

BABYTRAGEN Fibel

Für glückliche Eltern und Babys



**Ausführliche Informationen über das Tragen
von Babys und Kleinkindern**



Vorwort

Eltern wollen das Beste für ihr Kind. Und noch nie war es so leicht wie heute, zu Informationen zu gelangen. Zu viel des Guten ist jedoch selten gut. Und gerade zum Thema Kindererziehung gibt es eine Flut an Informationen und Ratschlägen, die jedoch oftmals auch sehr widersprüchlich sind und Eltern verunsichern.

Was galt nicht schon alles für gut und richtig!

Künstliche Milch hielt man für gesünder als Muttermilch, ein Kind schreien zu lassen, hielt man für richtig und einen Säugling in den Kinderwagen zu stecken für fortschrittlich.

In den letzten Jahrzehnten hat die Hirnforschung viele neue Erkenntnisse gewonnen, die zum Umdenken zwingen. Diese Erkenntnisse zeigen vor allem Eines: Die Natur ist cleverer als der Mensch lange Zeit dachte. Gerade jene Praktiken der Kindererziehung, die im Einklang mit der Natur und den mütterlichen Instinkten stehen, sind es, die die gesunde Entwicklung des Kindes am besten fördern.

„Das Leben ist glücklich, wenn es deiner Natur entspricht“. Dieses 2000 Jahre alte Zitat des Römers Seneca gilt auch heute noch - und es trifft ganz besonders auf das Thema Babytragen zu. Babys in den ersten Lebensjahren nah am Körper zu tragen, ist eine Praxis, die so alt ist wie die Menschheit selbst. Tragen und das Bedürfnis nach Körperkontakt und Nähe sind elementare Grundbedürfnisse, die tief in unseren Genen verankert sind. Babys, die diese Grundbedürfnisse erfüllt bekommen, entwickeln sich nachweislich besser. Und zwar in jeder Hinsicht: Gesundheitlich, körperlich, geistig, psychisch und sozial.

Eltern, die ihr Baby tragen, werden nicht nur mit der gesunden Entwicklung ihres Nachwuchses belohnt, sondern profitieren auch selbst von einer Vielzahl an Vorteilen, die ihr Leben als Eltern erleichtern. Das ist der charmante „Trick“ der Natur: Sie schafft Anreize, damit Eltern ihrem Nachwuchs das geben, was dieser für eine gesunde Entwicklung braucht. Oftmals ist jedoch etwas Know-how und Erfahrung notwendig, um auch wirklich in den Genuss dieser Anreize zu kommen. Dies gilt auch für das Babytragen. Zweck dieser Babytragen-Fibel ist es, Ihnen als (werdende) Mutter oder Vater einen fundierten Überblick über dieses wichtige Thema zu geben - damit auch Sie schon bald von den vielen Vorteilen des Babtragens profitieren können.

Inhalt

Seite 05	Babys kommen auf die Welt, um getragen zu werden
Seite 07	Vor dem Verstehen kommt das Fühlen
Seite 09	Das Babytragen fördert die Intelligenz Ihres Kindes
Seite 10	Für starke Persönlichkeiten von morgen
Seite 11	Die ersten Jahre entscheiden
Seite 12	Vorteile für Eltern
Seite 14	Gesundheitliche Vorteile des Babytragens im Überblick
Seite 16	Wann das Tragen ganz besonders hilfreich ist
Seite 18	Häufige Fragen - und deren Antworten
Seite 21	Vier wichtige Tipps für unbeschwerten Tragegenuss
Seite 22	Verschiedene Tragesysteme im Überblick
Seite 24	Wenn Sie noch mehr erfahren wollen
Seite 25	Wo Sie gute Tragehilfen und kompetente Trageberatung erhalten
Seite 26	Notizen

A close-up photograph of a woman with dark, curly hair holding a baby. The baby is wrapped in a light blue and white patterned cloth. The woman is looking directly at the camera with a gentle smile. The baby is looking slightly away from the camera.

**„Das Leben ist glücklich,
wenn es deiner Natur entspricht“**

Seneca (1 - 65 n. Chr.)

Babys kommen auf die Welt, um getragen zu werden

Wenn Babys zur Welt kommen, sind sie noch völlig unausgereifte, kleine Wesen. Wie gut die Ausreifung nach der Geburt verläuft, hängt wesentlich vom Umfeld ab, in dem das Baby aufwächst. Und das beste Umfeld, das Sie Ihrem Baby schenken können, sind Sie selbst!

Biologen zählen den Menschen zur Gattung der Traglinge. Den Nachwuchs nah am Körper zu tragen entspricht der Natur des Menschen. Daher bringt der menschliche Säugling von Geburt an alles mit, was ihn zum getragen werden vorbereitet.

Überzeugen Sie sich selbst:

Betrachten Sie die Stellung der Beinchen. Sie sind O-förmig und in einem Winkel, der ideal ist, um von Anfang an auf Mamas Hüfte zu reiten.



Legen Sie Ihren Finger in die offene Hand eines Säuglings. Sie werden erstaunt sein, wie kräftig diese kleinen Händchen schon zupacken können. Eine Fähigkeit, um sich bei Bedarf beim Tragenden festklammern zu können.



Heben Sie ein Baby hoch, und Sie werden sehen, wie es unwillkürlich die Beinchen hochzieht und eine natürliche Trageposition, die sogenannte Anhock-Spreiz-Stellung, einnimmt.



