

Tragen im Tuch oder Carrier



Tragen im Tuch oder Carrier



Babys wollen getragen, geschaukelt, gewiegt und berührt werden – trotzdem werden sie oft ins Gitterbett, die Wiege oder den Kinderwagen gelegt.

Dann lassen sie uns oft ganz vehement und lautstark wissen, wie wichtig ihnen dieser Körperkontakt ist. Mit dem Tragen wird ein Urbedürfnis unseres Kindes nach Nähe und Geborgenheit befriedigt. Gleichzeitig wird damit die emotionale und körperliche Entwicklung gefördert. Die große Nähe zur Bezugsperson vermittelt dem Kind Sicherheit, Geborgenheit und Ruhe. Es ist ganz offensichtlich, dass der menschliche Säugling auch ein Tragling ist und ganz sicherlich kein Nesthocker, das beweist auch schon der stark ausgeprägte Greifreflex an Händen und Füßen. Sobald man das Baby hochnimmt, hockt es au-

tomatisch die Beine an und bringt sich somit in eine optimale Klammer und Hockposition.

Natürlich ist es für Eltern nicht immer möglich und darüber hinaus auch ziemlich anstrengend, ihr Baby für lange Zeit auf dem Arm zu tragen – Dinge im Haushalt müssen erledigt, andere Geschwister versorgt werden. Die Lösung dafür liegt in einer Tragehilfe. Sie bietet den Eltern die Möglichkeit den eigenen Körper zu entlasten, die Hände für andere Tätigkeiten frei zu haben und das Kind physiologisch korrekt zu tragen. Aber nicht nur zuhause sind Tragehilfen sehr nützlich. Sie erlauben es uns auch mit dem Baby mobil zu sein. Man kann ungehindert Treppen steigen, auf steinigem Wanderwegen, in Liften oder öffentlichen Verkehrsmitteln mit dem Baby unterwegs sein. Bei Tragehilfen gibt es fertige Komforttragen, so genannte Baby Carrier, oder Tragetücher, die selbst in verschiedener Weise – entsprechend den Bedürfnissen von Eltern und Kind gebunden werden können.

Oft haben Eltern verschiedene Bedenken im Zusammenhang mit Tragehilfen, wie zum Beispiel: Ist das Rückgrad meines Kindes in einer Tragehilfe gut gestützt? Verwöhne ich das Baby wenn ich es zuviel herumtrage? Kann ich denn schon mein Neugeborenes so tragen? Wie ist das im Winter? Etc.

Im Folgenden sollen Bedenken ausgeräumt werden und auf die Möglichkeit des Tragens im Tragetuch oder im Baby Carrier eingegangen werden, aber auch auf die Dinge, die bei der Benutzung dieser beiden Tragehilfen zu beachten sind.

Tragetücher

Wenn sie sich für die Variante Tragetuch entschieden haben, ist darauf zu achten, dass das Tuch fest in Kette und Schuss, aber diagonal dehnbar ist. Es soll möglichst doppelt versteppte Kanten haben und schadstofffrei sein. Manche



Tücher weisen zusätzlich auch noch gewisse Bindehilfen wie Mittelmarkierungen, verschieden farbige Kante und eingewebte Streifendesigns auf. All diese Dinge erleichtern nicht nur für Anfänger das Erlernen des korrekten Bindens, sie erhöhen meist auch den Tragekomfort.

In einem richtig gebunden Tragetuch ist das Kind gut gehalten und gestützt – gegebenenfalls, bei sehr jungen Babys auch das Köpfchen – und es soll nicht in sich zusammensinken. Das Tragetuch muss so fest gebunden werden, dass das Kind ganz natürlich eine Anhock-Spreiz-Haltung einnehmen kann. Hängen die Beine zu weit herab fällt das Kind in ein unphysiologisches Hohlkreuz. Durch die Anhock-Spreiz-Haltung nehmen die Hüftgelenke ihre optimale Stellung ein. Der Oberschenkelkopf liegt dann mittig in der Hüftpfanne und die Muskulatur drückt den Hüftknopf noch zusätzlich in die Pfanne. Dadurch entsteht im knorpeligen Anteil des Gelenks ein hydrostatischer Druck, der die Verknöcherung fördert. Die notwendige Nachreifung der Hüftgelenke wird so auch durch Bewegungsreize in idealer Weise unterstützt. Bei Völkern, die ihre Kinder größtenteils im Tragetuch tragen kommen daher Hüftgelenksverrenkungen quasi nie vor.

