

Draagkind 12.04.2009

Waarom kinderen gedragen worden

Het dragen van baby's in een draagdoek is iets van alle culturen over de hele wereld. Ook in Nederland groeit de populariteit van de draagdoek weer. Gelukkig maar, want het dragen van je kindje is naast prettig en leuk voor ouder en kind, ook vooral heel praktisch.

De draagdoek als praktisch hulpmiddel

Na negen maanden veilig te zijn gedragen en gewiegd in de baarmoeder van de moeder is er niets fijner voor een baby dan daarna ook gedragen en gewiegd te worden. De nabijheid van de bekende geur en hartslag, de lichaamswarmte en het ritme van je bewegingen ligt zelfs in het verwachtingspatroon van de baby. Het uren sussend rondlopen met een jonge baby zal bijna elke ouder dan ook wel herkennen. Het is volstrekt normaal gedrag van een jong kind om zoveel mogelijk bij een vertrouwd persoon te willen zijn. Door in deze primaire levensbehoefte te voorzien voorkom je stress bij de baby en bevordert je de gezonde hechting. Op de korte termijn levert dat een blijde baby op en op de lange termijn helpt het bij het ontwikkelen van zelfstandigheid doordat het zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld kweekt¹. Het is alleen best zwaar en ook onpraktisch om steeds met een kind op de arm te lopen.

Daar komt dus de draagdoek om de hoek kijken. Een hulpmiddel om je baby veel dichtbij je te hebben en daarmee te kunnen voorzien in een belangrijk levensbehoefte terwijl je toch je dagelijkse bezigheden voort kunt zetten.

Ook is de draagdoek een heel praktisch vervoermiddel. Voor veel draagdoekgebruikers geldt zelfs dat de wandelwagen werkloos staat te verstoffen en wordt enkel de draagdoek gebruikt. Vooral op drukke plekken zoals festivals, winkelcentra, markten, braderieën, dierentuinen, pretparken en dergelijken kun je je een stuk beter door de menigte manoeuvreren met je kind in de draagdoek dan met een wandelwagen. Wanneer je reist met het openbaar vervoer heeft de draagdoek ook duidelijk zijn voordelen. Denk hierbij aan het in- en uitstappen, het trotseren van (rol)trappen en de ruimte die het inneemt in het vervoermiddel. In winkels zijn de gangen regelmatig niet berekend op wandelwagens. Daarnaast zijn bepaalde terreinen zoals het strand of andere natuurplekken voor veel wandelwagens moeilijk begaanbaar. In al deze gevallen komt een draagdoek goed van pas. Bovendien past een draagdoek altijd wel in een (luiert)tas en is dus moeiteloos overal mee naar toe te nemen. Het scheelt ook enorm veel ruimte in de kofferbak wanneer de wandelwagen thuis kan blijven.

Vele baby's kunnen erg gemakkelijk in slaap vallen in de draagdoek, ook juist die baby's die moeite hebben met slapen in hun bedje. Je baby in de draagdoek doen kan dus een hoop stress schelen bij het in slaap krijgen van je kleintje. Bovendien kun je zo makkelijk uitjes plannen zonder rekening te hoeven houden met de slaaptijden van moeilijk slapende kindjes.

Andere voordelen in een notendop

Een vraag die vaak gesteld wordt, is of het wel goed is voor een baby om veel in een draagdoek te zijn. Gelukkig zorgt een goede draagdoek ervoor dat het ruggetje van het kind op een natuurlijke manier kan bollen², dat de knietjes opgetrokken zijn en de beentjes gespreid. Dit is ergonomisch een ideale houding voor een baby, waardoor er geen beperking zit op de tijd die een baby zou mogen doorbrengen in de draagdoek. Er zit wel een groot verschil tussen de draagdoek en de draagzak, deze laatste zorgt niet voor een ideale houding en kan dus maar met mate gebruikt worden. Het dragen van een kind zit de ontwikkeling dus niet in de weg. Sterker nog, het bevordert op sommige vlakken de ontwikkeling! Eerdergenoemde voordelen voor de ontwikkeling zijn de gezonde hechting, en het ontwikkelen van een positief zelfbeeld en zelfvertrouwen. Daarnaast bevordert het de motoriek en het evenwicht vanwege het heen en weer wiegen. Het "op grotemensenhoogte" zitten in een draagdoek heeft een heel gunstig effect op de sociale en communicatieve ontwikkeling van je kind, doordat het kind elke interactie die mama of papa aangaat kan volgen. De ervaring leert

bovendien dat je meer praat met je kind in de draagdoek dan met je kind in de kinderwagen of in de box. Uit getuigenissen blijkt dat het dragen in een draagdoek krampstillend kan werken, en ook bij reflux is het rechttop dragen vaak een hele verlichting voor de baby.