„Eltern tragen ihr Kind - und geben ihm Halt fürs Leben“

Ulrike Höwer, Gründerin „Die Trageschule® Dresden“



Vor dem Verstehen kommt das Fühlen

Ihr Kind wird sich später einmal an die ersten Lebensjahre nicht bewusst erinnern können. Und dennoch wird es ein Leben lang nichts vergessen, was es in dieser Zeit erlebt hat. Es speichert nämlich alle Erlebnisse der ersten Lebensjahre im sogenannten emotionalen Gedächtnis. Und dieses emotionale Gedächtnis, auch unbewusstes Gedächtnis genannt, vergisst nichts!

Das emotionale Gedächtnis bildet das Fundament, auf dem sich die gesamte spätere Persönlichkeit des Kindes entwickelt: sein Gemüt, sein Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Verhalten.

Vor dem Verstehen kommt das Fühlen. Eltern, die ihr Baby in den ersten Lebensjahren viel nah am Körper tragen, füttern das emotionale Gedächtnis ihres Kindes mit vielen positiven Erfahrungen und legen so eine wichtige Basis, auf der sich eine glückliche und selbstbewusste Persönlichkeit entfalten kann.

Wussten Sie, ...

...dass Babys in den ersten Lebensmonaten extrem kurzsichtig sind und kaum weiter als 18-30 cm sehen können?

...dass Babys noch keine Vorstellung von Vergangenheit und Zukunft haben? Mit der Konsequenz, dass etwas, was vom Baby weder gesehen, noch gehört oder gefühlt wird, in diesem Moment aufhört zu existieren - auch Mama und Papa!

... dass getragene Babys um 40 % weniger schreien?



**„Liebe ist die gesündeste
Hirnnahrung - Babytragen das
einfachste Rezept dazu.“**

C. Vieira dos Santos, Gründer der trageboutique®

Das Babytragen fördert die Intelligenz Ihres Kindes

Schlafende Babys sehen so friedlich aus. Dabei leisten sie gerade Schwerstarbeit. Unter dem leichten Haarflaum entwickelt sich immerhin eines der komplexesten Gebilde der Welt: ein menschliches Gehirn. Drei Viertel des Gehirns eines Säuglings entstehen in den ersten Lebensjahren.

Das Tragen des Kindes nah am Körper fördert die optimale Ausreifung des Gehirns in mehrfacher Hinsicht:

1. Ein getragenes Baby erlebt weniger Angst und Stress.

Das Gehirn des Babys wird seltener mit negativen und das Zellwachstum hemmenden Stresshormonen geflutet. Stattdessen wird es häufiger mit bestimmten Glücks- und Wohlfühlhormonen genährt, die das Hirnwachstum fördern.

2. Ein getragenes Baby ist aufnahmefähiger und lernt mehr.

Messungen haben ergeben, dass sich das Gehirn eines getragenen Babys in einem Zustand entspannter Aufmerksamkeit befindet (sog. Alpha-Wellen-Frequenz, „Flow“), - der ideale Zustand, um zu lernen!

3. Ein getragenes Baby ist von Beginn an in den Alltag der Eltern eingebunden.

Nicht im Mittelpunkt, aber dabei. So lernt es vom ersten Tag an das Leben in seiner bunten Vielfalt kennen.

4. Fühlen, Sehen, Riechen, Bewegen. Ein getragenes Baby erlebt mehr, was seine Sinne positiv anregt.

Dies fördert die Verknüpfung der Gehirnzellen und die Entwicklung der Sinne.

5. Das Babytragen stärkt die Liebe und die Bindung zueinander.

Dies führt dazu, dass sich beim Babytragen insbesondere jene Gehirnbereiche des Babys ganz besonders gut entwickeln, die für die spätere soziale und emotionale Intelligenz von zentraler Bedeutung sind.

Babytragend legen Eltern somit eine wichtige Basis für jene Kompetenzen, die das Kind später einmal brauchen wird - kognitiv, emotional und sozial. Babytragen ist damit eine Form wirksamer Frühförderung, die wenig Aufwand verursacht, altersgerecht, natürlich und nicht übertrieben ist!



Für starke Persönlichkeiten von morgen

Viele Eltern wissen heute um die Wichtigkeit des Bondings nach der Geburt. Jener wichtigen Phase kurz nach der Geburt, in der mittels Körperkontakt das Band der Liebe zueinander geknüpft wird.

Wir Menschen sind soziale Wesen. Wir brauchen die Bindung zu anderen Menschen, um uns glücklich, sicher, stark und selbstbewusst fühlen zu können. Einen ganz besonderen Stellenwert hat hier die Bindung zu unseren ersten Bezugspersonen: Unsere Eltern. Diese erste Beziehung prägt uns mehr als alles andere in unserem Leben. Experten sind sich einig: Die Qualität der Eltern-Kind-Bindung hat entscheidenden Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung. Hinzu kommt, dass diese erste Beziehung auch zu einer Art Blaupause für alle anderen Beziehungen wird, die ein Kind später einmal haben wird. Sei es im Kindergarten, in der Schule, im Erwerbsleben oder in der Partnerschaft.

