

Ergonomische Draagzak checklist

By Moeders.nu

- Het zitvlak** De draagzak heeft een breed zitvlak waarbij de bovenbenen vanaf de knie tot de billen worden ondersteund. De knietjes van je kindje moeten op dezelfde hoogte of iets hoger zitten als de billen. Zo zit je kindje in de zogenaamde M-positie of
- Verstelbaarheid** Omdat ieder kindje anders is, is het belangrijk dat je de draagzak kunt aanpassen aan het lijf van je kindje. Daarnaast is het belangrijk dat hij ook aan te passen is aan het lijf van de drager om te zorgen voor optimaal draagcomfort.
- De zijpanden** De draagzak moet stevige zijpanden hebben zodat het kindje veilig en geborgen zit. Let erop dat je kindje niet kan schuiven of er zelfs uit kan glijden.
- Het zwaartepunt** Het zwaartepunt moet dicht bij het lichaam van de drager liggen. Het kindje moet dus tegen de drager aanliggen en niet los of naar achter hangen. Dit om rugklachten van de drager te voorkomen
- Het materiaal** Het materiaal moet licht en veilig voor kinderen zijn. Synthetisch materiaal is vaak te warm. Katoen of organisch katoen is een aanrader. Er zijn ook draagzakken die gemaakt zijn van draagdoeken stof.
- Comfort** Let erop dat de draagzak voldoende vulling heeft rond de schouders en heupband. Pas de draagzak aan bij voorkeur met je kindje erin zodat je kunt voelen of de schouderbanden en heupband lang genoeg zijn.
- Natuurlijke houding** Een ergonomische draagzak zorgt dat je kindje in een zo'n natuurlijk mogelijke houding gedragen wordt. Pasgeboren kindjes zitten het best in de fetushouding. Een goede draagzak ondersteunt deze positie met de beentje buiten de draag
- Hoogte** Je kindje moet zo hoog zitten dat je hem makkelijk een kusje op het hoofdje kunt geven. Voor pasgeboren kindjes heb je vaak een infant insert nodig.