



Viva la Mama Trageguide

Für eine entspannte Tragezeit!

Unser Trageguide für dich

Wir haben einige sehr wichtige Fragen zum Thema „Baby tragen“ für dich beantwortet. Egal ob Mamas – Papas – Partner – Geschwister (wenn sie schon viel größer sind) – Omas – Opas – Paten...

Jeder, der möchte, kann TRAGEN. Denn ein Baby ganz nah an sich zu tragen, ist etwas Wundervolles und unvergleichlich Schönes.

Du förderst damit die Bindung zu deinem Baby und spendest ihm absolute Geborgenheit – einen Platz zum Wohlfühlen, Einschlafen, Gesundwerden, Zahnen und Schmerzen überstehen.

Denn: TRAGEN ist kein Luxusgut, sondern stillt ein Grundbedürfnis.





#1 Neugeborene tragen?

Ja bitte, eine ganz wunderbare Idee!

Wenn medizinisch nichts dagegen spricht, es dir und deinem Baby gut geht und du dich bereit fühlst, dann lass dich nicht aufhalten!

Die liebevolle Nähe beim Tragen ist unersetzlich und wunderschön für dich und dein Baby. Es stärkt eure Bindung enorm. Auch gerade für Papas ist es DIE Bonding-Möglichkeit. Oder wenn du vielleicht nach der Geburt einige Zeit von deinem Baby getrennt warst. Das Babytragen gibt dir diese Bonding-Zeit zurück.

Hast du noch keine Erfahrung im Tragen, hol dir am besten Rat bei einer [Trageberaterin](#). Sie hilft dir, die richtige Tragevariante für dich und dein Baby zu finden. So vermeidest du Fehlkäufe und kannst richtig gut in eure Tragezeit starten.

In einer Trageberatung kannst du alles durchprobieren. Finde heraus, was für euch am bequemsten ist. Tragehilfe oder doch Tragetuch?

Denk bei einem Neugeborenem immer daran, das Köpfchen gut abzustützen. Auch das lernst von einer Trageberaterin.



#2 Auf welcher Höhe sollte ich mein Baby tragen?

Auf **Kopf-Kuss-Höhe**. Heißt, man muss seinen eigenen Kopf nur leicht nach vorn beugen, um das Babyköpfchen küssen zu können.

Unbedingt darauf achten, dass ihr nicht zu tief tragt – das strapaziert deinen Rücken und gibt dem Baby keinen ordentlichen Halt.

Als Faustregel gilt auch:

- *Je kleiner das Baby, desto höher legst du die Babytrage an.*
- Nutzt du zum Beispiel eine Tragehilfe, dann ist der Bauchgurt bei Neugeborenen ein Unterbrust-Gurt. Weil du ihn direkt unter der Brust anlegst, damit der Babykopf auf Kopf-Kuss-Höhe kommt.
- *Je größer dein Kind ist, desto tiefer wird der Bauchgurt angelegt.*

Das ist auch wichtig für ein freies Sichtfeld. Der Kopf deines Kindes darf nicht vor deinem Kopf sein.

Wenn dein Kind so groß ist, dass du es nicht mehr tiefer tragen kannst und auch zum Vortragen zu schwer für dich wird, ist es auf jeden Fall Zeit zum Rückentragen.



#3 Wie sitzt mein Baby korrekt im Tuch oder der Tragehilfe?

Die **Anhock-Spreiz-Haltung** oder auch **M-Position** ist die orthopädisch korrekte Tragehaltung für dein Baby.

- Diese Haltung nimmt es übrigens auch ganz natürlich und reflexartig ein, wenn man ein Baby hochnimmt.
- Sie ist perfekt für Babys Hüft-Reifung außerhalb des Mutterleibs. Die Knie deines Babys sind in dieser Position ungefähr auf Bauchnabelhöhe deines Babys.
- In dieser Haltung funktioniert dein Oberkörper wie ein Schlüssel, der sein Schloss gefunden hat – die angehockten Beinchen deines Babys.
- Die gesamte Anatomie des Babys ist auf das Tragen abgestimmt.
- Damit die Anhock-Spreiz-Haltung auch gut in der Babytrage klappt, ist es wichtig, dass der Steg genau auf die Größe des Kindes eingestellt ist. Nicht zu breit und nicht zu schmal darf er sein. Der **Steg** sollte genau **von Kniekehle zu Kniekehle** gehen.

Unbedingt beachten: freie Atmung und gute Stützung

- Kontrolliere immer, ob dein Baby gut Luft bekommt und **frei atmen** kann!
- **Kopf und Rücken** des Babys müssen immer **gut abgestützt** werden. Dein Baby kann seinen Oberkörper und Kopf noch nicht allein halten.
- Babys haben außerdem einen **gerundeten Rücken**, da sich die Form ihrer Wirbelsäule noch von der eines Erwachsenen unterscheidet. Eine Babytrage muss diese natürliche Rundung zulassen.

