

Sein Baby zu tragen hat viele Vorteile. Getragene Babys schreien weniger, schlafen besser und können in ihrer Entwicklung gefördert werden. Mama und Papa haben die Hände frei und bleiben mobil. Doch womit und wie trägt man am besten?

Vor allem muß eine Tragehilfe die physiologische Anhock-Spreizhaltung ermöglichen und dabei das Kind fest umschließen und stützen. So können sich Wirbelsäule und Hüfte optimal entwickeln.

Tragepositionen

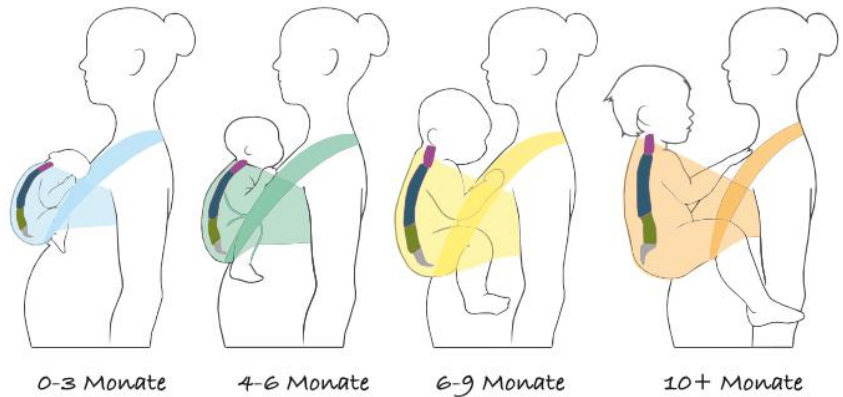
Grundsätzlich sollte das Kind immer zur Trageperson gerichtet und aufrecht getragen werden. Das ist vor dem Bauch, auf der Hüfte und auf dem Rücken möglich.

Die ersten Monate wird ein Baby am besten mit einer Bauchtrageweise getragen. So hat man das Baby gut im Blick und kann auch eine zuverlässige Stützung des Kopfes sicherstellen.

Außerdem sollte das Kleine auf "Kopf-Kusshöhe" getragen werden. Das heißt in etwa so hoch, daß die Trageperson ihm mit einem Nicken einen Kuss auf das Köpfchen geben kann. Tuch oder Trage sollen so fest gebunden, bzw. eingestellt sein, daß sich das Kind auch beim Bücken nur kaum vom Körper weg bewegt. So liegt Baby's Schwerpunkt nah am eigenen und der Rücken der Trageperson wird entlastet. Die Enge empfinden die allermeisten Kinder als Geborgenheit und Halt wie zuvor in Mamas Bauch.

Typen von Tragesystemen

Der Klassiker unter den Tragehilfen ist das gewebte Tragetuch. Weil es jedesmal individuell gebunden wird, passt es unabhängig vom Alter des Kindes und von der Statur der Trageperson immer optimal. Es ist allerdings Übung nötig, bis das Tuch und damit auch das Baby richtig sitzt und es beide auch auf längere Zeit



0-3 Monate

4-6 Monate

6-9 Monate

10+ Monate

Wirbelsäule ist C-förmig gerundet

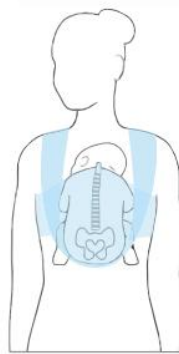
Anhock-Spreiz-Haltung (ASH)

- die Beine sind angehockt, die Knie etwas höher als der Po
- die Beine sind um rund 90° gespreizt
- Babys Rücken ist gerundet

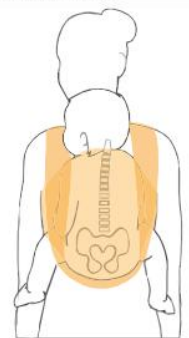
✓ optimale Haltung für gesunde Hüftentwicklung

ⓘ Hüftbeugeschienen zur Therapie von Hüftgelenkdsplasie erzeugen genau diese Haltung

Wirbelsäule hat sich zur S-Form aufgerichtet



0-3 Monate



10+ Monate

bequem haben. Eine Trageberatung ist dringend angeraten, bei der die passende Bindeweise herausgefunden und die richtige Tuchlänge bestimmt wird. Die kleinen Tricks und Handgriffe für ein angenehmes Tragegefühl und die gute Stützung für das Baby können in Ruhe gezeigt und geübt werden.

Elastische Tücher bestehen aus weichem Jerseymaterial. Sie können vorgebunden werden, d.h. am Körper bleiben und das Baby einfach heraus- und hereingesetzt werden. Sie sind für die ersten Monate geeignet und relativ günstig in der Anschaffung. Mit größerem Gewicht des Babys ist die Stützung materialbedingt nicht mehr ausreichend und es muß zu einer anderen Tragehilfe gewechselt werden.

Komforttragehilfen (gerne auch - veraltet - als Tragegurt oder

Tragesack bezeichnet) müssen nicht gebunden werden und sind schneller in der Handhabung. Mittlerweile gibt es eine große Vielfalt an Modellen, doch nicht jede Trage ist für jede Person und jedes Baby geeignet. Ein wichtiges Kriterium zur Auswahl der richtigen Komforttrage ist die Stegbreite, d.h. der Bereich, auf dem das Baby sitzt und der idealerweise von Kniekehle zu Kniekehle reichen sollte. Die Stegbreite muß bei Neugeborenen entsprechend schmal sein, damit die ASH möglich ist. Praktisch ist, wenn der Steg mit dem Kind mitwächst, sich also verstellen läßt.

Es gibt Komforttragen, die vollständig über Schnallen angelegt und eingestellt werden oder ganz oder teilweise geknotet werden. Knoten ist praktisch, wenn mehrere Personen abwechselnd tragen. Das Einstellen passiert dann direkt mit dem Anlegen der Trage.

mit freundlicher Genehmigung von Babydoosa.com

- Tragesysteme für jeden Geschmack
- Beratung durch ausgebildete Trageberaterinnen
- Trageberatung zu Hause möglich