Das Tuch muss außerdem gut über den Rücken Ihres Baby passen und bei Neugeborenen muss auch der Kopf darin gestützt werden. Der Rücken, der im Tragetuch rund sein soll, leidet nicht darunter, im Gegenteil hat dies positive Auswirkungen auf die Wirbelsäule, die bei Babys noch nicht die Doppel-S-Form des Erwachsenen aufweist und sich im Tragetuch langsam, gleichzeitig

mit dem Kräftigen der Muskulatur, strecken kann.

Sie können ihren Säugling ab der Geburt in einem Tragetuch tragen. In den ersten Lebenswochen tragen sie Ihr Baby liegend im Tuch. Besonders zu empfehlen sind da vorgebundene Tragevarianten, die am Körper des Kindes festgezogen werden (z.B. Wiege, Wickelkreuz- oder Kängurutrage) und auch eine optimale Stützung des Kopfes ermöglichen. Sie können ihr Baby später, wenn es den Kopf selbst halten kann, auch auf der Hüfte oder auf dem Rücken tragen. Um ihr Kind aber anatomisch richtig zu tragen, sollte es immer so getragen werden, dass es den Kopf ihrem Körper zugewandt hält. Es ist außerdem aus psychologischen Gründen besser das Kind so zu tragen, dass der Kopf immer der Bezugsperson zu gewandt ist, da das dem Kind ein Gefühl von Geborgenheit vermittelt.

Der intensive Körper- und Blickkontakt mit der Mutter oder dem Vater beim Tragen, sowie die dabei erfahrene Bewegung vermittelt ein Geborgenheitsgefühl und macht Babys ruhig. Daher wirkt sich das Tragen von Säuglingen auch positiv auf die psychische und physische Entwicklung aus:

Laut einer Studie von Dr. U. A. Hunziker des Züricher Kinderspitals weinten Säuglinge die ca. 4 Stunden pro Tag getragen wurden auffallend weniger und waren in den Wachphasen zufriedener als Kinder der Kontrollgruppe. Ähnliche Beobachtungen konnten auch im Zusammenhang mit „Blähkindern“ gemacht werden, da diese Kinder durch das Tragen beruhigt und außerdem der Bauch leicht massiert wird. Kinder die nach einer Mahlzeit getragen werden schreien danach viel seltener und leiden auch nicht so sehr an Bauchkrämpfen.

Schreibabys

Bei Säuglingen und Kindern, die an Neurodermitis leiden, einer Krankheit die durch psychischen Stress noch verstärkt werden kann, wirkt sich das Tragen auch positiv auf das Wohlbefinden aus. Sie werden ruhiger und entspannter und oft können auf diese Weise auch die Symptome gemildert werden.



Durch die Bewegung beim Tragen werden die gesamten Hautrezeptoren, aber auch die Bewegungs- und Gleichgewichtsorgane angeregt. Jede Schwerpunktverlagerung ruft eine entsprechende Reflexfähigkeit der Nerven und Muskeln hervor. Das Gleichgewichtszentrum ist eines der am frühesten heranreifenden Gehirnteile. Die positive Wirkung des Bewegtwerdens nutzt man in verschiedenen Kliniken zur Förderung der Entwicklung von zu früh oder untergewichtig geborenen Kindern aus¹.

