

Draagmethodes - Rugdragen

Rugdragen is prettig wanneer je dreumes zwaar wordt op je buik. Op je rug kan hij wat meer in de looprichting kijken en als je hem goed hoog knoopt zelfs over je schouder. Hij komt met de beentjes uit de doek te zitten, precies zoals bij het buikdragen met de beentjes buiten de doek.

Jonge baby's in kikkerhouding kun je ook dragen op de rug. Realiseer je echter goed dat je niet kunt zien hoe je baby reageert op het dragen en op zijn omgeving. De methode van knopen is hetzelfde als met de beentjes buiten de doek welke hier te zien is. Het is aan te bevelen hulp te hebben bij het knopen van de rugdraagtechniek bij jonge baby's.

Er zijn veel manieren om je kindje op je rug te krijgen en net zoveel manieren waarop je de banden om je heen kunt knopen. Ik laat er hier enkele van zien.

Kindje op je rug krijgen

Bank

Je kunt gebruik maken van bijvoorbeeld een bank bij het op je rug krijgen van je kindje. Leg een kussen in de bank en leg de wrap erop met de goede kant naar het kussen. Plaats je kindje in de wrap met de beentjes aan de zijkant uit de doek (Foto - Bank-1). Sluit de buckle op je buik en haal de schouderbanden over je schouders heen naar voren. Zorg ervoor dat de armpjes nog even in de doek blijven. Trek de schouderbanden stevig aan zodat het lijfje strak over het rugje gespannen zit (Foto - Bank-2). Sta nu op en blijf lichtjes voorovergebogen staan met de schouderbanden stevig in je handen (Foto - Staand-3).

Staan

In plaats van de bank kun je ook staand je kindje op je rug krijgen. Trek de wrap zoals wanneer je de taillebanden op maat maakt (Foto - Taillebanden op pagina 1). Zet je kindje op je heup (Foto - Staand-1). Schuif hem door naar je rug, houd hem zo hoog mogelijk en leun iets voorover. Sla nu de schouderbanden één voor één over je schouders heen, houd de beentjes gespreid en trek het lijfje helemaal over het ruggetje heen naar boven (Foto - Staand-2). Blijf lichtjes voorovergebogen staan met de schouderbanden stevig in je handen (Foto - Staand-3)



Bank-1



Bank-2



Staan-1



Staan-2

Knoopmethodes

De knoopmethodes gaan verder waar het op je rug krijgen van je kindje geëindigd is (Foto - Staand-3).

Borstkruis, twist of rugzak

Een hele prettige draagmethode is het borstkruis (Foto - Borstkruis). Bij deze methode kruisen de banden elkaar en zijn ze uitgespreid zodat het gewicht optimaal verdeeld wordt.

Een variatie op het kruis is de twist. Deze laat de borsten vrij wat voor sommigen comfortabeler draagt. Om dit te bereiken maak je geen breed kruis maar twist je de schouderbanden om elkaar heen zodat de banden niet van lichaamsszijde oversteken (Foto - Borsttwist).

De rugzakmethode maakt geen kruis of twist op de borst en heeft het uiterlijk van een rugzak (Foto - Rugzak).



Staan-3



Borstkruis



Twist



Rugzak