

Warum tragen wir unsere Kinder?

Tragen

- erleichtert den Alltag mit Kind
- gibt Nähe und Geborgenheit
- erfüllt Grundbedürfnisse
- ist gut für die Entwicklung
- gibt Sicherheit

Tragen

- beruhigt
- entlastet
- stärkt
- macht flexibel
- schafft Mobilität
- macht Spaß



Tragen – aber wie?

Eine gute Tragehilfe

- ermöglicht die **Anhock-Spreiz-Haltung** („M“-Position), d.h. die Knie des Kindes befinden sich etwa in Bauchnabelhöhe, die Oberschenkel sind ca. 90° gespreizt
- stützt den runden Rücken des Kindes
- hat einen breiten Steg von Kniekehle zu Kniekehle
- passt sich gut an den Körper des Kindes und der Trageperson an
- stützt den Kopf
- verteilt das Gewicht optimal auf Ihren Schultern

Ideal sind

- Tragetuch (gewebt)
- Tragetuch (elastisch)
- Ring-Sling
- Komfort-Tragehilfen, wenn sie o.g. Punkte erfüllen (z.B. Manduca, MarsupiPlus, Bondolino, ErgoBabyCarrier, Beco, Mei Tai)

Bitte nicht:

Tragen Sie Ihr Kind **nicht** mit Blick nach vorne im Tragetuch oder in der Tragehilfe. Warum nicht?



Diese Trageweise ist gesundheitsschädlich, denn

- das Baby bekommt ein unphysiologisches Hohlkreuz
- die Anhock-Spreiz-Haltung ist nicht möglich
- das Gewicht des Kindes lastet auf den Geschlechtsteilen
- das Kind kann der Reizüberflutung nicht ausweichen
- die Beine baumeln lose herunter
- Kopf und Rücken können nicht wie erforderlich gestützt werden

Trageberatung – wozu?

In einer Trageberatung

- erhalten Sie viele wichtige Informationen über das Tragen
- können Sie verschiedene Tragehilfen ausprobieren
- lernen Sie, ein Tragetuch richtig zu binden
- erfahren Sie mehr über geeignete Tragehilfen
- gibt es Raum für Ihre Fragen
- lernen Sie mehr über die Bedürfnisse Ihres Kindes
- erleben Sie die Freude am Tragen



Tragekurs – wo, wie wann?

Ich biete

- Einzel- bzw. Paarberatung
- Gruppenkurs in der Kleingruppe (max. 3-4 Personen)

Wo?

- im Kursraum in Kippenheim
- oder bei Ihnen zu Hause

Termine + Anmeldung:

Antje Stulz, Trageberaterin + Doula
Schmieheimer Str. 28, 77971 Kippenheim
Tel: 07825 - 879388

www.trageberatung-ortenau.de
info@trageberatung-ortenau.de

Beratung, Verleih und Verkauf
von Tragetüchern und ergonomischen
Tragehilfen

Mit freundlicher Unterstützung von

www.GeburtsPool.de
www.ohne-Windeln.de
www.Mondbecher.de

Tragen Sie Ihr Baby – auch nach der Geburt



Informationen
zum Tragen von Babys und
Kleinkindern