

Kirschbäumchen's TrageWEGWEISER

Babies und Kleinkinder richtig tragen



TrageFakten:

Der Mensch ist ein Tragling. Körperkontakt ist ein Grundbedürfnis im ersten Lebensjahr.

Tragen tut gut - dem Körper, dem Geist und der Seele – bei Kind UND Eltern.

Tragen wirkt sich positiv auf Wahrnehmung, Motorik, Gleichgewichtssinn, Hüftentwicklung, Vitalparameter, Bindungs- und Schreiverhalten des Säuglings aus.

Auch die Eltern profitieren vom Tragen. Es hat praktische (Flexibilität, Mobilität, Unabhängigkeit), physiologische (Kräftigung der Muskeln, positive Auswirkung auf Rückbildung und Milchbildung) als auch psychische Vorteile (mehr Ruhe und Zufriedenheit, Vorbeugung von Depressionen).

Mit dem Tragen kann direkt nach der Geburt begonnen werden. Ein späterer Einstieg ist aber ebenfalls jederzeit möglich. Das Kind muss sich aber unter Umständen wieder an die Enge und runde Sitzhaltung und der Träger sich wieder an das Babygewicht gewöhnen.

Das Tragen findet sein natürliches Ende, wenn das Kind mobiler wird und selbst laufen kann/will.

Aber auch Kleinkinder können bei Bedarf bis 20 kg getragen werden – auf Floh- oder Weihnachtsmärkten, in der Stadt, beim Sport oder einfach zum Kuschneln...

TrageBedingungen:

- **Rücken des Babys** muss **rund und gut gestützt** sein (bis zum Nacken)
- **Köpfchen** muss beim Schlafen gestützt werden
- **Beinchen müssen richtig angehockt sein** und dürfen nicht einfach herunterhängen
- Das Tragen in **aufrechter Sitzposition** ist ideal für die Hüftbildung.
- Babies in einer Tragehilfe **nie mit dem Gesicht nach vorne** tragen! (Hohlkreuz, Druck auf Schambein und Hoden, unphysiologische Beinhaltung (Hüfte!), Reizüberflutung...)

Tragetuch:

- **Elastisches Tragetuch**, Neugeborenen-Tragetuch (Stretch-Jersey) – bis ca. 9 kg verwendbar – für Bauchtrageweise (Marken wie z.B. Hoppediz, Moby Wrap, Didymos)
- **Klassisches gewebtes Tragetuch** (Baumwolle, Woll-, Hanf-, Seide-, Leinengemische) – bis ins Kleinkindalter – auf Bauch, Hüfte und Rücken möglich (Marken wie z.B. Didymos, Hoppediz, Easycare, Dolcino, Storchenwiege)
- **RingSling** für Hüfttrage (= kurzes Tragetuch mit 2 Ringen als Schnalle)

Wichtig:

- Kreuzkörperwebung
- ausreichende Länge,
- richtige Bindetechnik (die vor allem dem Entwicklungsstand des Kindes entspricht)
- Tragetuch reicht von Kniekehle zu Kniekehle
- Tragetuch ist straff gebunden und stützt Rücken und Kopf (bei Bedarf)

Ergonomische Tragehilfen, Bauch- und Rückentragen:



- **MeiTai** (asiatische Tragehilfenvariante)
- **Ergonomische Babytragen** (Manduca, Ergobaby Carrier, Marsupi, Bondolino, emebaby...)

Wichtig:

- Der **Sitzsteg** muss immer **von Kniekehle zu Kniekehle** gehen – aber auch nicht darüber hinaus. Tragehilfen mit schmalen Stegs (z.B. Babybjörn, Chicco, Hauck...) können lt. Studien zu Hüftfehlbildungen führen.
- Bei Bedarf muss ein Sitzverkleinerer oder Neugeboreneneinsatz oder ein Bändiger verwendet werden, bis die Tragehilfe richtig passt.
- Der Rücken muss gut gestützt sein (auch seitlich).
- Das Köpfchen muss beim Schlafen gestützt werden können.

Die Auswahl der richtigen Tragehilfe ist jedoch oft **Passformsache** – ausprobieren hilft oft weiter.

Generell kann man sagen, dass das Tragetuch in den ersten 6 Monaten die optimalste Tragehilfe ist. Danach bieten ergonomische Babytragen durchaus mehr Tragekomfort, da sich das zunehmende Gewicht des Kindes durch den Hüftgurt auch auf die Hüfte des Trägers verteilt und die gepolsterten Träger nicht in die Schultern einschneiden können.

TrageBeratung

Nicht alle Eltern und alle Babies sind gleich. Jede Familie hat ihre eigenen Bedürfnisse und Präferenzen.