Die Phase des Bondings ist daher nicht auf die Zeit unmittelbar nach der Geburt beschränkt! Sie ist erst der Anfang! Wie jedes Beziehungsband, so muss auch dieses laufend gepflegt und gestärkt werden. Und auch hier spielt der Körperkontakt eine ganz entscheidende Rolle. Körperkontakt, der beim Babytragen automatisch - und ohne Mehraufwand für die Eltern - entsteht.



Mutter- und Vaterliebe entstehen nicht von selbst. Im Zentrum für das Gefühl der Liebe steht - ganz unromantisch - ein körpereigenes Hormon, dass vor allem bei Körperkontakt produziert wird: Oxytocin. Oxytocin wird beim Babytragen sowohl beim Baby als auch beim tragenden Elternteil vermehrt produziert und knüpft so das Band der Liebe und Verbundenheit zueinander.

Wissenschaftler verwenden anstelle des Begriffs Liebe, den Begriff Eltern-Kind-Bindung.

Wie wichtig diese Eltern-Kind-Bindung ist, zeigen Studien, die beweisen, dass bei Kindern mit sicheren Eltern-Kind-Bindungen einige wichtige Fähigkeiten ganz besonders gut ausgeprägt sind: Die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu regulieren und die Fähigkeit, sich in die Gefühle anderer Menschen hineinzuversetzen. Darüber hinaus stellte man fest, dass diese Kinder eine bessere Sprachentwicklung aufweisen, besser lernen, kreativer sind, rascher Lösungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen finden und mehr Freunde haben.

Eine sichere Eltern-Kind-Bindung ist auch Voraussetzung für die Entwicklung des Selbstvertrauens und des Selbstbewusstseins. Sicher gebundene Kinder sind daher regelmäßig auch jene Kinder, die früher als andere selbstständig werden. Daher ist auch die Angst vieler Eltern, das sie ihr Kind durch zu viel Körperkontakt verwöhnen könnten oder zur Unselbstständigkeit erziehen, völlig unbegründet. Das sind Ammenmärchen aus längst vergangenen Zeiten! Vielmehr ist genau das Gegenteil davon wahr: So zeigt sich regelmäßig, dass getragene Kinder ausgeglichener, interessierter, aufmerksamer, unternehmenslustiger, selbstsicherer und in der Sozialentwicklung fortgeschrittener sind.

Die ersten Jahre entscheiden

„Die ersten Jahre entscheiden“, sagte schon der bekannte österreichische Psychologe Erwin Ringel. Klar ist, dass es nicht von den ersten Lebensjahren alleine abhängt, wie glücklich, gescheit, gesund und zufrieden Ihr Kind später einmal werden wird. Klar ist auch, dass auch das Babytragen hierfür kein Garant ist. So einfach ist das Leben nicht. Und dennoch: In den ersten Lebensjahren legen Eltern ein ganz entscheidendes Fundament für das spätere Leben ihres Kindes. Wie jedes Fundament, so lässt sich auch dieses später noch ändern. Jedoch oftmals nur noch mit viel Mühe und Aufwand.

„Wer hohe Türme bauen will, braucht ein stabiles Fundament“. Das Babytragen hilft Eltern, indem es den Bau dieses Fundaments wesentlich erleichtert.



Fotos: BabyJonia

Vorteile für Eltern

Die Natur ist clever. Sie weiß, dass es dem Baby dann am besten geht, wenn es auch den Eltern gut geht. Daher hat sich die Natur einiges an Anreizen einfallen lassen, mit denen Eltern belohnt werden, wenn sie auf die Bedürfnisse ihres Kindes eingehen. Wer sein Baby - richtig - trägt, wird mit vielerlei Vorteilen belohnt:

Freiheit und Lebensgenuss

Eltern, die ihr Baby in Tragehilfen tragen, haben die Hände frei. Auch sind sie zeitlich flexibler und fühlen sich dadurch freier und weniger angebunden. Der Alltag kann ziemlich normal weitergeführt werden. Das Kind wird dem Alltag angepasst und nicht umgekehrt. Arbeiten werden nicht in die Schlafphasen des Babys gedrängt oder müssen nicht unterbrochen werden, weil es weint. So können Eltern mehr erledigen und gewinnen Zeit für Freizeit, Hobbys, Sport und soziale Kontakte.



Mobilität

Eltern, die ihr Baby tragen, genießen den hohen Grad an gesteigerter Mobilität und Spontaneität. Egal ob enge Räume, unwegsames Gelände, gedrängte Straßen oder überfüllte Verkehrsmittel: Babytragend kommen Eltern fast überall hin. In der Stadt, am Land, zu Hause, beim Einkaufen oder auf Reisen.



Entspannung und Ausgeglichenheit

Eltern, die ihr Baby richtig tragen, fühlen sich entspannter. Und dies nicht nur deswegen, weil getragene Babys weniger weinen, sondern auch, weil beim Tragen bestimmte körpereigene Anti-Stress- und Wohlfühlhormone produziert werden, die beim Tragenden für innere Ruhe und Ausgeglichenheit sorgen.





Momente unendlichen Glücks

Eltern, die ihr Baby tragen, produzieren auch vermehrt körpereigene Glückshormone, die das Elternglück noch einmal zusätzlich steigern. Daher hilft das Babytragen auch bei Stimmungsschwankungen nach der Geburt.