Draagzakken

Als eerste bestaat er de 'banaan-vormige' draagzak waarbij je kindje doorgaans liggend vervoerd wordt en de drager op één schouder van de ouder rust en die door middel van een gesp gesloten wordt. Bij deze dragers is het erg belangrijk dat er op gelet wordt dat het kinnetje van de baby niet rust op de borst. Dit kan namelijk de ademhaling blokkeren. Wanneer de baby goed gepositioneerd is, is deze drager in principe ergonomisch in orde voor het kind. Mits het materiaal waar het ruggetje op ligt van een soepel materiaal is en niet stug of stijf. In het laatste geval kan het ruggetje niet natuurlijk doorkrommen. Voor de drager is deze draagzak echter vrij zwaar. Het schouderstuk van de draagzak is doorgaans erg smal, waardoor het gewicht niet goed over de complete schouder met bovenarm en rug wordt verdeeld. Een slechte verdeling betekent meer gewicht op één punt. Het wordt daardoor vaak als erg zwaar ervaren en daar ontstaan soms klachten door. Deze drager kan aardig zijn voor kleine stukjes, maar niet voor langere stukken of zwaardere baby's.

Daarnaast is er de buikdrager waarin het kindje rechttop gedragen wordt. Al eerder werd genoemd dat de ergonomie van deze draagzak te wensen overlaat. Het eerste verschil is het materiaal. De draagzak is stijf, de draagdoek is soepel. Het nadeel van het verstevigde zitje is dat het ruggetje van de baby niet de vrijheid krijgt die noodzakelijk is om op een natuurlijke manier te bollen. Deze geforceerde houding in een draagzak geeft een extra belasting op de wervelkolom van de baby. Een tweede verschil is het zitvlak. Het zitvlak van de draagzak beperkt zich tot 'luierbreedte': zo'n 10 cm breed waarbij dus alleen het kruis ondersteund wordt. Bij goed gebruik van de draagdoek is het zitvlak van knieholte tot knieholte. Daarbij zijn de knietjes ongeveer ter hoogte van de heupjes gepositioneerd. Hierbij wordt het gewicht van de baby dus over een veel groter oppervlakte verdeeld en staat er dus minder spanning op een klein kwetsbaar oppervlakte en op de wervelkolom. Ook voor volwassenen geldt dat een stoel die bil-breed is, niet lekker zit. Daarbij heb je bij het kleine zitoppervlak van de draagzak het probleem dat de beentjes omlaag hangen. Dit is niet alleen vervelend omdat ze in de weg hangen tijdens het lopen, maar wordt bovendien in verband gebracht met risico's voor de heupontwikkeling. De ondersteuning van knieholte tot knieholte zoals bij een draagdoek is juist een prettige houding voor de heupontwikkeling en wordt juist ook aangeraden bij lichte heupafwijkingen, denk aan het spreidbroekje. Deze aspecten gaan enkel nog in op de ergonomie voor het kind.

Voor de drager heeft de draagdoek duidelijk ook zijn voordelen ten opzichte van de draagzak. Door de brede banden is er een betere gewichtsverdeling. Dit voorkomt snij- en drukpunten en verdeelt het gewicht beter. Waar een draagzak al snel als zwaar en lomp ervaren wordt, is de draagdoek nog altijd comfortabel en licht. Mensen die na het gebruik van een zak overstappen op een doek omdat de zak te zwaar werd, ervaren dat dragen ook praktisch gewichtloos kan voelen en zo kunnen ze de praktische voordelen van het dragen nog jaren voortzetten.

¹ Anisfeld, E. et al.; Does infant carrying promote attachment? An experimental study of the effects of increased physical contact on the development of attachment. (1990)

Hunziker, A., and R. Barr. Increased carrying reduces infant crying: a randomized controlled trial. (1986)

² Uit Doekentheek.be, site van een ergotherapeute en draagdoekconsulent