

## Draagmethodes - Rugdragen (vervolg)

### Het knopen van de banden

De foto's laten het vervolg zien van het borstkruis. Voor de andere knooppethodes gaat het knopen op een gelijksoortige manier. Zit je kindje te laag dan kun je even "hupsen" zoals uitgelegd op pagina 1.



1. Klem de rechterband tussen je knieën om deze onder spanning te houden. Sla de linkerband schuin over je borst heen naar je rechterzij. Breng de band richting kontje.



2. Spreid deze band breed uit en breng hem zo hoog mogelijk onder je oksel door en over de onderrug van je kindje heen. Sla de band onder het beentje door zodat deze zichzelf vastklemt.



3. Breng nu de andere band op dezelfde manier naar achteren. De band uit de vorige stap die onder het knietje uit komt kun je eventueel tussen je knieën klemmen.



4. Spreid ook deze band goed uit en haal hem onder het knietje door naar voren.



5. Nu komen beide banden onder de knieholtes vandaan naar voren toe en kun je afsluiten met een strik of knoop.



6. Klaar.  
Spreid de schouderbanden zo uit over je schouders dat ze comfortabel zitten.



7. De schouderbanden kun je ook (tussentijds) omhoog klappen of schuiven tot boven op je schouders. Hierdoor heb je meer bewegingsvrijheid.



8. Is je kindje in slaap gevallen? Stop dan de armpjes terug in de doek als dat nog niet zo was en sla het kapje omhoog zodat hij wat steun krijgt en lekker beschut zit. Vraag hier eventueel hulp voor.

Met dank aan de modellen: Hanneke met Thijs (4,5 maand) en mijn dochter Lana (15 maanden)