Finden sie heraus, welche Trageweise oder Tragehilfe zu ihnen passt und gönnen sie sich und ihrem Kind eine Trageberatung bei einer speziell auf diesem Gebiet aus- und weitergebildeten Trageberaterin.

Eine **Trageberatung** kostet nicht viel und bietet je nach vereinbartem Beratungsziel unter anderem folgende Inhalte:

- **Wissenswertes** zum Tragen
- **Überblick** über verschiedene Tragehilfen
- **alltagstaugliche Tragetuch-Bindetechniken** lernen und verbessern
- **Tragehilfen** ausprobieren und vergleichen
- **Kompetenter Rat** bei all ihren Tragefragen
- Stärkung der **Elternkompetenz**

Tragen rund ums Jahr

Grundsätzlich gilt:

- Ihr Baby soll nicht frieren, darf aber auch nicht überhitzen.
- Ihr eigener Körper spendet zusätzliche Wärme.
- Das Tragetuch / die Tragehilfe ersetzt ca. eine Kleidungsschicht.
- Es ist auf eine ausreichend warme Kopfbedeckung zu achten.
- Die Beinchen frieren am Schnellsten aus.
- Richten sie sich am besten nach dem Zwiebelprinzip.

Tragen im Winter

Wenn sie über eine ausreichend große Jacke (z.B. die ihres Partners) verfügen, können sie ihr Kind einfach mit unter ihre Jacke nehmen und den Reißverschluss über dem Babyrücken hochziehen. Doch ihr Kind wird größer...und so können sie ihr Kind auch nicht auf den Rücken nehmen.



Idealerweise können sie zum Tragen im Winter eine Tragejacke verwenden. Darunter kleiden sie ihr Kind wie sie es und sich selbst "drinnen" anziehen. Darüber kommt dann die Jacke - fertig.

Vorteil: Sie benötigen keine zusätzliche Winterkleidung für ihr Kind, können ihr Tragetuch in gewohnter Bindeweise/ihre Babytrage drinnen wie draußen verwenden und wärmen ihr Kind durch ihre eigene Körperwärme. Des Weiteren können sie ihr Kind sowohl vor dem Bauch als auch auf dem Rücken tragen.

Nachteil: Anschaffungskosten zwischen 80 und 200 Euro für eine neue Tragejacke.

Wer gut nähen kann, kann sich aus einer alten, größeren Jacke auch eine Tragejacke selbst nähen. Im Internet finden sich zahlreiche Anregungen, Tipps und Nähanleitungen hierzu.

Alternativ zur Tragejacke, können sie auch ein **Tragecover** verwenden.

Tragecovers gibt es in verschiedenen Materialvarianten und Wärmegraden mit oder ohne Regenschutz.

Wenn sie ein Tragecover nutzen, können sie dieses UNTER ihrer eigenen Jacke verwenden. D.h. das Tragecover schließt die Lücke zwischen ihrem Reißverschluss. Ihre eigene Jacke lassen sie offen, oder zippen sie unten so weit zu, wie es noch geht.

Vorteil: Sie tragen ihr Kind wie bei der Tragejacke unter der Jacke und müssen es nicht so dick anziehen.

Außerdem wärmen sie es mit ihrer eigenen Körperwärme.

Nachteil: Sie können ihr Kind so nur auf dem Bauch tragen - auf dem Rücken müssen sie ihr Kind auf ihrer eigenen Jacke tragen.

Sie können ein Tragecover auch AUF ihrer eigenen Jacke verwenden und können ihr Kind somit auch auf dem Rücken tragen. Bitte beachten sie aber, dass ihr Kind so weniger direkte Körperwärme von ihnen bekommt und es daher schneller auskühlen kann.

Beachten sie, dass ihr Kind auch unter Tragejacke oder Tragecover **kalte Füßchen** bekommen kann. Dem können sie entgegen wirken, wenn sie Fellschuhe, Beinstulpen (Babylegs/Kiddylegs), Wollsocken (idealerweise sogar von Erwachsenen, die passen dann auch noch locker über das ganze Beinchen) verwenden.

Selbst gestrickte Schühchen, Stulpen und Socken sind natürlich etwas ganz besonderes.

Nutzen sie das **Zwiebelprinzip**: mehrere, dünnere aber locker sitzende Schichten (mit Luftpolster dazwischen). So kann man flexibler auf die "Außen- und Innentemperatur" reagieren.

Jedoch: Zu viel und zu enge Kleidung (besonders an den Füßchen) kann die Blutzirkulation stören und erst recht zu kalten Füßen führen. Also lieber etwas "lockerer" angehen.

Achten sie auch auf eine **angemessen warme Kopfbedeckung**.

Bei Tragejacken und Tragecovers kann es sein, dass sie selbst am Hals frieren. Hierzu gibt es spezielle "**Mutter-Kind-Schals**", die die Lücke zwischen ihnen und ihrem Kind überbrücken können.

