

### Waarom dragen?

Er zijn veel verschillende redenen waarom een ouder zijn kind wil gaan dragen. Behalve de praktische kant van dragen is dragen ook goed voor de fysieke en emotionele ontwikkeling van kinderen. Door het huidcontact komen er rustgevende hormonen vrij bij de baby en bij de moeder, die helpen bij de hechting tussen moeder en kind. Deze hormonen kunnen ook bijdragen bij het slagen van borstvoeding. Tevens is het gemakkelijker om de signalen van de baby goed te leren kennen en op te pikken wanneer een baby dichtbij gedragen wordt. Ook de lichamelijke ontwikkeling is gebaat bij dragen: de verticale houding in de draagdoek is een heel natuurlijke houding voor baby's, die bovendien bijdraagt aan een optimale heupontwikkeling.

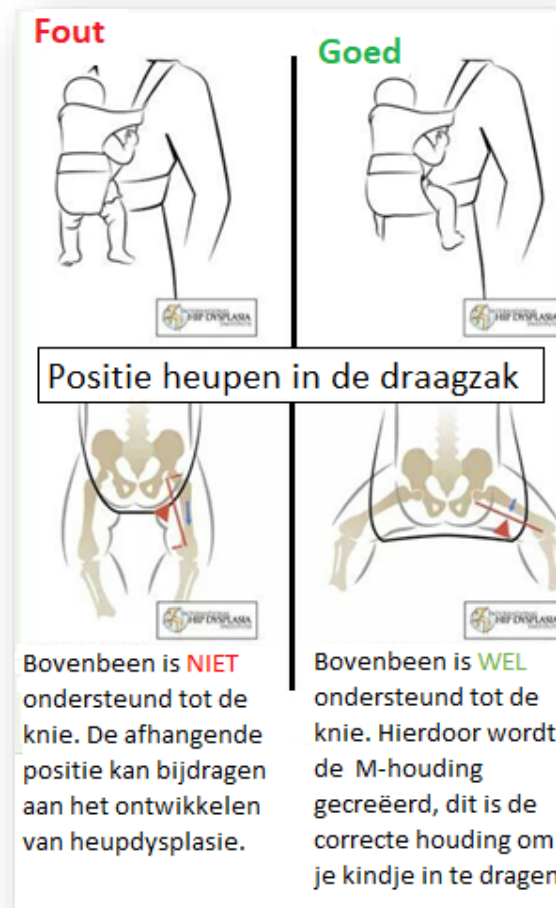
### Wat is ergonomisch dragen?

Voor het dragen betekent dit:

- De baby wordt rechtop gedragen in de M-houding
- De wervelkolom neemt zijn natuurlijke curve aan
- Het kind wordt gedragen met zijn gezicht naar de ouder
- De knieën van de baby zitten even hoog en ter hoogte van zijn/haar navel (indicatie)
- De onderbeentjes kunnen vanaf de knie ontspannen recht naar beneden hangen, de doek of drager ondersteunt van knieholte tot knieholte.
- De nek wordt ondersteund door de draagdoek of drager.

### Ergonomisch dragen voor de ouder

Voor een prettige draagervaring is het van belang dat de ouder zich comfortabel voelt bij het dragen. Een draagdoek of draagzak die goed past bij het lichaam van de ouder is daarom essentieel. Als fysiotherapeut houden we rekening met postuur, houding en wensen van de ouders. Zo kunnen we een passend advies geven.



