



Dragen - Uw baby dragen (in een draagsysteem)

Uw baby dragen (in een draagsysteem)

Een van de eerste wensen van een baby is vastgehouden en gedragen worden, dichtbij zijn of haar ouders of verzorgers. Tijdens en na een ziekenhuisopname is die wens nog groter. Vanuit de afdeling Neonatologie hebben we deze folder opgesteld om informatie te geven over dragen.

Waarom dragen?

De relatie tussen u en uw baby is erg belangrijk, daarom stimuleren we om te buidelen. Tijdens het buidelen ligt de baby op uw blote huid. Dit heeft veel voordelen voor jullie beiden. Zo is bekend dat het een goede invloed heeft op de lichaamstemperatuur, ademhaling en hartslag van uw baby. Het versterkt de relatie tussen u en uw baby en uw baby ervaart minder stress. Dit alles heeft een goede invloed op de ontwikkeling van uw baby.

Het dragen van uw baby kan een mooie afwisseling of aanvulling zijn met het buidelen of een vervolg erop. Veel voordelen van het buidelen komen terug bij het dragen. Het nauwe contact tussen u en uw baby biedt veiligheid en troost. Daarnaast levert het dragen van uw baby nog meer voordelen op:

- Het hormoon Oxytocine komt vrij bij u en uw baby. Oxytocine zorgt voor ontspanning en het geven van een 'prettig gevoel'. Daarnaast draagt het bij aan de groei van uw baby.
- Baby's kunnen hun natuurlijke slaapcyclus gemakkelijker volgen.
- Baby's hebben minder last van krampjes en refluxklachten.
- De 'spreid-hurk' houding (M-houding) is een natuurlijke houding.
- Het draagt bij aan een optimale heupontwikkeling en minder druk op het achterhoofd.

Voor wie?

Dragen is voor iedere baby geschikt. Tijdens en na een ziekenhuisopname kan dragen helpen bij ontspanning en rust. Tijdens een ziekenhuisopname heeft een baby vaak veel (fysieke) prikkels te verwerken gekregen en heeft het behoefte aan rust en veiligheid. Uw baby kan door te worden gedragen meer ontspannen.

Verantwoord dragen

Uw baby mag al direct na de geboorte gedragen worden. Is uw baby prematuur geboren, dan mag u uw baby na ontslag uit het ziekenhuis gaan dragen. Vaak kan er al wel tijdens de ziekenhuisopname gestart worden met dragen mits uw baby stabiel is. Het advies van de behandelend kinderarts is hierin altijd leidend. U zal hierbij worden begeleid door een draagconsulent.

Het is aan te raden om het dragen rustig op te bouwen zodat jullie er beide aan kunnen wennen. U kunt bijvoorbeeld beginnen met een half uurtje of van voeding tot voeding. Tot welke leeftijd u draagt, is afhankelijk van u en uw baby: er zit geen limiet aan.

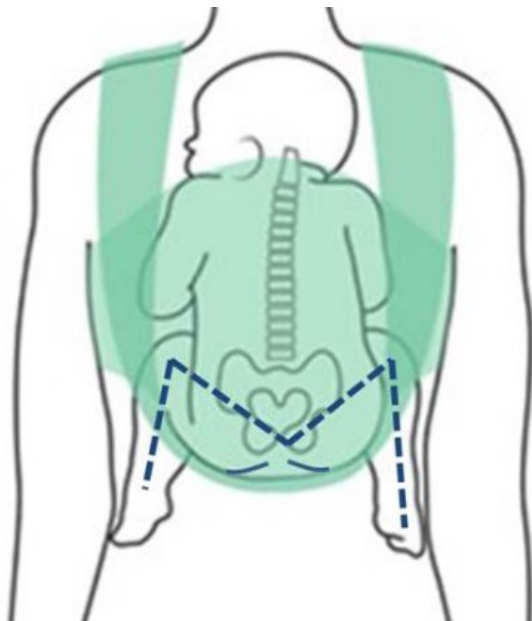
Leefregels voor het dragen in een draagdoek/drager (TICKS-rule)