Liebe und Verbundenheit

Eltern, die ihr Kind viel nah am Körper tragen, fühlen sich dem Kind gegenüber verbundener. Verantwortlich hierfür ist das Liebeshormon Oxytocin, das bei Körperkontakt vermehrt ausgeschüttet wird - und zwar unabhängig davon, ob es dabei um die Mutter oder den Vater handelt. Und auch unabhängig davon, ob es sich um das leibliche Kind handelt oder nicht!

Kompetenzgefühl

Studien zeigen: Eltern, die ihr Baby richtig tragen, fühlen sich kompetenter. Sie profitieren von der Gewissheit, dass es ihrem Kind gut geht. Hinzu kommt die Tatsache, dass sie feinfühlicher gegenüber den Zeichen und Signalen ihres Kindes werden. Sie fühlen, wenn ihr Kind etwas braucht. So braucht das Baby nicht erst zu schreien, um auf Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Eltern reagieren zeitgerechter und richtiger. Das Baby erlebt seine Eltern als vertrauensvoll und zuverlässig



Gesundheitliche Vorteile des Babytragens im Überblick

Nachfolgend die Vorteile des Babytragens für Ihr Baby (ohne Anspruch auf Vollständigkeit):

- **Sinne:** Das Babytragen fördert die Wahrnehmung und die optimale Entfaltung der Sinne.
- **Gehirn:** Getragene Babys erleben mehr Sinneseindrücke als liegende. Dies fördert die optimale Vernetzung des Gehirns. Zudem fördert die vermehrte Ausschüttung körpereigener Glückshormone das Wachstum der Körper- und Gehirnzellen.
- **Emotionales Gedächtnis:** Das Babytragen füttert das emotionale Gedächtnis mit positiven Erfahrungen und fördert so das emotionale Wohlbefinden und die emotionale Intelligenz des Kindes.
- **Gleichgewichtssinn:** Das Babytragen fördert sowohl den Gleichgewichtssinn als auch die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten.
- **Stressregulation:** Das Babytragen unterstützt das Kind bei der Regulation von Stress. Die Fähigkeit zu Stressregulation hat entscheidenden Einfluss auf die spätere Lebensqualität des Kindes.
- **Körpergefühl:** Das Babytragen fördert das Körperbewusstsein und die Fähigkeit, sich selbst und die Welt bewusst zu erfahren und sich im eigenen Körper wohl zu fühlen.
- **Bewegungsapparat:** Das Babytragen fördert die gesunde Ausreifung des gesamten Stütz-, Gelenks- und Bewegungsapparates. Es fördert die Durchblutung, kräftigt die Muskeln und beschleunigt die Verknöcherung.
- **Hüftentwicklung:** Richtiges Babytragen unterstützt die bessere Ausreifung der kindlichen Hüfte und beugt Fehlbildungen der Hüfte vor. Auch ist es ein mögliches Therapeutikum bei Hüftgelenkdysplasien.
- **Rücken:** Richtiges Babytragen unterstützt den kindlichen Rundrücken - im Gegensatz zum Liegen im Kinder- oder Stubenwagen.
- **Kopf:** Die Knochen von Babys sind noch sehr weich. Liegt ein Baby sehr viel, so kann dies zu einer Abflachung des Hinterkopfes führen. Dieser sogenannte Schiefkopf bzw. Plagiocephalie tritt bei 22 % aller Säuglinge ein, die viel liegen. Neben den offensichtlichen kosmetischen Nachteilen, kann dies auch zu einer Beeinträchtigungen der sensomotorischen Entwicklung führen. Babys die getragen werden, haben dieses Risiko kaum.

• **Immunsystem:** Getragene Kinder sind mehr in Bewegung als liegende. Die Bewegung regt den gesamten Stoffwechsel des Kindes an und stärkt so auch das Immunsystem. Getragene Kinder sind daher im Schnitt weniger krank und dies - entsprechend einer Längzeitstudie - sogar ein ganzes Leben lang!

• **Verdauung:** Die vermehrte Bewegung führt zu einer besseren Durchblutung der Organe. Es unterstützt die Verdauung und ist daher auch ein gutes Therapeutikum bei Blähungen und Dreimonatskoliken.

• **Bessere Temperaturregulierung:** Der Körper des Tragenden wirkt als natürliches Thermostat: Er wärmt das Kind bei Kälte und kühlt es bei Hitze oder Fieber.

• **Geringeres SIDS-Risiko:** Babytragen ist ein möglicher Beitrag, um das SIDS-Risiko zu reduzieren (SIDS: Sudden Infant Death Syndrome, zu deutsch: Plötzlicher Kindstod) - Gründe hierfür sind die vermehrte Ausschüttung von Glückshormonen, die bessere neurologische Ausreifung und die Tatsache, dass Eltern als „Taktgeber“ für Atmung und Herzschlag fungieren.

• **Sichere Eltern-Kind-Bindung:** Studien zeigen, dass 83 % der getragenen Kinder nach einem Jahr eine sichere Bindung zur Mutter haben - unter den Nicht-Getragenen wiesen nur 38 % eine sichere Bindung auf.

• **Mehr Selbstvertrauen:** Babytragen stärkt das Urvertrauen, das Vertrauen in die Eltern und das Vertrauen zu sich selbst.

• **Verbesserte Sozialisation:** Kinder, die getragen werden, erleben ihre Umgebung und Mitmenschen von einer sicheren Basis aus. Sie erleben den Umgang mit Mitmenschen und Alltagssituationen unmittelbar mit - und dies auf Augenhöhe!