Fakten übers Tragen...

Tragen stillt wichtige Grundbedürfnisse deines Babys, es ist kein Luxusgut!

Tragen stärkt die Bindung und gibt deinem Kind Sicherheit.

Tragen spendet Nähe und Geborgenheit.

Es gibt kein zu viel Tragen.

Auch nicht zu viel Nähe oder zu viel Liebe.

Davon kann man nie zu viel geben oder bekommen.

Nur zu wenig.





#4 Womit trage ich am besten? [Teil 1]

Gleich vorweg: ES GIBT NICHT DIE EINE BABYTRAGE FÜR ALLE.

- Womit du am besten trägst, kannst nur du dir beantworten.
- Indem du dich vorab gut informierst und von einer Fachperson beraten lässt. Von einer sogenannten Trageberaterin am besten.
- In einer Trageberatung kannst du verschiedenes durchprobieren, erst mit einer Tragepuppe und dann mit deinem Baby.
- So vermeidest du auch sinnlose Tragenfehlkäufe.
- Denn das kann ordentlich ins Geld gehen.

Es gibt sooo viele individuelle Möglichkeiten:

- Tragetücher (elastisch oder gewebt)
- RingSlings
- Tragehilfen mit und ohne Schnallen (sogenannte Mei Tais, Halfbuckles und Fullbuckles).
- Oder Onbus
- Und dann auch noch von unzähligen Herstellern.
- Außerdem sind unsere Körpergrößen und Körperformen so verschieden, dass man nie DIE eine Tragehilfe für jeden empfehlen kann.
- Was dem einen total bequem ist, zwickt dem anderen wieder.
- Daher wichtig: Bitte eine Babytrage NIE nur nach Design kaufen, sondern nach Tragekomfort und Funktion.



#4 Womit trage ich am besten? [Teil 2]

Wir empfehlen dir daher von Herzen, eine Trageberatung zu machen.

- Einen besseren Tragestart gibt es einfach nicht – denn du sparst dadurch Geld und Zeit.
 - Durch diese **einmalige Investition** vermeidest du zum einen, Geld für unbequeme Babytragen auszugeben. Denn meistens kannst du sogar direkt nach der Beratung eine Trage ausleihen und einige Tage im Alltag testen, bevor du sie kaufst.
 - Und zweitens, weiß eine Trageberaterin eine Menge Tipps und Tricks, wie man die verschiedensten Tragehilfen genau passend einstellt oder ein Tragetuch sicher bindet. Wie du den Kopf richtig stützt, dein Baby in der Trage auf den Rücken bekommst, und und und.

Und seien wir mal ehrlich: Wenn alles passt, dann trägst du doch umso lieber und kommst viel besser in den Genuss aller Vorzüge des Tragens. Besonders bei Neugeborenen solltest du auf eine geeignete Tragemöglichkeit achten.



#5 Ab wann kann ich mein Baby auf dem Rücken tragen?

Hier ist die Kopfstabilität des Babys wichtig:

- Kann dein Schatz bereits einige Zeit auf dem Bauch liegen und sein Köpfchen gut halten, ist es bereit, auf dem Rücken getragen zu werden.
- Meistens ist das zwischen dem 4. bis 6. Monat der Fall.

Bist du erfahren und kannst du alle Handgriffe im Schlaf, geht's auch schon eher:

- Mit einem gewebten Tuch oder einer geeigneten Tragehilfe, bei der du den Kopf auch hinten gut stützen kannst, geht es auch schon vor der Kopfkontrolle.
- Dafür solltest du aber sehr erfahren und sicher bei der Bindeweise und den richtigen Handgriffen sein.
- Bist du das nicht, zeigt dir sicher gern eine [Trageberaterin](#), wie du auch ein kleineres Baby schon sicher auf dem Rücken tragen kannst.

Kleinkinder auf dem Rücken tragen:

- Meistens trägt man die Kleinen auf dem Rücken, wenn sie zu schwer werden und der Rücken und die Schultern unter dem Gewicht etwas leiden.
- Das Kind sollte auf dem Rücken relativ hoch getragen werden, so dass es möglichst **über die Schulter schauen** kann.
- Die Rückentrageweise ist übrigens eine tolle Abwechslung für dein Kind, da es eine ganz [neue Perspektive](#) bekommt.
- Es schaut mit dir in Laufrichtung und kann plötzlich viel mehr sehen.
- Rückentragen ist manchmal DER Game Changer im Trage-Alltag oder bei einem Trage-Streik.

