

Foto: 123RF

GESUNDES BABYTRAGEN

Familienland Burgenland



DEIN BABY IST EIN TRAGLING

Menschenbabys sind Traglinge. Nach 9 Monaten im Mutterleib haben Babys vor allem eines: das Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit. Gerade das Tragen bietet eine wundervolle Möglichkeit, diese Bedürfnisse zu stillen, zusätzlich die physische und psychische Entwicklung des Babys zu fördern, den eigenen Rücken durch ergonomisches Tragen zu schonen und die Hände frei zu haben.

Wir wünschen eine wunderschöne Babytragezeit

Foto: 123RF

WAS BEWIRKT DAS TRAGEN BEI MEINEM BABY?

Wirkung auf die körperliche Entwicklung

Hüfte
Durch die Anhock-Spreiz-Haltung (ASH) beim ergonomischen Babytragen herrschen optimale Bedingungen zur Hüftreifung und zur Entwicklung der Tiefenmuskulatur.

Wirbelsäule
Die kindliche Wirbelsäule wird in allen Entwicklungsstadien unterstützt, da das Tragetuch oder eine gut eingestellte Tragehilfe den Körper des Babys optimal umspannt und in seiner Haltung unterstützt.
Die Bandscheiben können ihre Funktion, den Schutz der Wirbelkörper, nur in aufrechter Position ausüben. Deshalb wird eine aufrechte Trageweise von Anfang an empfohlen.

Verdauungstrakt
Der Bauch des Babys wird sanft massiert. Die Anhock-Spreiz-Haltung begünstigt das Abgehen von Darmwinden.

Gehirn
Alle Sinne werden angesprochen. Vor allem dem Gleichgewichtssinn kommt hier eine besondere Bedeutung zu, da er durch das Tragen ständig angeregt wird. Die Synapsenbildung im Gehirn wird gefördert und das Wachstum und die Verknüpfung aller Wahrnehmungssysteme begünstigt.

Wirkung auf die emotionale Entwicklung

Grundvoraussetzung für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung ist die Sättigung der Grundbedürfnisse nach Nähe, Bindung und Geborgenheit. Emotionale Sicherheit bildet die Basis für eine gesunde geistige und emotionale Entwicklung. Eine gute und stabile Bindung zu seinen Bezugspersonen fördert die Entwicklung kognitiver und sozialer Funktionen.
Tragen kann aktiv dazu beitragen, die Bindung zwischen Baby und Bezugsperson zu stärken. Beim Tragen erlebt das Baby die Welt auf Augenhöhe und in Sicherheit. Bei Unsicherheit oder Angst ist eine Rückversicherung über die Bezugsperson möglich.
Durch das Tragen „Bauch an Bauch" wird die Oxytocinausschüttung sowohl beim Baby als auch bei der Bezugsperson angeregt. Oxytocin wird auch als Liebeshormon bezeichnet und hilft dem Baby und der Bezugsperson, Stress abzubauen, sich wohl zu fühlen und sich an den jeweils anderen zu binden.

Und was ist, wenn ich mein Baby durch das Tragen verwöhne?
Per Definition spricht man von verwöhnt sein, wenn man daran gewöhnt ist, dass einem jeder Wunsch erfüllt wird. Bindung, Sicherheit und Kommunikation gehören neben Nahrung, Schlaf und Ausscheiden zu den Grundbedürfnissen eines Babys.

Mit Nähe und Liebe kann man nicht verwöhnen

WORAUF MUSS ICH BEIM TRAGEN ACHTEN?

Grundsätzliches zur ergonomischen Trageweise

Folgende Merkmale sollte jede gute Tragelösung erfüllen:

Atmung
Die Atemwege Ihres Babys müssen frei bleiben.

Stützung
Je nach physiologischem Entwicklungsstand sollte die natürliche Rundung des Rückens ermöglicht und eine gute Stützung rundherum gewährleistet werden.

Anhock-Spreiz-Haltung
Die Beine sind auf Bauchnabelhöhe angehockt, der Abspreizungsgrad variiert je nach Alter Ihres Babys. Dabei gilt: Je älter Ihr Baby ist, desto weiter soll die Abspreizung sein.

Steg
Um eine optimale Anhock-Spreiz-Haltung zu erreichen und Einschnürungen an den Beinen zu verhindern, sollte der Steg von Kniekehle zu Kniekehle reichen.

Tragerichtung
Ihr Baby sollte der/dem TrägerIn zugewandt sein, um es vor Reizüberflutung zu schützen und eine physiologisch ungünstige Haltung zu vermeiden. Will Ihr Baby mehr sehen, kann es auf der Hüfte oder dem Rücken getragen werden.

