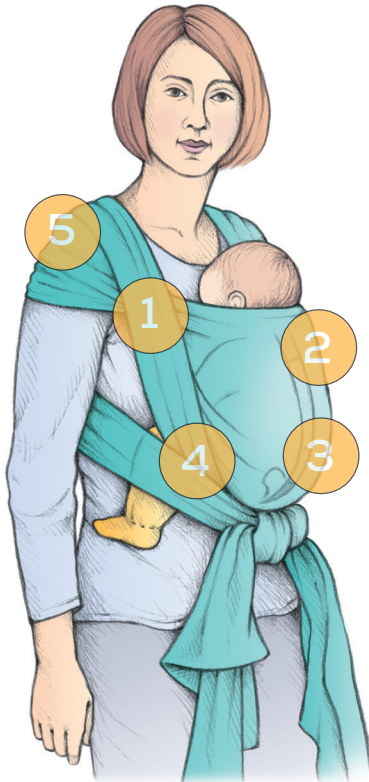


Basis principes van babydragen



illustratie: Annette Gack

- 1 vrije luchtwegen
- 2 rechtop
- 3 rondom zekere grip
- 4 hurk – spreid – houding (zogenaamde kikkerhouding)
- 5 aangename gewichtsverdeling



TRAGE
NETZ
WERK

Zelftest – veilig en comfortabel dragen

Met deze vragen kunt u eenvoudig uw draagwijze testen:

- Krijgt mijn kindje voldoende lucht? Zijn de luchtwegen vrij?
- Wordt de gehele rug van mijn kindje gelijkmatig ondersteund en kan hij zijn rug licht bollen, wanneer hij slaapt?
- Zijn de zijdes van mijn kindje goed afgeschermd wanneer ik hem rechtop draag?
- Blijft mijn kindje dicht bij mijn lichaam, wanneer ik naar voren of naar achteren leun?
- Kan het hoofd van mijn kindje ondersteund worden, bijvoorbeeld met de bovenste rand van een sjaal of met een asymmetrisch te bevestigen hoofd-/neksteun?
- Heeft mijn kindje ondersteuning onder de billetjes van knieholte tot knieholte?
- Hangen de onderbeentjes van mijn kindje vrij/ontspannen naar beneden en kunnen de voetjes vrij bewegen?
- Zit mijn kindje in een hurk-spreid (kikker) houding?
- Bevinden de knieën van mijn kindje zich iets hoger dan de billetjes?
- Heb ik beide handen vrij? Kan ik me makkelijk bewegen?
- Kan ik rechtop staan en lopen?
- Is de draagzak ook comfortabel voor mij als ik deze over een langere periode gebruik?

Indien u één of meer vragen met nee beantwoordt, zoek dan naar een andere, voor u comfortabele afstelling van de draagzak.

Heeft u individuele ondersteuning of advies nodig? U kunt professioneel draagadvies, workshops over babydragen en bijeenkomsten over babydragen bij u in de buurt vinden op

WWW.TRAGENETZWERK.DE