

Hieronder vind je meer informatie over het draagconsult:

1. Waar kun je rekening mee houden tijdens een draagconsult?
2. Het huren van een draagdoek of draagzak.
3. Wat is ergonomisch dragen?
4. Wat zijn de voordelen van het dragen van je kindje?
5. Welke kleding kun je je kindje aan doen tijdens het dragen?

Waar kun je rekening mee houden tijdens een draagconsult?

Mijn consulten zijn altijd persoonlijk en op maat. Dit begint voor mij met een goede voorbereiding. Wil je daarom voor mij het [aanmeldformulier draagconsult](#) invullen en opsturen?

- Ik kom meestal bij jullie thuis in je eigen vertrouwde omgeving. Dit is voor jou en je kindje het prettigst. Zorg voor voldoende ruimte en een schone ondergrond.
- Wil je kindje tijdens het consult drinken, een schone luier of slapen. Dat gaat allemaal natuurlijk voor en daar nemen we dan de tijd en ruimte voor.
- Het is handig als er voor je kindje (en eventueel andere kinderen) een oppas aanwezig is. Zo kun jij je richten op het draagconsult en de tijd hiervoor volledig benutten.
- Oefenen doen we altijd eerst met een speciale draagpop. Als dit goed gaat en jij ook het vertrouwen hebt, dan ga je oefenen met je eigen kindje. Natuurlijk geef ik je persoonlijk advies en voldoende tips!
- Ik neem altijd diverse draagdoeken en draagzakken mee. Ik stem dit af op jullie wensen. Als je al een draagdoek of draagzak hebt, dan hoor ik dat graag en kan ik mij daar op voorbereiden.
- Tijdens een draagconsult verzoek ik je om niet te roken. Dit is niet alleen voor mijzelf maar ook voor mijn materialen belangrijk.
- Het in rekening brengen van extra tijd bespreken we tijdens het consult. De factuur ontvang je achteraf en stuur ik je per mail toe.

Het huren van een draagdoek of draagzak

Soms weet je nog niet zeker of de draagdoek of draagzak echt bij je past. Daarom is het mogelijk een draagdoek of een draagzak bij mij te huren!

Tijdsduur - 2 weken (*mijn adviesperiode als je het goed wilt uitproberen*)

Kosten - 20,00 euro (*eerste 2 weken*) - 7,50 euro (*per extra week*)

Borg - 50,00 euro per draagdoek of draagzak

Administratiekosten - 2,50 euro eenmalig

Wil je weten welke doeken en draagzakken ik te huur heb? Of heb je een andere specifieke vraag of wens? Stuur mij een mail (milou@lalouz.nl) of bel gerust (0641011344).

Wat is ergonomisch dragen?

Het is belangrijk om de natuurlijke houding van je kindje te volgen tijdens het dragen om het lichaam de juiste ondersteuning te geven en in zijn ontwikkeling te stimuleren. Hierbij zitten de knietjes hoger dan de billen, de zogenaamd **M-houding**, en worden de bovenbenen van knieholte tot knieholte door de draagdoek of draagzak ondersteund. De rug van je kindje zit in de zogenaamde **J-houding** welke in de loop van de tijd steeds rechter wordt. Een lichte bolling van de rug is prima, een zijwaartse buiging van de rug wil je voorkomen. Je kindje zit met zijn buik tegen jouw buik en altijd rechtop met zijn rug stevig ondersteunt tot in de nek. De neus ligt vrij om te kunnen ademen en je kindje zit op **kusjeshoogte** (je kunt altijd een kusje op het hoofdje geven). Het maakt bij dit alles dus niet uit of je kindje in een draagdoek of een draagzak zit.

Dit is ergonomisch dragen voor je kindje, maar natuurlijk is het ook belangrijk dat het dragen ergonomisch is voor jou als dragende ouder.