[Rückentragejacken](#) findest du übrigens auch in unserem Shop. Das sind bei uns die sogenannten [4in1-Jacken](#).

Mehr [Tipps und Tricks zum Rückentragen](#) gibt's in unserem Extra-Blogbeitrag.



#6 Was ziehe ich meinem Baby beim Tragen unter der Tragejacke an? [Teil 1]

Zieh dich und dein Baby beim Tragen mit Tragejacke nicht zu dick an. Meistens reichen die Sachen, die ihr drinnen tragt.

WARUM?

1. Weil ihr direkten Kontakt beim Tragen habt. Das heißt, ihr wärmt euch bereits durch eure Körperwärme gegenseitig.
2. Weil ihr eine Tragejacke anhabt, die euch beide schützt. Dich und dein Baby.
3. Weil die Babytrage mindestens eine Kleidungsschicht ersetzt. Ein elastisches Tuch sogar nochmal mehr, da es dreilagig über dem Babyrücken gebunden wird.

Bitte denke unbedingt an die Körperteile deines Babys, die nicht von Tragehilfe oder Tragetuch bedeckt sind. Das sind mindestens Kopf, Beine und Füße.

- *Heißt:* Setze deinem Baby bei Wind & Kälte **ein Mützchen** auf (gerade bei Neugeborenen – und auch im Sommer einen leichten Sonnenhut), denn über den Kopf verliert man sehr viel Wärme.
- Die Beine kannst du im Winter zusätzlich mit Stulpen und Socken sowie Baby-Booties schützen.
- Im Herbst & Frühling reichen unter der Jacke je nach Außentemperatur vermutlich der Langarmbody und die Hose von drinnen und ein paar dickere Söckchen.



#6 Was ziehe ich meinem Baby beim Tragen unter der Tragejacke an? [Teil 2]

Das schnelle Fertig-für-draußen sein, ist einer der Hauptgründe, warum wir Tragejacken so sehr lieben:

- Mit Tragejacke kann man einfach wetterunabhängig mit Baby vor die Tür gehen.
- Ohne zusätzlich dicke Kleidung anzuziehen.
- Du bist ruckzuck fertig und weißt zu jeder Zeit, wie es deinem Schatz geht. Herrlich.

Ob dem Baby warm genug ist, kannst du übrigens jederzeit mit dem sogenannten **Nackengriff** testen, indem du mit zwei Fingern im Nacken des Babys schaust, ob es die gleiche Temperatur hat wie du. Dann ist alles prima. Ist der Nacken schweißig, ist ihm zu warm – ist der Nacken kalt, ist auch dem Baby kalt.

Weitere Tipps zum Thema „[Was anziehen unter einer Tragejacke](#)“ gibt's in unserem Extra-Blogbeitrag.

Tragen kann jeder.

Mamas, Papas – und alle, die
tragen wollen!





#7 Kann ich beim Tragen Stillen? [Teil 1]

Ja, in Tuch und Tragehilfe kannst du **unkompliziert und jederzeit** stillen. Stillen in der Trage ist so praktisch, gerade wenn du unterwegs bist. Du musst dein Kind nicht extra ausbinden oder komplett aus der Trage holen.

Wie machst du das?

Bei Halbschnallentragen (Halfbuckle oder Mei Tai):

- Löse vorsichtig den Knoten unter dem Po und lockere die Träger, damit dein Baby nach unten rutschen kann.
- Vielleicht musst du deine Brust noch etwas nach oben holen und schon kann dein Baby andocken.
- Anschließend den Knoten wieder fixieren, damit sich die Trage nicht weiter lockert und dein Baby somit sicher trinken kann.
- Nach dem Stillen dein Baby wieder positionieren und alles richtig festziehen.



#7 Kann ich beim Tragen Stillen? [Teil 2]

Bei Vollschnallentragen (Fullbuckle):

- Ähnlich wie bei Halfbuckles, nur musst du keinen Knoten öffnen, sondern Schnallen lockern.
- Du kannst entweder den Bauchgurt LEICHT lockern. So rutscht der Gurt und damit auch dein Baby etwas nach unten.
- Und/Oder: Bei manchen Vollschnallentragen gibt es an den Trägern auch sogenannte Stillschnallen. Auch dadurch kann dein Baby tiefer rutschen.
- Es können natürlich auch die Schulterschnallen gelockert werden, damit dein Baby weit genug nach unten rutscht.
- Einfach ausprobieren.

Im Tuch:

- Auch ähnlich wie beim Halfbuckle: Knoten lösen, die Tuchbahnen geben nach, dein Baby kann nach unten rutschen.
- Während des trotzdem für Stützung und guten Halt sorgen. Den Knoten am besten fixieren und nach dem Stillen wieder alles richtig festziehen.