TRAGEN IM SOMMER

- Einlagige Bindeweise vorteilhaft (Tragetuch/Tragehilfe ist gleichwertig einer Kleidungsschicht)
- Bekleidung als Sonnenschutz
- Stellen, die sich nicht mit Kleidung schützen lassen, mit Sonnencreme eincremen
- Geeignete Kopfbedeckung für Kopf und Nacken
- Sonnenschirm mit UV-Filter als Alternative
- Auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten (Muttermilch, Pre-Nahrung, ab Beikost-Alter auch zusätzlich (!) Wasser)
- Temperaturkontrolle im Nacken
- Schwitzen kühlt
- Ersatzgewand mitnehmen

TRAGEN IM WINTER

- Trotz Kälte müssen die Atemwege immer frei bleiben
- So wenig Schichten wie möglich zwischen Baby und TrägerIn
- Leichte, wenig sperrige Kleidung
- Keine dicken Schneeanzüge
- Alternativ Wolloverall, Wollwalk, Wollfleece, Papas Jacke, Tragecover oder Tragejacke
- Stellen, die Körper an Körper liegen, sind wärmer
- Babys im ersten Lebensjahr sollen mit unter die Jacke der/des Tragenden
- Beine und Füße müssen zusätzlich vor dem Auskühlen geschützt werden (Stulpen, dicke Wollsocken, Lammfellschuhe)



Foto: 123RF

TRAGEBERATUNG

Es gibt nicht *DIE* beste Tragehilfe oder Bindeweise

Je nach Statur der Eltern und des Kindes, der individuellen Situation der Familie, der Anzahl der tragenden Personen, dem Einsatzgebiet der Tragehilfe usw. kommen unterschiedliche Tragelösungen in Frage.

Im Gegensatz zu einer Verkaufsberatung orientiert sich eine professionelle unabhängige Trageberatung an den individuellen Bedürfnissen von TrägerIn und Tragling und bietet kompetente maßgeschneiderte Lösungen für Sie und Ihr Baby.
Sie erlaubt das Testen zahlreicher Tragehilfen bzw. das richtige Erlernen einer geeigneten Bindeweise unter professioneller Anleitung.
Ein/e zertifizierte/r TrageberaterIn in Ihrer Nähe informiert Sie gerne und umfassend. Gemeinsam finden Sie eine optimale Tragevariante für Sie und Ihr Baby.
TrageberaterInnen finden Sie über die Suche im Internet oder über die Seiten der Trageschulen.

- *Trageschule Wien*
- *Trageschule Österreich und Schweiz*
- *ClauWi Trageschule*
- *Didymos*

WORAUF MUSS ICH BEIM KAUF ACHTEN?

Tragetuch

Webart und Materialzusammensetzung
Es gibt hier kein besser oder schlechter: einfach ausprobieren und fühlen, was gefällt.

Flächengewicht
Für eine möglichst lange Nutzungsdauer gilt:
nicht zu dünn und nicht zu dick. Empfehlung: 220 - 280 g/m²

Tragehilfe

Rückenteil aus diagonal elastischem Tragetuchstoff
Gewährleistet optimale Anpassung und guten Halt. Je kleiner das Baby ist, desto wichtiger ist dieses Kriterium.

Verstellbarer Steg
Die Anhock-Spreiz-Haltung sollte während der gesamten Tragezeit ermöglicht werden.

Kopfstütze
Eine gute Kopfstütze lässt sich an die individuellen Bedürfnisse während der Schlaf- und Wachphasen anpassen und einfach adaptieren.
Alle weiteren Merkmale wie Hüftgurtform, Trägerform, Ein- und Verstellmöglichkeiten sind von Tragehilfe zu Tragehilfe unterschiedlich – auch hier gibt es kein besser oder schlechter. Individuelle Lösungen für individuelle Bedürfnisse!



Baut eine starke Bindung zu Ihrem Baby auf

Foto: Elisabeth Gmeiner

Elisabeth GMEINER

Dipl. Sozpäd., AFS Stillberaterin, Bac
für Gesundheitsförderung und -management,
zertifizierte Trageberaterin
www.liebevoll-einbinden.at

Katja SCHMIDINGER

DGKP, Still- und Laktationsberaterin IBCLC,
zertifizierte Trageberaterin
www.sicher-gebunden.at



Foto: Elisabeth Gmeiner

Diese Broschüre wurde erstellt von:
Katja Schmidinger
und Elisabeth Gmeiner

In Kooperation mit:
Familienreferat Burgenland
Europaplatz 1
7000 Eisenstadt
Telefon: 057/600-2523

Familienland **Burgenland**

Diese Informationen wurden nach bestem Wissen und größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Ob und wie weit Sie den Empfehlungen dieser Broschüre folgen, bleibt Ihnen überlassen. Die Autorinnen übernehmen für etwaige Nachteile oder Schäden keine Haftung und Gewähr.