

Dragen van baby's

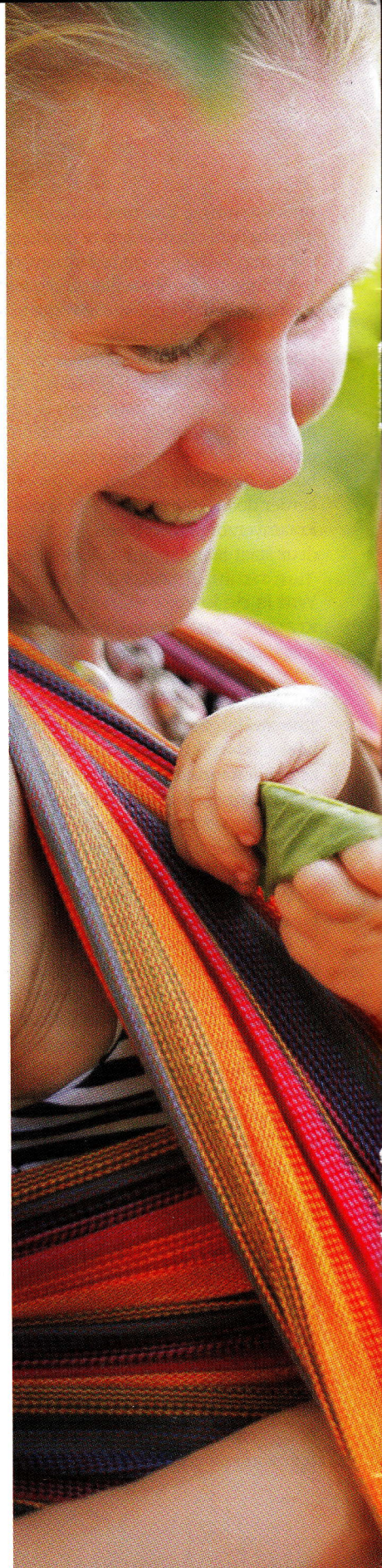
Was het vroeger vooral iets voor 'geitenwollensokkentypes', tegenwoordig is het in en hip: het dragen van baby's in een draagdoek of draagzak. 'Het gaat erom dat een baby gedragen wordt, of dat nou in een doek van zeshonderd euro is of in een lapje van de markt.'

TEKST: MAARTJE VAN DER ZEDDE | FOTO'S: SHUTTERSTOCK

'Steeds meer ouders willen hun baby dragen', zegt Rachel Verweij van De Hechte Band die dertien jaar geleden begon als draagdoekconsulent. 'Toen was het vooral iets voor "geitenwollensokkentypes" en "hippies". Alle moeders die hun baby droegen gaven ook borstvoeding, sliepen samen met hun kind in bed en aten biologisch voedsel. Het is geweldig dat dragen steeds populairder wordt, daar heb ik me de afgelopen jaren ook voor ingezet. Er wordt steeds meer bekend over het belang van huid-op-huidcontact en een natuurlijke hechting. Daar hebben kraamverzorgenden ook een belangrijke rol in gespeeld. Dragen zet veel dingen in gang: hormonen zoals oxytocine komen vrij, het zorginstinct van de moeder wordt gestimuleerd. Ik merk dat ouders meer dan vroeger een verlangen tonen om hun baby dicht bij zich te houden. Er is steeds meer aandacht voor contact en hechting in de eerste fase.'

Straffen en belonen

'Er wordt steeds meer onderzoek gedaan naar de hechting tussen ouder en kind', vertelt Marilene de Zeeuw, klinisch psycholoog, Infant Mental Health-specialist en gedragstherapeut. De Zeeuw is gespecialiseerd in ouder-kindrelaties en gehechtheid bij baby's, peuters, kleuters en jongeren. 'Hieruit komt onder meer naar voren dat sensitief ouderschap zorgt voor een hechtere en gezondere band tussen ouders en kinderen.' Sensitiviteit is de mate waarin een ouder in staat is om de signalen en behoeften van een kind op te merken en te begrijpen, en hier correct en tijdig op te reageren. De Zeeuw: 'Dat is een heel andere benadering dan de gedrags-therapeutische interventies die de afgelopen jaren veel aandacht kregen. Daarbij worden vooral methodes ingezet die uitgaan van straffen en belonen, en het bieden van regelmaat en structuur. Dit gebeurt vaak heel robotachtig: als je kind dit doet, dan





doe jij dat. Bij “verkeerd” gedrag krijgt het kind bijvoorbeeld een time-out, en bij “goed” gedrag een sticker. Als ouders een probleem hebben met hun kind dan is de conclusie dat ze niet consequent zijn geweest. De focus begint nu langzaam te verschuiven naar sensitief ouderschap: hoe je als ouder emotioneel beschikbaar kunt zijn voor je kind. De basis daarvoor kan niet vroeg genoeg worden gelegd. Het belang van huid-op-huidcontact in die eerste, prille weken wordt steeds breder gedragen binnen de geboortezorg, maar hoe ouders dat praktisch kunnen invullen, daar is nog maar weinig informatie over.’

