



## Tragen von Babys

DIE BASICS SIMPEL ERKLÄRT

Bei dem Thema Tragen soll sich mal einer auskennen. Welche Trage soll es werden? Oder ist ein Tuch besser geeignet? Wie wickle ich mein Baby richtig? Was sollte ich vermeiden? Es sind so viele Fragen, die sich bei so einem vermeintlich einfachen Thema stellen.

Tragen ist ein Grundbedürfnis von Babys. Wir Menschen sind Traglinge, denn es ist von der Natur so eingerichtet, dass wir getragen werden. Solange wir uns noch nicht selbst fortbewegen können, aber auch danach, wenn wir schon kurze Strecken selbst zurücklegen, ist es immer noch schön, eine kleine Verschnaufpause bei Mama oder Papa zu haben.

Evolutionär sind wir mit unserem ganzen Sein darauf ausgerichtet, immer nah bei unserer Bezugsperson zu sein. So sind wir sicher vor Gefahr geschützt und immer eng mit unserer Nahrungsquelle „Mama“ verbunden.

Zudem verschafft das Tragen, neben vielen anderen Vorteilen, eine wichtige Bindung zwischen dem Baby und den Eltern. Das Baby ist nah bei dir, riecht deinen Geruch, spürt deinen Herzschlag, wird gewogen und kann

seine Anspannung über deine Bewegung ableiten. Zudem ist es super für uns Eltern, beide Hände auch mit einem kleinen Baby im Haus für den Alltag frei zu haben.

### Richtig getragen werden

Wichtig für Babys, die getragen werden, ist die richtige Position im Tuch bzw. in der Trage.

- \* Das Tuch/Die Trage soll sich um den Körper des Babys legen, sodass es sicher gestützt wird.
- \* Zudem soll der Rücken gut gestützt werden, denn Babys haben anders als Erwachsene eine natürliche Rundung. Mit dem Älterwerden formt sich die Wirbelsäule des Babys aus.
- \* Anhock-Spreiz-Haltung: Hier sprechen wir von der Haltung der Hüfte des Babys in der Trage/dem Tuch. Der Po ist tiefer platziert als die Knie. Das Tuch geht von Kniekehle zu Kniekehle.
- \* Des Babys Köpfchen sollte nicht zu tief und nicht zu hoch platziert sein. Du kannst zur Überprüfung deinem Baby einen Kuss auf den Kopf geben, denn wenn dies möglich ist, hat es meist die richtige Höhe in der Trage/dem Tuch.

Es gibt auf dem Markt unzählige Tragehilfen von vielen verschiedenen Anbietern:

#### Tragetücher

- \* sind gewebt und elastisch.
- \* weisen verschiedene Längen auf – es gibt unzählige Bindeweisen zum Ausprobieren

#### Mei Tais

- \* sind bei den Trägern am Bauch zu binden

#### Fullbuckle Tragen

- \* besitzen eine Schnalle als Hüftgurt und eine Schnalle bei den Trägern

#### Halfbuckle Tragen

- \* weisen eine Schnalle als Hüftgurt und Träger zum Binden auf

#### Komforttragen

- \* sind gepolsterte Tragen, die meist aus Baumwolle sind

#### Onbuh

- \* sind Tragen ohne Hüftgurt für ältere Kinder oder für Schwangere

Um durch diesen ganzen Dschungel an Tragehilfen durchzublicken, ist es das Beste, man wendet sich an eine Trageberaterin. Sie hat das nötige Know-How zum physiologisch richtigen Babytragen und meist eine große Auswahl an Tragetücher sowie Tragen, die werdende Eltern ausprobieren können.

Meist ist es ratsam, sich schon in der Schwangerschaft mit dem Thema auseinanderzusetzen, denn nur weil für deine beste Freundin die Trage XY passend war, heißt es nicht, dass sie das auch für dich ist.

#### Watch Points für Jungeltern

Was passt am besten in unseren Alltag als Jungfamilie?

- \* Wollen wir gemeinsam das Baby mit einer Tragehilfe/einem Tuch tragen? Muss sie/

es für uns beide passen? Dann muss auf die Tuchlänge und die Größe des Hüftgurts der Tragehilfe geachtet werden. Bei Paaren, die unterschiedlich groß sind, kann dies ein Thema sein, denn beide müssen sich mit der Trage oder dem Tuch wohlfühlen.

- \* Wollen wir mit unserem Baby z.B. wandern gehen oder es beim Sport in der Trage/im Tuch dabei haben? Dann muss das Tuch/die Trage für dich leicht zu handhaben und an deine Aktivitäten angepasst sein. Bei Wanderungen mit größeren Kindern ist zum Beispiel eine Wanderkraxe geeignet.