### Veiligheid

Neem tijdens het dragen altijd de volgende punten in acht:

- De baby zit rechtop
- De doek of drager is goed aangespannen om inzakken te voorkomen
- De ademwegen van de baby zijn vrij en er is voldoende luchtcirculatie. Er zijn altijd minstens twee vingers ruimte tussen kin en borst.
- Het gezicht van de baby is steeds zichtbaar en wordt niet bedekt door stof
- De baby zit op "kusjeshoogte"
- De ouder is wakker en alert. Zelf slapen met een baby in een draagdoek of draagzak is zeer risicovol

### Overige aandachtspunten

- Bij buikdragen: Niet voorover buigen vanuit de heupen, maar door de knieën zakken
- Bij buik- en rugdragen is het belangrijk goed bewust te blijven dat er een baby voor of achter je zit. Zich omdraaien vlakbij een muur of ander object kan de baby verwonden
- Fietsen met een baby in de draagdoek of draagzak is zeer risicovol en wordt niet aangeraden
- Het is belangrijk dat de ouder goed let op de signalen van de baby; is hij of zij toe aan tijd buiten de draagdoek of drager? Variatie in het aanbieden van bewegingsprikkels is belangrijk, zeker bij baby's die al wat meer toe zijn aan het ontdekken van de wereld om hen heen.

### Waarvoor kun je bij mij terecht?

- Knoopconsult ringsling
- Knoopconsulten gewezen draagdoek (buikdragen, rugdragen, heupdragen)
- Instructie en afstellen draagzak
- Knoopconsult elastische draagdoek
- Knoopconsulten bij specifieke hulpvragen en medische indicaties
- Knoopconsult Torsodragen
- Advies betreffende eigen fysieke klachten in combinatie met het dragen van je kind
- Lenen van materialen
- Advies, voorlichting & workshops

### Wanneer kinderfysiotherapeutisch draagconsult?

- Voorkeurshouding of asymmetrie
- Huilen of onrust bij baby's
- Reflux
- Heupdysplasie
- Klompvoetjes
- Aangeboren afwijkingen
- Hypertonie of hypotonie (lage of hoge spierspanning)
- Dragen bij specifieke zorgvragen bijv. wanneer een kind een syndroom of afwijking heeft
- Prematuren
- Dragen na een keizersnede of bekkeninstabiliteit
- Wanneer ouders willen dragen maar zelf klachten hiervan hebben (bijv. nek/schouder of rugklachten)

### Kosten

Indien er sprake is van een van bovenstaande (of andere) indicaties wordt een kinderfysiotherapeutisch draagconsult vergoed door de zorgverzekeraar. Wanneer je twijfelt of je wel of niet in aanmerking komt voor een kinderfysiotherapeutisch draagconsult kun je het beste even met ons overleggen.

### Locaties Fysiotherapie Zuidwest

Ik ben werkzaam in Zuidwest Friesland.

Op de hieronder genoemde praktijk locaties en ik kom in de regio Zuidwest Friesland aan huis.

#### Koudum

*Praktijklocatie*  
Wjukslach 11  
8723 GC Koudum  
0514 - 52 15 74



#### Workum

*Sport- en  
Gezondheidscentrum  
Zuidwest Friesland*  
Hoekseize 22  
8711 HR Workum

Bereikbaarheid administratie/openingstijden  
Voor (meer) informatie of het maken en verzetten van een afspraak kun je ons telefonisch (0514-521574) bereiken op werkdagen tussen 8.00-11.30 uur of je spreekt een bericht in op de telefoontape. Een e-mail sturen kan ook.



[imkjewietske@fysiotherapiezuidwest.nl](mailto:imkjewietske@fysiotherapiezuidwest.nl)



[www.fysiotherapiezuidwest.nl](http://www.fysiotherapiezuidwest.nl)



Draagconsulent Zuidwest

Op mijn Facebook pagina plaats ik regelmatig updates met interessante weetjes betreffende dragen.  
**#Draagconsulentzuidwest**

# Informatiefolder Dragen

## Draagconsulent Zuidwest



### Imkje Wietske Vos- Veldhuis

Kinderfysiotherapeut, Algemeen Fysiotherapeut  
en Kinderfysiotherapeutisch Draagconsulent  
BIG NR: 49914135904



**Kinderfysiotherapie Zuidwest**