Samen slapen

De Zeeuw liep daar zelf ook tegenaan toen zij een jaar geleden beviel van haar zoon. ‘Ik had met mijn partner afgesproken om elk signaal van ons kind serieus te nemen en veel huid-op-huidcontact toe te passen. Maar vervolgens lag ik in het kraambed en dacht: maar hoe doe ik dat eigenlijk? Er is maar weinig toegankelijk materiaal over hoe je dat als ouder praktisch kunt invullen. Er is veel discussie en angst in Nederland over samen slapen dus als je dan als moeder met je kind in bed ligt, dan zegt de kraamverzorgende: “Niet de hele nacht hè?” Het woord “wiegendood” spookt door je hoofd, dus leg je je baby toch maar weer in zijn eigen bedje. Daarbij hebben we toch ook een cultuur waarbij we afstandelijk omgaan met onze kinderen. We doen het kind in een wandelwagen en leggen het apart te slapen vanuit de gedachte het onszelf gemakkelijker te maken. Maar als een kind vanaf de geboorte veel in de nabijheid is van zijn ouders dan is dat niet alleen belangrijk



'Het is belangrijk dat ouders de basis goed leren'

voor de hechting, het doet zo ook veel zintuiglijke ervaring op, wat weer belangrijk is voor de ontwikkeling van het zenuwstelsel. Dragen is veel minder beladen dan samen slapen. Binnen onze Infant Mental Health-teams zijn we aan het kijken hoe we dit meer in onze werkwijze kunnen inbouwen. Of hoe we mensen goed kunnen doorverwijzen. Het vereist namelijk wel echt *know-how* om het goed te kunnen uitleggen.'

De meeste knopen

Dit benadrukt ook Manon Aué, zelfstandig kraamverzorgende en draagconsulent. 'Het is belangrijk dat ouders de basistechniek goed leren en niet meteen met allerlei typen doeken aan de slag gaan. Dragen is heel populair aan het worden. In mijn omgeving zie ik dat het een trend wordt, een modeartikel, een verleng-

stuk van de bakfiets en de au pair. We moeten niet uit het oog verliezen waarom we dragen, namelijk om contact te maken met je kind. Iedereen kan het en het is niet ingewikkeld. Het gaat er niet om wie de meeste knopen kan leggen, of wie zijn kind heel ingewikkeld op zijn rug kan binden.' 'Het is inderdaad een mode- ding aan het worden', valt ook Verweij op. 'Daar ben ik niet zo enthousiast over. Mensen moeten niet het idee krijgen dat je alleen met een mooie, dure doek je baby kunt dragen, dat je bij die "hippe moeders" moet horen. Het gaat erom dat een baby gedragen wordt, of dat nou in een doek van zeshonderd euro is of in een lapje van de markt. Het moet natuurlijk wel veilig dus met een lapje van de markt moet je wel echt weten wat je doet, maar dragen is voor iedereen. Het hoort niet bij een bepaalde doelgroep of bij een bepaalde klasse.' Verweij en Aué zien daar een rol weggelegd voor kraamverzorgenden. Verweij: 'Ik hoor dat sommige kraamverzorgenden altijd een simpel draagzakje in de auto hebben liggen. Dat is geweldig. Daarmee laat je zien dat het helemaal niet ingewikkeld is. Als de vader de moeder dan bijvoorbeeld even wil ontlasten, pak je dat draagzakje uit de auto.' Aué: 'Als ouders interesse tonen in dragen, kijk dan naar wat mensen te besteden hebben en benadruk dat het gaat om de basis, dat je je kind draagt. Ouders zien in hun omgeving bepaalde draagconstructies of merken die het momenteel helemaal zijn en willen dat dan ook, omdat je er dan bij hoort. Sommige mensen zijn daar heel gevoelig voor. Maar je hoeft niet meteen een dure doek; kijk eerst eens of het wat voor je is. Ik zie vaak genoeg dat zo'n dure doek na een paar weken in de kast verdwijnt. Het gaat erom dat je je kind draagt. Die vraag zouden kraamverzorgenden aan ouders kunnen stellen: waarom wil je je kind dragen? Zo maak je mensen bewust van hun beweegredenen zodat ze er hun eigen weg in kunnen vinden en niet anderen proberen na te doen.'

