

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 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.

Auch Kleinkinder können bei Bedarf bis weit ins Kindergartenalter getragen werden – auf Floh- oder Weihnachtsmärkten, in der Stadt, beim Sport oder einfach zum Kuschneln...

TrageBedingungen:

- **Rücken des Babys** sollte **rund und gut gestützt** sein (bis zum Nacken)
- **Köpfchen** sollte beim Schlafen gestützt werden
- **Beinchen** sollten **richtig angehockt** sein und dürfen nicht einfach herunterhängen
- Das Tragen in **aufrechter Sitzposition** ist ideal für die Hüftbildung.
- Babies in einer Tragehilfe **bitte 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:

- Geeignete Webtechnik (Kreuzkörper, Jacquard, Diamantkörper oder Fischgrat)
- ausreichende Länge
- geeignete 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, Bondolino, Frl. Hübsch, Mysol, Hop-Tye...)
- **Ergonomische Babytragen** (Manduca, Ergobaby Carrier, Marsupi, Ruckeli, emebaby, Moby Aria...)

Wichtig:

- Der **Sitzsteg** sollte immer **von Kniekehle zu Kniekehle** gehen – aber auch nicht darüber hinaus. Tragehilfen mit schmalen Steg (womit man Babies u.a. mit dem Gesicht nach vorne tragen kann) 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 sollte gut gestützt sein (auch seitlich).
- Das Köpfchen sollte beim Schlafen gestützt werden können.

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

Generell kann man sagen, dass ein gut gebundenes Tragetuch in den ersten 6 Monaten die optimale 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.

Finde heraus, welche Trageweise oder Tragehilfe zu Dir passt und gönne Dir und Deinem 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, üben und verbessern
- **Tragehilfen** ausprobieren und vergleichen
- **Kompetenter Rat** bei all Deinen Tragefragen
- Stärkung der **Elternkompetenz**

Tragen rund ums Jahr

Grundsätzlich gilt:

- Dein Baby soll nicht frieren, darf aber auch nicht überhitzen.
- Dein 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.
- Richte Dich am besten nach dem Zwiebelprinzip.

Tragen im Winter

Wenn Du über eine ausreichend große Jacke (z.B. die Deines Partners) verfügst, kannst Du Dein Kind einfach mit unter Deine Jacke nehmen und den Reißverschluss über dem Babyrücken hochziehen. Doch Dein Kind wird größer...und so kannst Du Dein Kind auch nicht auf den Rücken nehmen.



Idealerweise kannst Du zum Tragen im Winter eine Tragejacke verwenden. Darunter kleidest Du Dein Kind wie Du es und Dich selbst für "drinnen" anziehen würdest. Darüber kommt dann die Jacke - fertig.

Vorteil: Du benötigst keine zusätzliche Winterkleidung für Dein Kind, kannst Dein Tragetuch in gewohnter Bindeweise/Deine Babytrage drinnen wie draußen verwenden und wärmst Dein Kind durch Deine eigene Körperwärme. Des Weiteren kannst Du Dein 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, kannst Du auch ein **Tragecover** verwenden.

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

Wenn Du ein Tragecover nutzt, kannst Du dieses UNTER Deiner eigenen Jacke verwenden. D.h. das Tragecover schließt die Lücke zwischen dem Jacken-Reißverschluss. Deine eigene Jacke lässt Du dann offen, oder zippt sie unten so weit zu, wie es eben geht.

Vorteil: Du trägst Dein Kind wie bei der Tragejacke unter der Jacke und musst es nicht so dick anziehen.

Außerdem wärmst Du es mit Deiner eigenen Körperwärme.

Nachteil: Du kannst Dein Kind so nur auf dem Bauch tragen - auf dem Rücken musst Du Dein Kind auf Deiner eigenen Jacke tragen.

Du kannst ein Tragecover auch AUF Deiner eigenen Jacke verwenden und kannst Dein Kind somit auch auf dem Rücken tragen. Bitte beachte aber, dass Dein Kind so weniger direkte Körperwärme von Dir bekommt und es daher schneller auskühlen kann.