• **Selbstbestimmtheit von Anfang an:** Das Kind kann selbst entscheiden, ob es lieber die Umwelt beobachten und mit ihr interagieren will, oder ob es sich von ihr abwendet und sich stattdessen an Mutters oder Vaters Brust anschmiegen möchte.

• **Sprachliche Entwicklung:** Studien zeigen deutlich: Eltern, die ihr Kind tragen, kommunizieren mehr mit ihrem Kind. Dies fördert die kommunikativen Fähigkeiten und die Sprachentwicklung des Kindes.

• **Ich-Entwicklung:** Das Babytragen fördert die psychische Entwicklung im Allgemeinen und die Entwicklung der Ich-Identität im Speziellen.

• **Selbstbewusstsein:** Das Babytragen stärkt die Persönlichkeit des Kindes. Getragene Kinder weisen regelmäßig ein höheres Selbstbewusstsein auf und werden dadurch auch früher selbständig.

Wann das Tragen ganz besonders hilfreich ist

Jedes Baby profitiert vom Babytragen. Babys, die einen schwierigeren Start hatten oder Eltern, die mit erschwerten Bedingungen zu kämpfen haben, jedoch ganz besonders:

Kaiserschnitt und schwierige Geburten

Gerade nach schwierigen oder gar traumatischen Geburten ist das Bonding umso wichtiger. Das Babytragen erleichtert hier auf sehr einfache und mühelose Weise das Bonding. Beachten Sie jedoch, dass sie nach einem Kaiserschnitt Ihr Baby nicht sofort tragen dürfen. Klären Sie am besten mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme ab, ab wann Sie babtragen dürfen.

Probleme beim Stillen

Beim Tragen werden vermehrt körpereigene, das Stillen fördernde Hormone wie etwa Serotonin, Oxytocin und Prolaktin produziert. Serotonin und Prolaktin erleichtern die Milchbildung und beeinflussen die Stillbeziehung positiv. Oxytocin unterstützt den Milchfluss und sorgt dafür, dass die Milch fetter und kalorienreicher wird.

Frühes Abstillen

Wenn Mütter früh abstillen müssen, können Mütter den durch das Abstillen verloren gegangenen und so wichtigen Körperkontakt babytragen auf einfache Weise kompensieren. Das Baby tankt dann emotional beim Babytragen auf. Daher sollten gerade Mütter, die früh abstillen, ihr Baby umso mehr tragen.



Frühgeborene und Babys mit besonderen Bedürfnissen

Frühgeborene profitieren vom Babytragen ganz besonders. Insbesondere wenn Haut an Haut getragen wird. Studien zeigen, dass Frühchen, die viel getragen werden, eine stabilere Herzfrequenz haben, unter weniger Atemstillständen (Apnoen) leiden und schneller wachsen.

Schreibabys

Richtig durchgeführt, ist das Babytragen eines der besten Beruhigungsmittel überhaupt. Gerade bei sogenannten Schreibabys kann das Tragen sehr effektiv und einfach zur - beiderseitigen - Beruhigung beitragen.

Zwillinge und Geschwisterkinder

Gerade wenn die Liebe und Aufmerksamkeit geteilt werden muss, kann das Babytragen helfen, die Eifersucht beim älteren Geschwister zu reduzieren. Denn, während das jüngere Geschwister getragen wird und alles hat, was es braucht, hat man die Hände frei, um dem älteren Kind jene Aufmerksamkeit zu geben, die es braucht.

Unser Tipp:

Müssen beide Kinder noch getragen werden, so hat sich eine Kombination aus Tragehilfe und Kinderwagen als beste Lösung erwiesen. Beide Kinder können dann abwechselnd in den Genuss des Babytragens kommen.



Eltern, die Arbeiten müssen

Eltern, die Arbeiten gehen müssen, können eine hohe Bindungsqualität zu ihrem Kind aufrecht erhalten, indem sie es in der arbeitsfreien Zeit vermehrt tragen. Vom selben Effekt profitieren auch ganz besonders:

Adoptivkinder

Adoptivkinder und - Eltern profitieren insbesondere auch von der Tatsache, dass das Tragen die Bindung zueinander fördert.

Häufige Fragen - und deren Antworten

Bekommt man vom Tragen Rückenschmerzen?

Ja, aber nur wenn Sie schlechte Tragehilfen oder gar keine Tragehilfen verwenden. Denn, ALLE Eltern müssen ihr Kind tragen. Diejenigen, die hierfür jedoch Tragehilfen verwenden, entlasten ihren Rücken und beugen so aktiv Rückenbeschwerden vor. Häufiges Tragen stärkt den Rücken sogar. Viele von Rückenschmerzen geplagte Eltern berichten, dass sie während der Tragezeit der Kinder kaum mehr Rückenprobleme hatten.

Unser Tipp: Sehr vorteilhaft ist es, wenn Sie Ihr Baby von Anfang an tragen. Dies gilt insbesondere für Personen mit schwach trainierter Rückenmuskulatur. Auf diese Weise bauen Sie parallel zur Gewichtszunahme Ihres Babys sukzessive fehlende Rückenmuskulatur auf.

Ab wann soll ich mein Kind tragen?

So früh wie möglich, am besten vom ersten Tag an.