Wenn sie auf dem **Weihnachtsmarkt** unterwegs sind, denken sie bitte daran, keine heißen Getränke (Glühwein, Glühpunsch, Kaffee, Tee...) zu sich zu nehmen. Sie könnten ihr Kind verbrühen, wenn sie es vor ihrem Bauch tragen!

Tragen im Sommer

Achten sie grundsätzlich im Sommer auf genügend Sonnenschutz. Gehen sie mit ihrem Baby nie über einen längeren Zeitraum in die direkte Sonne und verwenden sie bitte immer eine leichte Sommermütze, Sonnencreme und evtl. UV-Kleidung.

Das Tragetuch / die Tragehilfe ersetzt ca. eine Kleidungsschicht. Zusätzlich wärmen sie selbst ihr Kind durch ihre eigene Körperwärme. Ihr Kind soll jedoch **nicht überhitzen**.

Im Hochsommer können sie ihr Kind ohne weiteres nur mit einem kurzärmeligen Body bekleidet tragen. Beachten sie aber, dass auch im Sommer die Füßchen schnell auskühlen können. Verwenden sie einfach **Söckchen und/oder Beinstulpen** und fühlen sie ab und zu mit den Händen nach.



Schwitzen unter dem Tragetuch / unter der Tragehilfe ist im Sommer leider nicht zu verhindern. Einige Hersteller bieten mittlerweile spezielle dünne **Sommer-Tragetücher** oder **sommerleichte Tragehilfen** an. Das ist eine tolle Sache. Doch meistens werden sie auch mit diesen Tragehilfen nach einer gewissen Tragezeit zwischen ihrem Bauch und dem Bauch ihres Babies feucht. Das ist völlig normal.

Nehmen sie einfach für längere Ausflüge ein oder zwei Wechselshirts für sich und ein paar **Wechselsachen** für ihr Kind mit.

Bieten sie ihrem Kind regelmäßig etwas zu **trinken** an und achten auch sie selbst darauf, im Sommer genügend zu trinken.

Tragen im Frühjahr/Herbst

Durch die **Unbeständigkeit der Wetterlage** und Temperatur im Frühling und Herbst ist es schwer, eine generelle Empfehlung zur Tragekleidung zu geben.

Unter Umständen können sie Tragejacke oder Tragecover verwenden. Ideal ist auch, ein paar Babystulpen dabei zu haben, damit der Wind nicht in die Hosenbeine bläst.

Versuchen sie einfach, flexibel zu bleiben. Wenden sie das **Zwiebelprinzip**(siehe oben) an und passen sie die Kleidung kurzfristig an. Bedenken sie immer, dass ihre eigene Körperwärme das Kind wärmt und dass ihr Tragetuch / ihre Tragehilfe eine Kleidungsschicht ersetzt.

Buchtipps:

- [Auf der Suche nach dem verlorenen Glück](#) (Jean Liedloff)
- [Ein Baby will getragen sein](#) (Evelin Kirkilionis)
- [Bindung stärkt](#) (Evelin Kirkilionis)
- [Stillen und Muttermilchernährung](#) (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)
- [Mein Kind schläft durch](#) (Eva Herman, Stephan Valentin)
- [Tragekinder](#) (Masaracchia/Schneider) Kindersachbuch zum Thema Tragen und Getragenwerden
- [Babys in den Kulturen der Welt](#) (Beatrice Fontanel/Claire d'Harcourt)

weitere Fachliteratur für Wissensdurstige:

- [Ins Leben tragen](#) (Anja Manns/Anne Chr. Schrader)
- [Die soziale Geburt des Menschen](#) (Friedrich Pohlmann)

Ein Wort zum Schluss:

Bedenken sie, dass sie ihre Tragehilfe unter Umständen sehr oft verwenden und wie ein zweites Kleidungsstück tragen werden. Wer hier spart, spart am falschen Ende. Wer gut informiert ist, hat mehr Spaß am Tragen und somit auch mehr Spaß mit seinem Kind.

Und bitte keine Ideologie! Tragen ist gesund und praktisch und grundsätzlich jedem zu empfehlen. Es ist schade, dass immer noch recht viele Babies vielleicht aufgrund falscher Informationen (Verwöhnen...) überhaupt nicht getragen werden. Aber unter Umständen kann auch mal ein Kinderwagen praktischer sein (z.B. im Winter bei Glatteis, oder wenn die Großeltern mit dem Kind spazieren gehen wollen etc.). **Hören sie einfach auf ihr eigenes Bauchgefühl.**

Noch mehr Infos unter: www.kirschbaeumchen.de

Bei Fragen bin ich auch gerne persönlich für sie da:

Isabell Kunz, zertifizierte Trageberaterin der Trageschule® Dresden