Daarbij is het ook belangrijk dat het gewicht van je kindje gelijkmatig over jouw lichaam is verdeeld. Dit maakt het dragen voor jou ook een prettige ervaring. Klachten van je rug of schouders kan er op wijzen dat je draagwijze niet juist of niet geschikt voor jou is. Ik kijk dan natuurlijk graag met je mee wat eventueel beter past.

Uiteindelijk moet het dragen voor **jullie beiden** prettig voelen!

Wat zijn de voordelen van het dragen van je kindje?

Voor mij is de belangrijkste reden om te gaan dragen het bevorderen van de **hechting** tussen ouder en kind!

Het **huid-op-huid** contact geeft een veilig en vertrouwd gevoel. Je bootst hiermee de ervaringen uit de baarmoeder na en hiermee geef je je kindje de tijd om te wennen aan zijn nieuwe omgeving. Het is helend, rustgevend en stimuleert daarnaast de borstvoeding.

Via jou leert je kindje zijn omgeving kennen. Hierbij worden **alle zintuigen** gestimuleerd: het horen, zien, voelen, ruik en het evenwicht. Dit alles stimuleert de ontwikkeling op lichamelijk, sociaal en emotioneel gebied. De spieren en gewrichten worden continu gestimuleerd waardoor de motoriek wordt bevorderd. En er is veel meer contact met andere mensen. Door de grote interactie met de ouder wordt ook de taalontwikkeling sterker beïnvloed.

Het geeft in het bijzonder **de vader of partners** een goede mogelijkheid om al vroeg een band op te bouwen met zijn kindje!

Kindjes die veel gedragen worden **huilen minder, slapen beter** en hebben minder last van **krampjes of refluxklachten**.

In **speciale situaties** is extra tijd met je kindje belangrijk en is dragen dé manier om hierin tegemoet te komen. Denk hierbij aan een te vroeg geboren kindje, een heftige bevalling of tijdens een opname in het ziekenhuis.

Welke kleding kun je je kindje aan doen tijdens het dragen?

Het is soms lastig in te schatten of je kindje warm genoeg en niet té warm is tijdens het dragen. Een richtlijn hiervoor, afgestemd op de buitentemperatuur, staat in het onderstaande schema.

Belangrijk hierbij is dat je ook moet kijken naar je persoonlijke situatie. Merk je dat je kindje het snel warm heeft of juist kouwelijk is, pas dit dan aan naar de persoonlijke behoefte. Lees dit echt als een richtlijn, maar blijf nadenken of dit wel bij jullie past!

Verder kun je nog rekening houden met het volgende:

- De draagdoek of draagzak mag je zien als een extra laag kleding.
- Let op het soort kleding dat je kindje draagt, het liefst wol of katoen (dat ademt) en liever geen synthetische kleding (dat sluit af).
- Je kindje wordt ook opgewarmd door jouw eigen lichaamswarmte.
- De temperatuur van je kindje kun je controleren door te voelen in het nekje.
- Het is voor je kindje fijn als de voetjes en het hoofdje warm zijn.
- Zorg dat je je kindje altijd kunt zien en kijk regelmatig hoe je kindje voelt en zit.

Bij gebruik van een **rekbare draagdoek** komen er meerdere lagen stof over je kindje heen en zal je kindje het sneller warm hebben. Houd daar echt rekening mee!

Buitentemperatuur	Richtlijn kleding voor je kindje <i>Pas altijd aan op je persoonlijke situatie!</i>
-10 tot 0 graden	Normale eigen kleertjes + jasje + sjaal + muts + half onder je eigen (draag)jas
0 - 5 graden	Normale eigen kleertjes + jasje + muts
5 - 10 graden	Normale eigen kleertjes + dun jasje of vestje (eventueel een mutsje bij wind/regen)
10 - 20 graden	Normale/luchtige eigen kleertjes
20 - 25 graden	Luchtige eigen (zomer)kleertjes of alleen een romper
25 -30 graden	Alleen een rompertje of luier
Boven de 30 graden	Liever niet of weinig dragen. Draag met een romper of alleen een luier in een dunne doek voor korte momenten!