogte kan hij rustig observeren, contact maken met de omgeving en zich, wanneer het te veel wordt, eenvoudig afwenden. Dit helpt baby's om prikkels beter te verwerken en op hun eigen tempo de wereld te ontdekken.

Voordelen voor ouders

Dragen biedt niet alleen voordelen voor je kindje, maar ook voor jou als ouder. Het langdurig dragen van een baby op één arm kan belastend zijn voor schouders, nek en rug. Een goed passende draagdoek of ergonomische draagzak verdeelt het gewicht van je kindje gelijkmatig over je schouders, rug en heupen, waardoor het dragen veel comfortabeler wordt.

Daarnaast heb je tijdens het dragen je handen vrij voor dagelijkse bezigheden, het zorgen voor andere kinderen of een fijne wandeling. Ook is een draagdoek of draagzak compact en gemakkelijk mee te nemen, waardoor je niet altijd afhankelijk bent van een kinderwagen.

Assortiment en draagconsult

Ik beschik over een uitgebreid assortiment draagdoeken en ergonomische draagsystemen die je kunt passen en uitproberen. Zo kun je ontdekken welke drager het beste aansluit bij jouw wensen en die van je kindje.

In het assortiment vind je onder andere:

- Isara
- Pure Baby Love
- Hoppediz
- En diverse andere merken

Samen kijken we graag naar een draagoplossing die comfortabel, veilig en passend is voor jullie gezin. Een draagconsult vindt plaats op de praktijklocatie in Apeldoorn.

De kosten voor een draagconsult bedragen €20,00 (2025).

Bron onderzoek: Hunziker, U.A. & Barr, R.G. (1986), "Increased Carrying Reduces Infant Crying".