- \* **Investition in eine Tragejacke, macht es Sinn?** Ob Winter oder Sommer, Frühling oder Herbst – Tragen ist immer schön. Daher kannst du dir schon in der Schwangerschaft eine Tragejacke besorgen, denn von vielen Anbietern gibt es Allround-Modelle, die du schon mit Babybauch und später dann zum Babytragen, meist vor dem Bauch und am Rücken, verwenden kannst. Es gibt aber auch Tragecover und Trage-Inlays, die du einfach in deine Jacke einzippen oder einklippsen kannst. Hier ist der Vorteil, dass du sie mit deinem Partner gemeinsam nutzen kannst. Egal, wer von euch beiden das Baby trägt – es hat es kuschelig warm.

- \* **Die richtige Kleidung des Babys beim Tragen?** Hier gilt: Jede Schicht Tuch oder Trage ersetzt eine Schicht Kleidung. Wenn das Baby sich bei dir unter der Jacke befindet, braucht es keinen Skioverall im Winter, denn deine Körperwärme, die Tuschicht und die Tragejacke ersetzen schon einige Kleidungsschichten.

Wichtig ist jedoch, alle Körperteile zusätzlich zu schützen, die sich außerhalb der Trage befinden:

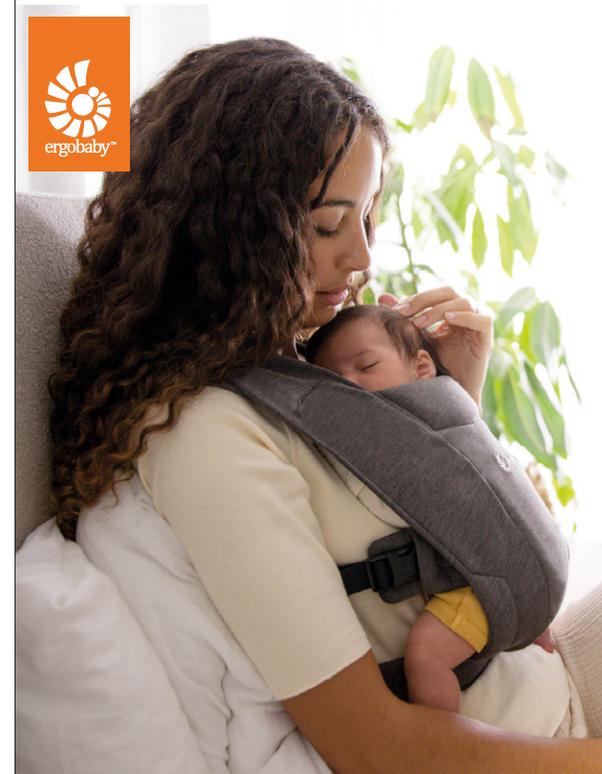
- \* Ein Häubchen eignet sich für den Kopf und wenn nötig, kann man auch einen Schlauchschal verwenden.
- \* Für die kleinen Händchen, wenn sie sich nicht wie bei den meisten Neugeborenen dicht beim Körper befinden, sollten Handschuhe benutzt werden.
- \* Für die Beinchen eignen sich Babystulpen (Es gibt sie aus dünner Baumwolle, aber auch in dicker gestrickten Varianten) und dicke Söckchen oder ebenso aus 100% Merinowolle.

- \* Für die zarte Babyhaut im Gesicht empfehlen sich sogenannte Cold Creams aus dem Drogerie Markt oder der Apotheke.

Viel Spaß beim Tragen deines kleinen Lieblings!



Esther Jäger  
mamaFIT Trainerin  
mobil: +43 699 190 22 113  
email: esther.jaeger@mamafit.at



## Embrace **NEU** Cozy Newborn Carrier

Die Ergobaby Embrace Babytrage verbindet die weiche Beschaffenheit eines Tragetuchs mit der gewohnt praktischen Handhabung und dem ergonomischen Komfort der Ergobaby Tragen.

Speziell entwickelt für das Tragen von Neugeborenen und in den ersten Lebensmonaten. Der neue leichte Einstieg ins Tragen, auch preislich.

- Ab Geburt von 3,2 bis 11,3 kg
- Mitwachsend über 2 Tragemodi und 3 ergonomische Trageweisen
- Mit gepolsterter Kopf- und Nackenstütze
- Einfaches Handling mit nur 3 Schnallen
- Hoher Tragekomfort durch gepolsterten Taillengurt und auffächerbare Schultergurte
- Anschmiegsames Jerseyaterial, zertifiziert nach OekoTex 100

