

Eine gute Traghilfe ist, wenn...

... das Kind nahe am
Körper getragen werden
kann.

... das Gewicht des Kindes
möglichst hoch am
Körper der tragenden
Person anliegt.

...sie lange zu gebrauchen
ist. Ideal ab Geburt bis 4
Jahre.

... verschiedene
Tragvarianten möglich
sind. Das heisst, die
Kinder kann man vorne,
seitlich und hinten
tragen.

... das Gewicht der
Traghilfe leicht ist.

... es waschbar ist.

... sie wenig oder keine
Knöpfe oder Schnallen
hat. Diese werden spröde
oder können abfallen.



GSBR Gemeindeverband Sozialbereiche
Bezirk Rheinfelden
Mütter- und Väterberatung

Kontaktadresse für
Familien des Bezirkes:

«Rotes Haus»
Habich-Dietschy-Str. 1
4310 Rheinfelden

Tel. 061 836 21 80

www.gsbr.ch / info@muebe.ch

Sie tragen Ihr Baby? Super!

Tragen ist gesund! Sie tun Gutes für
Ihr Kind.



Menschen sind Traglinge

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

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



Tragen Sie Ihr Kind!

Wenn Sie Ihr Baby tragen wollen, beachten Sie bitte folgenden Punkte:

-Spreiz-Anhock-Haltung (die Knie müssen in Höhe des Bauchnabels des Babys sein)

-Bauch des Babys zu Ihrem Körper hingewandt tragen (Blick nach vorne ist keine physiologische korrekte Körperhaltung für das Kind. Risiken: Reizüberflutung, Belastung des Schambereichs, bei tragenden Person können Schulterverspannungen und Rückenschmerzen entstehen).

-Das Baby mit Anpressdruck tragen (Tragetuch fest binden, Tragehilfen eng einstellen) sonst fällt das Kind in sich zusammen.

Allgemeines zum Tragen!

Alle Tragetechniken für ein Tragetuch sind ab Geburt möglich.

Man kann ein Kind über einer Jacke und unter einer Jacke tragen.

Schreikinder bereits am Morgen tragen. Beobachten Sie Ihr Kind, sicher über eine Woche, ob sich etwas ändert. Sonst nehmen Sie bitte mit Ihrer Mütter- und Väterberatung Kontakt auf.

Tragen Sie Ihr Kind so schnell wie möglich auf dem Rücken. Bei Rückenproblemen empfehlen wir Ihnen bereits ab dem 2. Lebensmonats des Kindes auf dem Rücken zu tragen.

Die ersten zehn bis fünfzehn Minuten soll sich das Trage-Duo bewegen, damit sich das Kind an die neue Position gewöhnen kann.

Ziehen Sie ihrem Kind eine zweite Windel an, damit das Po runder wird. Dies gibt eine weitere Stabilität, wenn Sie ihr Kind am Rücken tragen.

Tragen Sie selbst ein langes Shirt und Kleidungen ohne Knöpfe oder Reissverschlüsse.

Wenn das Kind schläft, ziehen Sie eine Stoffbahn über den Kopf.

Bitte ziehen Sie Ihr Kind nicht zu warm an. Es benötigt keine zusätzliche Kleidung, ausser gut gefütterte Stiefel und eine Mütze.

Bei tiefen Temperaturen unter der Jacke tragen. Achten Sie dabei auf ein Material der Jacke, das sauerstoffdurchlässig ist.

Die Jacke nicht über den Kopf schliessen.

Nicht Rauchen während dem Tragen.

Optimale Länge des Tragetuchs

Die optimale Länge des Tuches wird bestimmt durch die Tragearten und die Konfektionsgrösse. Es empfiehlt sich bei einem ersten Tragetuch:

bis Grösse 36 mind. 4.4m Tuch

bis Grösse 40 mind. 4.8m Tuch

bis Grösse 44 mind. 5.2m Tuch

bis Grösse 48 mind. 5.8m Tuch

Quelle: Text und Bilder von LANA Schweiz, www.tragetuch.ch