

Afdeling D2



# Dragen, ingewikkeld? informatiefolder

## 01 Wat is dragen?

Negen maanden lang zat je kind knus in de buik van de mama , omgeven door vruchtwater, dichtbij mama's hartslag en mama's stem. Nu komt je kind terecht in een vreemde omgeving vol nieuwe indrukken, geuren, kleuren en stemmen.

Om die aanpassing wat vlotter te laten verlopen, kan je je kind dichtbij je dragen in een ergonomisch draagsysteem.

## 02 Voordelen van dragen

- Je kind heeft minder last van reflux doordat je hem of haar rechtop draagt.
- Dragen kan krampen verminderen door de warmte van je lichaam tegen de buik van je kind ( de darmen ontspannen)
- Het versterkt de band tussen jullie twee.
- De borstvoeding komt vaak beter op gang als mama haar kind veel bij haar draagt.
- Als mama of papa heb je nu je handen vrij om iets anders te doen. (het huishouden, te winkelen, te wandelen of gewoon rustig te ontspannen)

## 03

### Hoe kan je je kind best dragen?

Een draagsysteem kiezen is erg persoonlijk. Daarom raden wij aan contact op te nemen met een draagconsulent. Hier kan je terecht voor alle informatie over dragen en om verschillende systemen uit te proberen. Vaak kan je ook een draagdoek of draagzak uitlenen om deze voor langere tijd uit te proberen.

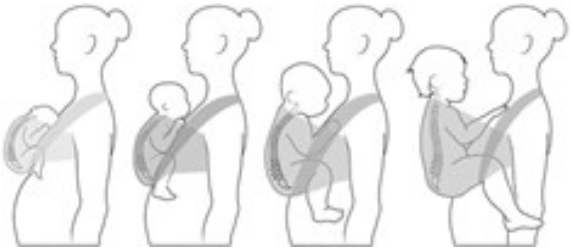
Dat kan in een privé-consult of workshop, aan huis, bij haar thuis, in een algemeen infomoment of specifiek knoopconsult.

Je kan altijd terecht op de website van de Vlaamse vereniging van draagconsulenten: [www.draagconsulenten.be](http://www.draagconsulenten.be)



**DRAAGCONSULENTEN  
VLAANDEREN vzw**







## Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

afdeling D2

tel.: 011 69 97 90



**Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden**

[www.sint-trudo.be](http://www.sint-trudo.be)

Volg ons op   