Onwetendheid

Als ouders hun kind willen dragen is het belangrijk dat zij zich goed laten voorlichten. Zorg daarom dat je als kraamverzorgende weet waar je ouders naar kunt doorverwijzen. Aué: 'Ik ben er best van geschrokken dat moeders vaak vanuit hun eigen ervaring andere moeders leren dragen. Dragen is niet moeilijk

Onderzoek naar dragen van baby's

Er is nog maar weinig onderzoek gedaan naar dragen. Uit onderzoek in Canada onder risicomoeders kwam naar voren dat dragen een positief effect heeft op de hechting tussen moeder en kind. De vijftig deelnemers werden in twee groepen verdeeld. De ene groep kreeg bij de geboorte een wipstoeltje, de andere groep een draagzak. Na een jaar was in de eerste groep 38 procent veilig gehecht en in de andere groep 83 procent. Marilene de Zeeuw: 'Dat is een heel groot verschil. De groep was te klein om het echt wetenschappelijk te onderbouwen, maar vanwege het grote verschil zegt het wel degelijk iets.'

maar je moet wel weten wat je doet omdat je anders je kind blijvende schade kunt toebrengen. Ik kom het bijvoorbeeld tegen dat een kind andersom in de draagdoek zit. Dat is echt niet de bedoeling. Veel komt voort uit onwetendheid. YouTube staat vol met filmpjes van moeders die moeilijke knopen aan het leggen zijn. In winkels worden verkeerde instructies gegeven. Dan heeft een verkoper bijvoorbeeld een of twee draagconstructies van de verpakking geleerd. Ook zijn de instructies bij sommige draagproducten niet goed. Daarom is goede voorlichting zo belangrijk.' 'Het is ook belangrijk om een en ander te weten over ergonomisch dragen', voegt Verweij toe. 'Bepaalde merken maken draagzakken die niet goed zijn voor de heupontwikkeling van de baby. De beentjes mogen niet bungelen. Eerst mochten we dat als draagdoekconsulenten niet hardop zeggen, maar inmiddels wordt het ook onderschreven door het International Hip Dysplasia Institute. In de baarmoeder heeft de foetus een ronde houding, met de beentjes opgetrokken en gespreid. Dat is de natuurlijke houding waarin baby's gedragen moeten worden. Een draagzak met een smal kruis is niet goed omdat de beentjes van de baby dan te recht hangen waardoor je risico loopt op heupdysplasie, of dat de heup zelf uit de kom kan raken.' Aué: 'Een consult van een à anderhalf uur kost 45 à 50 euro. Het verbaast mij dat mensen gevoelig zijn voor de aanschaf van een heel dure doek of drager maar het bedrag voor een consult niet uit willen geven, terwijl dat zo het verschil kan maken. Je krijgt informatie over hechting, houdingen, knopen. Ook vergroot het je plezier in dragen doordat je leert over de verschillende mogelijkheden en samen kunt kijken wat bij jou past. Je kunt er ook voor kiezen om met twee of drie moeders tegelijk te gaan.'

Meer weten?

Wil je meer weten over het dragen van baby's of ouders doorverwijzen naar goede informatie, dan kun je de volgende websites bezoeken: www.draagdoekconsulenten.nl, www.instituutvoorhechting.nl, www.dragen-en-voeden.nl

Mooi aanknopingspunt

'Als kraamverzorgende kun je heel praktisch blijven', aldus De Zeeuw. 'Er komt in die eerste week al heel veel op ouders af dus vertel dat het gewoon praktisch is om je handen vrij te hebben, en dat nabijheid goed is voor de ontwikkeling van het kind en voor de relatie tussen de ouders en hun baby. Je hoeft niet heel veel uit te leggen. Ouders moeten het gewoon gaan vinden, er vertrouwd mee raken. Als de kraamverzorgende daar een stapje bij kan helpen, door het met ouders een keer te oefenen en ze vertrouwen te geven, is de kans van slagen groter.' Verweij: 'Naar het einde van de week wordt de moeder mobieler, dat zou een mooi aanknopingspunt kunnen zijn, dat je bijvoorbeeld zegt: "Je wordt nu mobieler, gaat weer meer doen in huis, dat kan ook zonder dat je je kindje hoeft los te laten. Door te dragen kun je het contact dat je nu hebt voortzetten.' De Zeeuw: 'Moedig ouders aan om er zelf ervaring mee op te doen, en zoek samen met de ouders uit hoe ze huid-op-huid-contact kunnen vormgeven binnen hun eigen omgeving, ritme en gewoontes. Denk praktisch mee en maak vooral de voordelen duidelijk. Het zou zo mooi zijn als dragen onderdeel wordt van onze cultuur.' •

'De beentjes mogen niet bungelen'