Beachte bitte, dass Dein Kind auch unter Tragejacke oder Tragecover **kalte Füßchen** bekommen kann. Dem kannst Du entgegenwirken, wenn Du Fellschuhe, Beinstulpen (Babylegs/Kiddylegs), Wollsocken (idealerweise sogar von Erwachsenen, die passen dann auch noch locker über das ganze Beinchen) verwendest.

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

Nutze 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.

Achte auch auf eine **angemessen warme Kopfbedeckung**.

Bei Tragejacken und Tragecovers kann es sein, dass Du selbst am Hals frierst. Hierzu gibt es spezielle "**Mutter-Kind-Schals**", die die Lücke zwischen Dir und Deinem Kind überbrücken können.

Wenn Du auf dem **Weihnachtsmarkt** unterwegs bist, denke bitte daran, keine heißen Getränke (Glühwein, Glühpunsch, Kaffee, Tee...) zu Dir zu nehmen. Du könntest Dein Kind verbrühen, wenn Du es vor Deinem Bauch trägst.

Tragen im Sommer

Achte grundsätzlich im Sommer auf genügend Sonnenschutz. Gehe mit Deinem Baby nie über einen längeren Zeitraum in die direkte Sonne und verwende bitte immer eine leichte Sommermütze, Sonnencreme und evtl. UV-Kleidung.

Das Tragetuch / die Tragehilfe ersetzt ca. eine Kleidungsschicht. Zusätzlich wärmst Du selbst Dein Kind durch Deine eigene Körperwärme. Dein Kind soll jedoch **nicht überhitzen**.

Im Hochsommer kannst Du Dein Kind ohne weiteres nur mit einem kurzärmeligen Body bekleidet tragen. Beachte aber, dass auch im Sommer die Füßchen schnell auskühlen können. Verwende einfach **Söckchen und/oder Beinstulpen** und fühle 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 wird es auch mit diesen Tragehilfen nach einer gewissen Tragezeit zwischen Deinem Bauch und dem Bauch Deines Babies feucht. Das ist völlig normal. Nimm einfach für längere Ausflüge ein oder zwei Wechselshirts für Dich und ein paar **Wechselsachen** für Dein Kind mit.

Biete Deinem Kind regelmäßig etwas zu **trinken** an und achte auch Du 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 kannst Du eine Tragejacke oder ein Tragecover verwenden. Ideal ist auch, ein paar Babystulpen dabei zu haben, damit der Wind nicht in die Hosenbeine bläst.

Versuche einfach, flexibel zu bleiben. Wende das **Zwiebelprinzip**(siehe oben) an und passe die Kleidung kurzfristig an. Bedenke bitte immer, dass Deine eigene Körperwärme das Kind wärmt und dass Dein Tragetuch / Deine 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)

Ein Wort zum Schluss:

Bedenke bitte, dass Du Deine Tragehilfe unter Umständen sehr oft verwenden und sozusagen wie ein zweites Kleidungsstück tragen wirst. Wer hier spart, spart leider 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. Aber nicht alle Eltern haben die gleichen Ansichten und Bedürfnisse. Es ist zwar schade, dass immer noch recht viele Babies vielleicht aufgrund falscher Informationen und Vorurteilen 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.). **Höre einfach auf Dein eigenes Bauchgefühl.**

Noch mehr Infos unter: www.kirschbaeumchen.de

Bei Fragen bin ich auch gerne persönlich für Dich da:

Isabell Kunz

zertifizierte Trageberaterin der Trageschule® Dresden



Lizenztrainerin Wickelkreuztrage für Fachpersonal

Inhaberin Kirschbäumchen TrageLaden, Hauptstr. 15, 68794 Oberhausen-Rheinhausen

Öffnungszeiten: Mo., Di., Mi. 10 – 16 Uhr, Do. 16 – 20 Uhr, Fr. 10 – 14 Uhr

Copyright Isabell Kunz 2015 – Kirschbäumchen TrageLaden - Kirschbäumchen.de - info@kirschbaemchen.de