

Dit informatieblad is een samenvatting van het wetenschappelijke bewijs omtrent de risico's en de gunstige effecten voor een baby van slapen overdag in een draagdoek of babydrager. Voor meer informatie hierover en over vele andere onderwerpen kun je www.basisonline.org.uk bezoeken.!

Overall op de wereld worden baby's gedurende de dag gedragen door hun moeders (en vaders, broertjes, zusjes en andere mensen in de sociale omgeving). Baby's brengen hun dag door terwijl ze slapen in de draagdoek, die meestal van een eenvoudige lap stof is gemaakt. In Nederland wordt dit eenvoudigweg 'dragen' genoemd; in veel Engelssprekende landen heet het 'baby wearing'. Het gebruik van een draagdoek voor het slapen overdag is niet overall even gebruikelijk, maar er zijn veel redenen waarom het nuttig kan zijn.

Wat zijn de heilzame effecten?!



Je baby dragen in een draagdoek terwijl ze slaapt is goed voor haar, terwijl het tegelijkertijd jou in de gelegenheid stelt om je handen vrij te hebben.!

Er is weinig onderzoek dat specifiek heeft gekeken naar de gunstige effecten van het dragen van een baby in een draagdoek terwijl het kind slaapt. Onderzoek in aangrenzende vakgebieden geeft echter aan dat nauw lichaamscontact heilzame effecten heeft voor zowel moeder als kind. Het advies aan jonge ouders is dat de baby in een wieg moet slapen in dezelfde kamer als die van de ouders, zowel overdag als 's nachts, totdat het kind minimaal zes maanden oud is. Studies hebben aangetoond dat dit het risico op SIDS vermindert. Een

Engelse studie, waarin 325 SIDS-baby's werden vergeleken met 1300 baby's in de controlegroep, ontdekte dat 75% van de SIDS-gevallen die overdag plaatsvonden, baby's betrof die alleen in een kamer lagen. Het gebruik van een draagdoek of babydrager maakt het gemakkelijker voor je om je baby gedurende de dag dichtbij te houden.

Onderzoek dat zich richt op pasgeboren baby's, heeft aangetoond dat nauw contact hen helpt om rustiger en langer te slapen. De baby kan je hartslag horen, je bewegingen voelen en zich gerustgesteld weten door je nabijheid, zonder de stress die het geeft om van jou gescheiden te zijn. Wanneer je je baby draagt en ze begint te bewegen, zul je dat onmiddellijk merken. Je kunt de voedingssignalen goed opvangen en je zult door de lichamelijke nabijheid royaal oxytocine aanmaken, wat goed is voor de hechting. Door dat alles ondersteun je ook je melkproductie.

Ouders die kunstmatige zuigelingenvoeding geven, kunnen ontdekken dat het dragen hen helpt om zich aan hun baby te hechten. Vaders en partners kunnen met hun baby in de draagdoek gaan wandelen en zo hun partner even wat tijd alleen geven.

Zijn er nadelen?!

Sommige ouders zijn bezorgd dat hun baby, als die er eenmaal aan is gewend om in de doek in slaap te vallen, niet meer alleen in slaap kan vallen.!

De ervaringen van ouders laten zien dat er een grote variëteit is in wat baby's prettig vinden bij het slapen. Sommige baby's slapen beter wanneer ze in hun eentje in een wieg liggen, andere vinden het juist moeilijk om alleen in slaap te vallen. Onderzoek laat zien dat het belangrijk is dat baby's een positieve associatie hebben bij slapen. Wanneer ze een rustige slaapomgeving hebben en wanneer het prettig is om te gaan slapen, zullen ze op de lange termijn betere slaapgewoontes ontwikkelen. Voor sommige baby's betekent zo'n rustige en aangename slaapomgeving dat ze met hun moeder of andere verzorger in contact zijn; dit is in veel landen de normale gang van zaken. Sommige baby's geven er daarom de voorkeur aan om in slaap te vallen terwijl ze door hun ouders op hun gemak worden gesteld en niet wanneer ze alleen worden gelaten. Deze baby's vallen blij en gemakkelijk in slaap in een draagdoek. Sommige draagdoeken zijn zo gemaakt of geknoopt dat je ze, als je baby in slaap valt in de avonduren, af kunt doen zonder je baby wakker te maken. Soms kiezen ouders ervoor om hun baby te dragen totdat die in slaap valt en hun kind dan weg te leggen.

Is het dragen van je baby veilig?!

Baby's die te vroeg geboren zijn en die (in huid-op-huidcontact) door hun ouders worden gedragen, hebben een stabielere temperatuurregulatie, een betere zuurstofvoorziening en (op de langere termijn) meer groei dan baby's die alleen zijn. De Wereldgezondheidsorganisatie ondersteunt beleid aangaande het 24 uur per dag dragen van prematuur geboren baby's, totdat ze de uitgerekende datum hebben bereikt. Deze aanmoediging geldt speciaal die situaties waarin medische zorg voor de ouders niet beschikbaar is. Voor de meeste ouders zal het dragen van hun baby in rechtstreeks huid-op-huidcontact of 24 uur per dag niet per se nodig zijn, maar het is vast een geruststellend idee te weten dat het dragen van je baby veilig en heilzaam is. Dat geldt dus ook voor een lange slaaperiode overdag.

Wanneer je een aantal eenvoudige richtlijnen volgt, kun je je baby veilig in de doek dragen.!



- ✓ **TIGHT**
- ✓ **IN VIEW AT ALL TIMES**
- ✓ **CLOSE ENOUGH TO KISS**
- ✓ **KEEP CHIN OFF THE CHEST**
- ✓ **SUPPORTED BACK**

Zoals met ieder babyproduct is het goed om wat tijd te nemen voor het oefenen met het gebruik van een draagdoek of een babydrager. Misschien kun je dit samen met een andere volwassene doen die kijkt hoe het gaat. Zorg ervoor dat je de veiligheidsinstructies van de fabrikant opvolgt. Controleer de doek of drager die je hebt, koopt of leent op productiefouten of slijtage. Onderneem alleen veilige activiteiten met je baby in de doek of drager – dus niet joggen, fietsen of extreme sporten doen!