Bis zu welchem Alter soll ich mein Kind tragen?

So lange es Ihnen und Ihrem Baby Spaß macht. Das Tragealter erstreckt sich von der Geburt bis ins Kleinkindalter (3-4 Jahre) - mit zunehmendem Alter natürlich sukzessive weniger, da dann das Kind zunehmend selbst laufen kann. Für ältere Kinder gibt es spezielle Tragehilfen. So ist beispielsweise der Hüftsitz bei Eltern mit Kindern im lauffähigen Alter von zwei bis vier Jahren sehr beliebt. Diese Kinder laufen schon selbstständig, müssen aber streckenweise doch noch hin und wieder getragen werden. Der Hüftsitz erlaubt ein einfaches Auf und Ab des Kindes und schont die Wirbelsäule der Eltern.

Muss ich mein Kind ständig tragen?

Auch hier gilt die gleiche Regel wie oben: Tragen Sie Ihr Kind so lange, wie es Ihnen beiden gut tut und Spaß macht. Das Babytragen soll Freude bereiten. Verbissenheit ist hier fehl am Platz. Davon hat keiner was. Weder Sie, noch Ihr Baby. Tatsache ist auch, dass nicht jeder gleich viel Nähe verträgt.

Zwingen Sie sich daher nicht zum Babytragen, wenn Ihr persönliches Nähebedürfnis aufgebraucht ist. Ihr Baby wird auch mit weniger Tragefreuden keinen Schaden erleiden! Vieles an Körperkontakt können Sie auch kompensieren, in dem Sie beispielsweise Ihr Kind massieren oder ihm mehr Knuddleinheiten schenken.

Bekommt das Kind Haltungsschäden vom Tragen?

Nein, im Gegenteil. Voraussetzung ist aber, dass Sie eine orthopädisch korrekte und dem Alter Ihres Kindes entsprechende Tragehilfe verwenden. Wo Sie eine große Auswahl solcher Tragehilfen finden, erfahren Sie auf Seite 25.

Bekommt das Kind im Tragetuch genügend Luft?

Ja, richtig angewandt bekommt Ihr Baby im Tragetuch genauso viel Luft wie im Kinderwagen - das haben unabhängige Messungen eindeutig ergeben.

Kann ich auf Kinderwagen und Buggy gänzlich verzichten?

Ja, da es für jedes Alter passende und bequeme Tragehilfen gibt. Und, obwohl sie noch eine sehr kleine Minderheit darstellen, nimmt die Anzahl jener Eltern, die sich den Kauf eines Kinderwagens oder Buggys ganz ersparen, immer mehr zu.

Was, wenn mein Baby nicht getragen werden will?

Getragen und gehalten zu werden ist ein menschliches Grundbedürfnis. Will ein Baby nicht getragen werden, liegen daher die Ursachen zu 99 % nicht am Tragen, sondern ganz woanders. Eine erfahrene Trageberaterin kennt die typischen Ursachen und hilft Ihnen mit guten Tipps und Ratschlägen weiter.

Wo Sie fachlich kompetente Trageberatung erhalten, erfahren Sie auf Seite 25.

Kann ich mein Kind durch das Tragen verwöhnen?

Nein, ganz im Gegenteil. Das Tragen Ihres Babys fördert die Entwicklung einer gesunden und starken Persönlichkeit Ihres Kindes. Es zeigt sich regelmäßig, dass Kinder, die viel getragen wurden, angstfreier sind und mit viel Selbstvertrauen gestärkt schneller selbstständig werden.





Vier wichtige Tipps für unbeschwerten Tragegenuss!

Damit Sie und Ihr Baby auch in den Genuss der vielen Vorteile des Babytragens kommen, sind einige Dinge zu beachten:

1. Verwenden Sie Tragehilfen!

Ohne dieser praktischen Hilfsmittel verzichten Sie nicht nur auf die vielen praktischen Vorteile (Hände frei etc.) sondern laufen auch Gefahr, ihren Rücken unnötig zu belasten - insbesondere dann, wenn das Baby schon etwas älter und schwerer ist. Eine gute Babytragehilfe schont ihren Rücken und verteilt das Gewicht optimal am Körper. So werden aus zehn Kilo schnell einmal federleichte drei!

2. Kaufen Sie nur gute Tragehilfen!

Kaufen Sie ausschließlich Qualitätstragehilfen, die ergonomisch korrekt sind und eine physiologisch einwandfreie und altersgerechte Körperhaltung Ihres Babys gewährleisten.

3. Kaufen Sie Tragehilfen, die auf Ihr Baby und Ihre Bedürfnisse individuell abgestimmt sind! So wie nicht jeder Wanderschuh jedem passt, passt nicht jede Tragehilfe jedem! Das Alter des Kindes, die Statur der Eltern, der bevorzugte Einsatzzweck und vieles mehr sind bei der Wahl einer passenden Tragehilfe zu beachten. Wo Sie viele verschiedene Tragesysteme ausprobieren und das für Ihre Bedürfnisse passendste finden können, erfahren Sie auf Seite 25.

4. Lassen Sie sich beraten!

Lassen Sie sich nur von ausgebildeten TrageberaterInnen beraten. Beachten Sie aber, dass die Berufsbezeichnung Trageberater nicht geschützt ist. Theoretisch kann sich jeder TrageberaterIn bezeichnen. Wo Sie ausgebildete und erfahrene Trageberater finden, die sich durch regelmäßige Weiterbildung und Training auf dem Laufenden halten, erfahren Sie auf Seite 25.

