

# Tragen ist gesund!

Optimal getragen:  
Unterstützung des  
Rückens, Spreiz-  
Anhock-Stellung

der Beinchen, das Baby kann sich ankuseln.  
Wenn Sie Ihr Baby tragen wollen, beachten Sie  
bitte die folgenden Punkte:

- **Spreiz-Anhock-Haltung** (die Knie müssen in  
Höhe des Bauchnabels des Babys sein)
- Bauch des Babys zu Ihrem Körper hingewandt
- das Baby mit *Anpressdruck* tragen  
(Tragetuch fest binden, Tragehilfen eng einstellen)

**Text:** Antje Mattig

**Fotos:** privat und mit freundlicher Genehmigung  
von DIDYMOS Erika Hoffmann GmbH und  
babygerecht.de

## Quellenangaben:

eigene Erfahrungen, Dr. Evelin Kirkilionis: „Tragen  
in Fahrtrichtung“ (AFS Stillzeit, Ausgabe 03/2004),  
„Vom Tragen in Fahrtrichtung“ (Deutsche  
Hebammenzeitschrift 04/2004),  
[www.rabeln.com](http://www.rabeln.com)  
[www.didymos.de](http://www.didymos.de)



## Weitere Informationen

### Literatur

- „Ein Baby will getragen sein“ von Evelin  
Kirkilionis (ISBN 3466344085)
- „Schwangerschaft, Geburt und 1. Lebensjahr“  
von Regina Hilsberg (ISBN 3499608294)
- „Hüftdysplasie: Sinnvolle Hilfen für Babyhüften“  
von Ewald Fettweis (ISBN 383043202x)
- „Ins Leben tragen“ von Anja Manns/Anne  
Christine Schrader (ISBN 3861355701)

### Internet

<http://www.rabeln.com>-> Rubrik Tragen  
<http://www.trage-tuch.de/>

**Der Flyer darf in der vorliegenden Form vervielfältigt  
und kostenlos verteilt werden. Alle Rechte bei Antje  
Mattig sowie den Besitzern der Fotos..**

Weiter Informationen unter:

## Sie tragen Ihr Baby?

Mit Blick nach vorne tragen?

# NEIN



Tragen ist super!

# Tragen ist gesund!

Der Gesundheit Ihres  
Kindes zuliebe...



Aber mit Blick  
nach vorne  
tragen?

Bitte nicht!

**Gewiss meinen es die Eltern  
nur gut, aber diese Trage-  
weise ist gesundheitsschädlich!**

### Menschen sind Traglinge

Babys und Kinder, die getragen werden, sind im Allgemeinen ruhiger, ausgeglichener und oft auch motorisch sowie psychisch den nicht getragenen Kindern einen Schritt voraus.

**Tragen tut gut** – es ist Kommunikation, Wärme, Geborgenheit, Körperkontakt und Liebe ohne Distanz zwischen der tragenden Person und dem Baby.



### Modern und chic ist nicht immer gut!

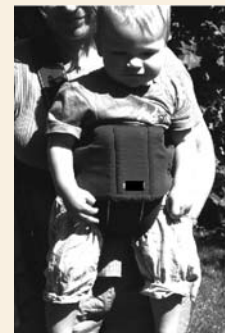
Man sieht es leider sehr oft: Babys in Bauchtragen, manchmal auch in der Kreuztrage, die mit dem Gesicht nach vorne sitzen, die Beine nach unten baumelnd wie bei einem Hasen, der am Genick gepackt wird, oder wie ein Marienkäfer, der hilflos strampelnd auf dem Rücken liegt.. Viele Hersteller von Bauchtragen werben mit einem Bild dieser Trageposition.

### Gründe gegen diese Trageweise

- keine physiologisch korrekte Körperhaltung möglich, dadurch können beim Kind *Haltungsschäden* und *Rückenschmerzen* entstehen
- keine Spreiz-Anhock-Haltung möglich, die Hüften können sich nicht richtig entwickeln
- *Reizüberflutung*: d. h., das Kind kann sich nicht bei Bedarf an die tragende Person ankuseln, es hat keine Rückzugsmöglichkeit
- kein Blickkontakt des Babys zur tragenden Person möglich – *Überlastung* kann zum abendlichen Schreien führen (Stressabbau)
- Belastung des Schambereichs kann zu Fehlbildungen und bei Jungen zur Hodenquetschung führen
- bei der tragenden Person können hierdurch *Schulterverspannungen* und *Rückenschmerzen* entstehen. Die schmalen, oft schlecht gepolsterten Schultergurte der Tragehilfe tun hier noch ihr übriges zu.

### So bitte nicht, denn:

- Der Rücken des Kindes ist in dieser Position gerade, die Beine hängen einfach herunter.
- Das Kind hat keine Möglichkeit, sich bei Bedarf an seine Mutter anzukuscheln.



### Alternativen

Wenn Sie den Eindruck haben, Ihr Baby möchte mehr sehen, so benutzen Sie lieber den *Hüftsitz* (oder die *Rückentrage*).



Im Hüftsitz und in der Rückentrage sind die Beine in der korrekten Spreiz-Anhock-Stellung, das Kind kann nach allen Seiten schauen und sich bei Bedarf an seine Mutter ankuseln.



Tragen ist gesund!



Menschen sind Traglinge