

## In de Knoop 29.05..2009

Alle soorten draagdoeken op een rijtje

Je kindje spuugt veel, de krampjes van je baby lijken niet te stillen, je kunt niet uit de voeten met de wandelwagen of je wilt je kindje simpelweg veel dicht bij je hebben. Wat je reden ook is voor een draagdoek, grote kans dat je vervolgens denkt 'en nu?'. Er zijn immers vele soorten en maten draagdoeken. Hier volgt een poging om daar een overzicht van te geven.

### **Elastische doeken** | Elastische knoopdoeken en kokerdoeken

Deze doeken zijn algemeen verkrijgbaar, daarom heel gangbaar en veel gebruikt voor jonge baby's. Geschikt om op de buik mee te dragen vanaf de geboorte tot een gewicht van ongeveer 8/10 kilo. De baby kan in de doek liggend of rechtop gedragen worden. Het materiaal maakt de doek tot een vrij warme drager. De stof heeft een specifieke rek, niet iedere elastische stof is dus te gebruiken als draagdoek.

De elastische knoopdoek is een stuk elastische stof van ongeveer 70 bij 500 cm. De doek kan eerst geknoopt worden om vervolgens je baby er liggend of rechtop in te stoppen.

De elastische kokers moet je schuin over je schouders hangen om vervolgens je baby erin te doen. Deze methode scheelt in knopen, maar je zit wel vast aan de grootte van de kokers waardoor de doek meestal niet door beide ouders te dragen is en hij niet zowel bij zomerkleding als over een winterjas te dragen is. Bovendien wordt het gewicht van je kindje bij de kokers over minder stof opgevangen waardoor ze eerder doorhangen (kindje gaat zakken) dan de knoopdoek. Dit doorhangen maakt het dragen zwaar voor de drager.

### **Slings** | Ringslings en buidelslings

Een sling is een drager over één schouder, die erg snel om te doen is. Hij is te gebruiken vanaf de geboorte tot in de peutertijd. Het kind kan liggend of rechtop in de doek; op de buik, heup of rug. Voor een eenvoudige drager bijzonder veelzijdig dus. Je hebt weinig stof om je lijf en het is daardoor een luchtige doek. Doordat hij asymmetrisch draagt (over één schouder) is het voor lange wandelingen of bij rug- of bekkenklachten een niet voor de hand liggende keus.

De ringsling hang je over je schouder met de ringen in het kuiltje tussen schouder en borst. Je legt of zet je kind erin en spant de sling aan door aan de stof die door de ringen hangt te trekken. De ringen zijn speciaal voor dit doeleinde gemaakt en goed getest.

De buidel sling is een sling aan één stuk, hij hoeft daardoor niet aangespannen te worden. Dit maakt de buidel sling wellicht tot de snelste doek, maar ook hier zit je vast aan de grootte van de buidel, hoewel sommige buidelslings ook verstelbaar zijn. Vanwege comfort en veiligheid is het belangrijk om altijd een goed passende buidel sling te gebruiken.

### **Aziatisch geïnspireerde doeken** | Mei-tai, onbuhimo en podeagi

Deze dragers zijn geconstrueerd uit een rechthoekig lijfje en twee of vier banden, eventueel in combinatie met lussen of ringen. De doeken worden veelal gebruikt voor het rugdragen van kindjes van zes maanden tot ver in de peutertijd, maar kunnen ook voor het buikdragen gebruikt worden. Vooral de mei-tai is erg populair omdat hij gemakkelijk te knopen is. Voor een podeagi is meestal iets meer ervaring nodig, maar is dan erg snel in gebruik en een onbuhimo is fijn voor mensen die moeite hebben om hun armen achter op hun rug te doen.

De mei-tai heeft een lijfje met twee schouderbanden en twee korte taillebanden. Eerst knoop je de twee taillebanden om je middel, dan plaats je je baby op zijn plek en vervolgens trek je het lijfje over hem heen. Als laatste knoop je de schouderbanden. Omdat je eerst de taillebanden knoopt, kan de doek bij het knopen niet meer verschuiven en zit hij dus altijd op zijn plek. Dit gemak missen de andere twee dragers in deze categorie. Een mei-tai met lange brede banden kan ook vanaf de geboorte gebruikt worden en er kan zelfs op de heup mee gedragen worden.

De podeagi heeft een lijfje met slechts twee schouderbanden. Deze schouderbanden kruisen ook onder de billen van je kind, wat voor ondersteuning zorgt. Doordat je geen taillebanden hoeft te knopen is hij snel in gebruik, maar het vraagt wat ervaring om alles goed gepositioneerd te krijgen.

Een podeagi met horizontale banden kan ook als torsodrager (drager zonder banden over de schouders) gebruikt worden.

Een onbuhimo (of lifter) heeft een lijfje met twee schouderbanden en onderaan twee lussen of ringen. De schouderbanden haal je onder de beentjes door de lussen of ringen, zo wordt een veilig zitje gecreëerd. De lussen of ringen zitten bij je zij, zo hoef je dus niet met je armen achterlangs op je rug om daar de banden te kruisen. Het vergt wat oefening om alles goed gepositioneerd te krijgen.

#### **Voorgevormde draagdoeken** | Voorgevormde mei-tai, voorgevormde torsodrager

De voorgevormde draagdoeken zijn de meer verwesterde systemen waarbij het knopen vervangen is door (beveiligde) gespen. Al het gemak van een draagzak, maar dan ergonomisch veel beter voor zowel het kind als de drager.

De voorgevormde mei-tai wordt Soft Structured Carrier genoemd. Hij heeft net als de mei-tai twee schouder- en twee taillebanden, maar nu dus bevestigd met gespen. De tailleband is vaak behoorlijk gevuld, hierdoor wordt veel gewicht verplaatst naar je heupen, wat het dragen erg licht maakt.

Geschikt om je kindje rechtop op de buik of rug te dragen vanaf zes maanden tot ver in de peutertijd.

De voorgevormde torsodrager en torsodragen in het algemeen (dragen zonder banden over de schouders) is erg luchtig en voor sommige mensen met rug of schouderklachten een verademing. Deze voorgevormde versie maakt torsodragen erg gemakkelijk omdat alles met gespen vastgezet wordt. Geschikt om je kindje vanaf zes maanden op de rug te dragen.

#### **Geweven knoopdoeken** | Verschillende lengtes

De geweven knoopdoek is veelzijdig en erg comfortabel; buik-, rug-, of heupdragen, rechtop of liggend, op een of twee schouders of torsodragen, vanaf de geboorte tot zolang je wilt, alles is mogelijk. Dit is natuurlijk wel afhankelijk van de lengte van de draagdoek die je gebruikt. Het knopen vraagt vaak ook wat oefening, maar is snel te leren. Over het algemeen geldt: des te korter de doek: des te sneller is hij omgeknoopt, des te langer de doek: des te meer steun de bijpassende knoopwijzen bieden. Tussen de verschillende merken knoopdoeken zit veel verschil in de eigenschappen van de doek.

Korte doeken (220 tot 320 cm) worden veelal gebruikt als sling over één schouder. Afhankelijk van je postuur kun je er ook mee rugdragen over twee schouders (deze knoop heet: rucksack under bum). Ook is het torsodragen hier mee mogelijk.

De middelmaat doek (320 tot 420 cm) is geschikt voor eenvoudige knoopwijzen over twee schouders op de buik of rug of voor een stevige heupzit.

De lange geweven doeken (420, 520 cm of langer) worden gebruikt voor knoopwijzen die erg veel steun geven en erg comfortabel zijn.