Verschiedene Tragesysteme im Überblick

Tragesysteme gibt es heute wie Sand am Meer. Alle haben sie ihre spezifischen Eigenschaften und Merkmale. Hier stellen wir Ihnen die wichtigsten Systeme vor:

Babytragen

Babytragen sind einfach in der Anwendung und daher sehr beliebt. Es gibt viele verschiedene Systeme und Unterarten wie etwa die klassischen Mei Tais, Wrap Conversions, Ombuhinos oder Komfortragen. Sehr beliebt sind auch sogenannte mitwachsende Babytragen, die Sie ab Geburt bis ins hohe Kleinkindalter verwenden können.

Preise ab 65 Euro



Hüfttragen

Diese Tragen sind speziell für das Tragen auf der Hüfte konzipiert. Sie sind sehr gut für kürzere Strecken geeignet oder wenn das Baby schon etwas mehr von der Umwelt sehen möchte.

Preise ab 50 Euro



Elastische Tragetücher

Elastische Tragetücher ermöglichen einen ganz besonders kuscheligen Start in das Leben. Sie erfordern nur eine einzige, einfach zu erlernende Bindetechnik und sind gerade für Neugeborene sehr beliebt.

Preise ab 50 Euro



Gewebte Tragetücher

Der Klassiker unter den Tragehilfen. Tragetücher ermöglichen eine millimetergenaue und perfekte Anpassung an die anatomischen Erfordernisse Ihres Kindes. Sie können ab Geburt bis ins Kleinkindalter verwendet werden und erlauben die vielseitigsten Trageweisen, egal ob vorne am Bauch, seitlich auf der Hüfte oder am Rücken.

Preise ab 80 Euro



Hüftsitze

Unverzichtbar für Eltern mit Kindern, die bereits laufen können, streckenweise aber noch getragen werden wollen. Hüftsitze ermöglichen ein einfaches Auf und Ab der Kinder und schonen die Wirbelsäule der Eltern, da ungesunde Ausgleichshaltungen vermieden werden.

Preise ab 55 Euro



Ring-Slings

Rings-Slings sind eine besonders praktische und vor allem stylische Art sein Baby zu Tragen. Ring-Slings sind ideal für kürzere Strecken oder für schnell einmal zwischendurch. Sie lassen sich leicht verstauen und sind so der ideale Reisebegleiter und eine gute Ergänzung zu anderen Tragesystemen.

Preise ab 60 Euro



Wenn Sie noch mehr erfahren wollen

Sie wollen mehr über zu den Themen Babytragen und frühkindliche Entwicklung erfahren? Hier haben wir einige Buchempfehlungen für Sie zusammengestellt:

Dibbern, J.:
Geborgene Babys
2010, Anahita Verlag, Winsen (Luhe)

Heller, S.:
The Vital Touch -
How Intimate Contact with Your Baby Leads to Happier, Healthier Development,
1997, Henry Holt and Company, New York

Hüther, G.:
Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn,
2010, Vandenhoeck & Ruprecht, London



Kirkilionis, E.:
Bindung stärkt - Emotionale Sicherheit für Ihr Kind - Der beste Start ins Leben,
2008, Kösel-Verlag, München

Sears, W.:
Das Attachment Parenting Buch - Babys pflegen und verstehen,
2012, tologo Verlag, Leipzig (erhältlich bei trageboutique®)

Siegel, D.J.:
Wie wir werden die wir sind,
2010, Junfermann-Verlag, Paderborn

Weitere nützliche Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage

www.trageboutique.eu



Weiters haben Sie dort auch die Möglichkeit unseren trageboutique® Newsletter zu abonnieren und regelmäßig Neues und Interessantes aus der Welt des Babytragens zu erfahren.

Wo Sie gute Tragehilfen und kompetente Trageberatung erhalten

trageboutique® DER Fachspezialist zum Thema Babytragen.

Bei trageboutique® erhalten Sie alles zum Thema Babytragen aus einer Hand - persönliche Trageberatung durch **ausgebildete TrageberaterInnen** inklusive - ohne Extrakosten!

Ihre Vorteile als trageboutique® Kunde:

Testen, Ausprobieren, Kaufen

- Große Auswahl verschiedenster Qualitäts-Tragehilfen - **alle Produkte lagernd**
- Stylishes Tragekleidung und nützliches Zubehör wie etwa Tragejacken, -Mäntel, Babylegs, Einkaufscarrier, Wetterschutzsysteme und vieles mehr

Für die Gesundheit und Sicherheit Ihres Kindes

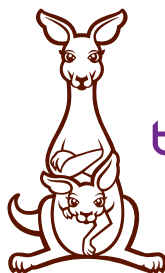
- Ausgewähltes Sortiment an Qualitäts-Tragehilfen für gesundes Babytragen
- **Trageberatung** durch geschulte und erfahrene Trageberater - **kostenfrei!**
- Nachbetreuung zum Klären von Fragen, bei Schwierigkeiten, Neueinstellen der Tragehilfen - **kostenfrei!**