Weitere Vorteile einer Tragehilfe im Vergleich zum Kinderwagen sind, dass damit auch Treppen und öffentliche Verkehrsmittel leicht bewältigt werden können. Sie benötigen viel weniger Platz, sind viel leichter als ein Kinderwagen und können bequem überall hin mitgenommen werden. Nach etwas Übung mit dem korrekten Binden ist das Kind auch schneller platziert als im Kinderwagen. Außerdem erspart man sich durch das Tragen am Körper das Kind in der kalten Jahreszeit speziell dick anzuziehen, da eine Haube und Schutz für die Füße ausreichen, um das Kind unter dem Mantel der Eltern ausreichend zu wärmen. Für besonders kalte Temperaturen gibt es von vielen Anbietern auch Tücher mit extra hohem Wollanteil. Zum Tragen unter dem Mantel eignen sich besonders die Kreuztrage, Wickel-Kreuz- oder Kängurutrage. Allerdings sollte man bei besonders frostigen Temperaturen darauf achten, dass die Beinchen und Füße der Kinder nicht zu sehr auskühlen.

Für die vielen verschiedenen Tragevarianten, die man individuell an die Bedürfnisse und Situation anpassen kann, gibt es von den Herstellern meist genaue Bindeanleitungen, die mit dem Tragetuch mitgeliefert werden. Außerdem kann man in einer Trageberatung (wie sie z.B. im Eltern-Kind-Zentrum angeboten wird) über die verschiedenen Tragetücher und Tragehilfen ausprobieren, optimale Bindevarianten für sich und sein Baby finden, sowie das Binden selbst üben.

Hebammen empfehlen besonders Tücher der Marken: Didymos, Easy Care, Hoppeditz und Bebina

Komforttragen / Baby Carrier

Wenn sie sich für eine Komforttrage entscheiden, achten sie darauf, dass es große Qualitätsunterschiede gibt. Auch bei dieser Variante muss sich der Stoff um den Rücken des Kindes schmiegen, ihn gleichzeitig aber gut abstützen und in der runden Haltung unterstützen. Das Material zwischen den Beinchen – der so genannte Steg – muss auf jeden Fall breit genug sein, um auch hier die Anhock-Spreiz-Haltung der Beinchen zu garantieren, um den für die Hüften vorteilhaften und gesunden Winkel zu erzielen. Wichtig ist auch darauf zu achten, dass sich das Gewicht des Kindes gleichmäßig über den Körper des Tragenden verteilt. Bei qualitativ hochwertigen Produkten wird das Gewicht optimal von den Schultern auf die Hüften abgeleitet und verhindert so die Belastung des Rückens.

Auch über die besten Hersteller von Komforttragen werden sie in einer Trageberatung informiert werden. Besonders bei den Komforttragen kann es zu großen Qualitätsunterschieden kommen. Dabei können sich schlechte Produkte nicht nur auf ihr Baby negativ auswirken, sie sind auch für die Belastung des Rückens des Tragenden nicht gut. Empfohlen von Hebammen werden hier die Marken Ergobaby, Snuggly und Manduca



Projekt Partner

Koordinator:

FGM-AMOR, Austria
Karl Reiter
Tel: +43 316 810451 23
www.fgm.at

Partner:

Center za zdravje in razvoj Murska Sobota,
Slovenia
Tatjana Buzeti

Mobiel 21, Belgium
Elke Franchois
www.mobiel21.be

DTV Consultants, the Netherlands
Don Guikink
www.dtvconsultants.nl

BAJO, Poland
Wojciech Bajor
www.bajo.com.pl

**Agency for Energy and Environment's
Protection Management - Brasov (ABMEE),**
Romania
Camelia Rata
www.abmee.ro

**Agency for Energy, Environment and
Sustainable Development Salerno Salerno
(AGEAS),** Italy
Agnese Germino
www.miskolc.hu

Energery Agency of Plovdiv (EAP), Bulgaria
Bogdana Bogdanova
www.eap-save.eu

**City of Munich, Department of Public
Order,** Germany
Bianca Kaczor
www.muenchen.de

**Development Agency of Eastern
Thessaloniki (REACM),** Greece
Kostas Konstantinou
www.anatoliki.gr

**Regional Agency for Environment and
Energy of Ile de France (ARENE),** France
Céline Meunier
www.arenidf.org

Municipality of Hisarya
Ivanka Bogonska