- TIGHT/ STRAK: U draagt uw baby altijd rechtop en strak tegen u aan. Uw baby kan hierdoor niet inzakken waardoor ademen wordt bemoeilijkt. De billen van uw baby dienen volledig te worden ondersteund door de draagdoek, het draagsysteem of de draagzak. Deze ondersteuning loopt van knieholte tot knieholte. Indien dit niet lukt is het misschien nog geen geschikte keuze voor uw baby of moet er een (tijdelijke) aanpassing gemaakt worden zoals opvullen met een hydrofiele doek of luier.

Dragen - Uw baby dragen (in een draagsysteem)



- **IN VIEW AL ALL TIMES/ ALTIJD IN ZICHT:** Let er op dat de neus en mond van uw baby ten alle tijden vrij blijven om te kunnen ademen. Gebruik daarom geen doekjes of dek het hoofdje nooit helemaal af. Draai indien nodig het hoofdje van uw baby naar de zijkant als u het niet vertrouwt.
- **CLOSE ENOUGH TO KISS/ KUSJES HOOGTE:** U knoopt of spant het systeem het liefst zo hoog mogelijk aan, zo rond uw taille. Dit mag best strak, tot zo ver u dat prettig vindt. Hierdoor draagt u uw baby op 'kusjes hoogte', u kunt uw baby dus letterlijk een kusje op zijn/haar kruin geven. Dit voorkomt dat uw baby teveel zakt waardoor de juiste houding niet meer gegarandeerd wordt en voorkomt overbelasting van uw rug en nek.
- **KEEP CHIN OFF THE CHEST/ KIN VAN DE BORST:** Voorkom dat de kin van uw baby op de borst kan zakken, hou als vuistregel dat er ten minste één vinger onder de kin van uw baby kan. Draai het hoofd van uw baby naar links of rechts tegen u aan. Omdat de nek van uw baby nog onstabiel is, kunt u gebruik maken van een nekkussentje of steuntje om steun te geven. Sommige draagsystemen of draagzakken hebben dit al, maar u kunt ook een opgerold monddoekje of washandje gebruiken ter comfort.
- **SUPPORT BACK/ONDERSTEUN DE RUG:** Draag uw baby met het gezicht naar u toe, alleen dan is de rug op de juiste manier goed ondersteund zonder uitlokking tot overstrekken. Daarbij kan uw baby de prikkels niet verwerken die hij/zij bij het vooruitkijken aangeboden krijgt.



M - positie



J - vorm

Nek, Rug en Billen in J - vorm

Dragen - Uw baby dragen (in een draagsysteem)



Draagdoeken en dragers zijn er in allerlei soorten en maten. Er zijn verschillende materialen beschikbaar om te dragen:

- Een geweven draagdoek. Deze dient u zelf om te knopen rondom uw baby en is daarom uiterst geschikt van pasgeboren (en prematuur geboren) tot peuterleeftijd.
- De Mai-Tai. Dit is een draagzak die al voorgevormd is. U hoeft alleen de banden nog om te knopen. Deze draagzak is geschikt voor prematuren.
- De Half-Buckle. Dit is een draagsysteem welke wordt geklikt rondom uw middel en geknoopt over uw schouders en om uw baby.
- De Full-Buckle. Dit is een draagsysteem met alleen maar gespen.

Interesse?

Er is veel aanbod van doeken en systemen om te dragen. De keuze is hierdoor soms lastig te maken. Het leren dragen van je baby in een draagdoek kan al tijdens de ziekenhuisopname. Onze kinderfysiotherapeut en/of draagdoek consultants van de afdeling Neonatologie kunnen u informatie en advies geven over dragen en de verschillende materialen.