Bares Geld sparen

- Bestpreisgarantie und Stammkundenrabatte

Von vielen Servicevorteilen profitieren

- Tragetreffs, Hausbesuche, Tragepartys und vieles mehr



trageboutique.eu®

Das Beste ganz leicht

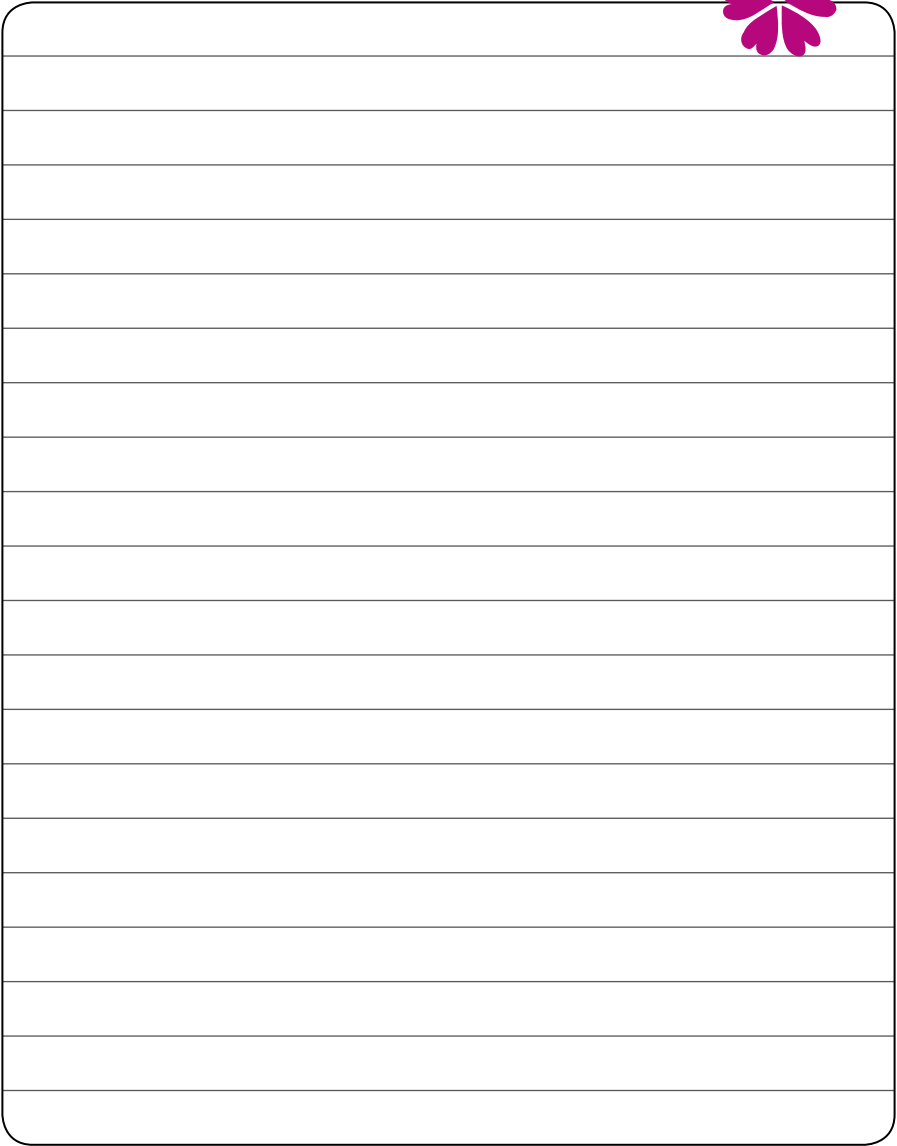
Shop-Standorte für persönliche Trageberatungen:

www.trageboutique.eu/contacts

Online-Shop mit vielen nützlichen Informationen zum Thema Babytragen:

www.trageboutique.eu

Notizen



SYMBIOS Management Services GmbH
Hamerlingstraße 1
A-4020 Linz
office@symbios-services.com
www.symbios-services.com



Diese Broschüre entstand in Zusammenarbeit mit:

Mag^a Isabella Baumgartner, Kinder-, Jugend- und Familienpsychologin, Linz
Dr. Barbara Bednar IBCLC, Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde, Linz
Michaela Lehner, Die Trageschule® Österreich und Schweiz, Baden

Herausgeber und Verfasser:

trageboutique® / SYMBIOS Management Services GmbH, Mag. C. Vieira dos Santos

© **Copyright** trageboutique® / SYMBIOS Management Services GmbH, A-4020 Linz

Alle Rechte vorbehalten. Kopien und Nachdruck nur mit Erlaubnis von trageboutique® / SYMBIOS Management Services GmbH

Haftungsausschluss: Daten und Fakten dieser Werbebroschüre sind gewissenhaft recherchiert oder entstammen Quellen, die allgemein als zuverlässig gelten. Die Informationen dieser Broschüre ersetzen keine Untersuchung, Diagnose oder Behandlung durch medizinische Fachleute. Wenden Sie sich bei gesundheitlichen und psychologischen Fragen, Unklarheiten und Beschwerden an einen Arzt oder eine entsprechende Fachperson. Herausgeber und Autor lehnen jede Haftung ab.

Abbildungsnachweis: Foto Titelseite: Anna Omelchenko/Shutterstock.com, Babylonia, emeibaby, Ergobaby, Je porte mon bébé, Sakura Bloom, Scootababy, Shutterstock, trageboutique®, Uzunkaya Productions, Wickelkinder