Probiere das Stillen in der Trage am besten zuhause in Ruhe aus, damit du beim nächsten Ausflug genau weißt, welche Handgriffe du machen musst.



#8 Mein Baby weint beim Tragen, oft drückt es sich auch raus – mag es das Tragen nicht? [Teil 1]

Ein Grund könnte sein, dass es anfangs einfach noch ungewohnt für dein Baby in einer Trage ist:

- Im ersten Moment hat es noch strampelnd auf der Decke gelegen und konnte sich frei bewegen und im nächsten Moment nimmst du es ganz nah an dich in eine Babytrage.
- Der Bewegungsradius ist sofort eingeschränkt.
- Diese Umstellung kann kurz komisch für dein Kind sein und dann muss es erstmal zur Ruhe kommen.
- Am besten richtig eingebunden ein paar Schritte gehen und schunkeln, damit es sich beruhigen kann.

Wenn es dann immer noch nicht besser wird, nach anderen Ursachen gucken:

- Ist das Tuch vielleicht nicht gut gebunden – oder die Tragehilfe nicht gut eingestellt?
- Hat das Baby keine bequeme Haltung oder gar leichte Schmerzen, so dass es weint oder sich ständig wieder abdrückt, steif macht und zu zeigen versucht, dass es ihm nicht gefällt?
- Möglicherweise ist es zu fest eingebunden, der Stoff unbequem, der Steg zu breit oder zu schmal eingestellt
- Vielleicht ist es auch einfach nicht das richtige Tuch für dich und dein Baby oder nicht die richtige Tragehilfe.



#8 Mein Baby weint beim Tragen, oft drückt es sich auch raus – mag es das Tragen nicht? [Teil 2]

Dann lohnt es sich sehr, noch einmal etwas Neues zu probieren:

- Am besten bei einer [Trageberaterin](#), falls du noch keine Trageberatung gemacht hast.
- Vielleicht ist deine Trage, die dir bei einer Freundin gefallen hat oder die du geschenkt bekommen oder nach Design gewählt hast, einfach nicht die passende für dich und dein Baby.
- Durch eine Trageberatung vermeidest du weitere Fehlkäufe.
- Eine Trageberaterin kann auch abschätzen, ob die Unzufriedenheit vielleicht doch von einem physiologischen Problem kommt und du einen Arzt oder Osteopathen aufsuchen solltest.

Es kann aber auch etwas an der Kleidung stören:

- Etwas drückt, vielleicht die hochgezogene Strumpfhose oder der Strampler, der durch die Trageposition Druck auf das Babyfüßchen gibt
- Oder dem Baby ist zu warm. [Denk dran, die Trage ersetzt mindestens eine Kleidungsschicht.]
- Oder du selbst trägst einen kratzigen Pulli, der deinem Baby unangenehm an seiner Haut ist

Bitte schau genau auf die Bedürfnisse deines Babys und was die Ursache sein kann – in der Regel ist es nicht das TRAGEN selbst, sondern ein unglücklicher Umstand, der gerade nicht richtig passt.

Eine kleine Veränderung dessen kann eure harmonische TRAGEBEZIEHUNG sofort wieder herstellen.



#9 Kann ich mein Baby zu viel tragen? Verwöhne ich es durch häufiges Tragen?

Lernt es dadurch möglicherweise erst später laufen?

Nein – nein – und nochmals nein: „Verwöhnen“ durch Tragen geht nicht.

- Babys sind von Natur aus Traglinge
- Zum einen physiologisch, denn der Körper eines Babys ist für den aufrechten Transport wie gemacht (siehe „Wie sitzt mein Baby korrekt im Tuch oder der Tragehilfe?“)
- Zum anderen psychologisch bzw. emotional, denn Tragen und getragen werden, befriedigt Grundbedürfnisse – auf beiden Seiten.
- Bedürfnisse nach Nähe, Sicherheit und Geborgenheit.

Auch lernen getragene Kinder auf keinen Fall schlechter oder später laufen.

- Vielmehr wirkt es sich positiv auf die Entwicklung der Motorik und der Orientierung im Raum **aus**
- Auch der **Gleichgewichtssinn wird gefördert**, wenn das Kind jede Bewegung mitmacht.

Keine Sorge, es gibt kein „zu viel tragen“. Denn es gibt auch nicht „zu viel Nähe“ oder „zu viel Liebe“.

Du merkst selbst, wann dein Tragling zum Laufling wird und selber laufen will – und wann er wieder deine Nähe sucht.

Noch Fragen?

Zum Tragen oder zu unseren Tragejacken?

Melde dich gern direkt bei uns! Wir helfen dir super gern weiter.

Schreibe direkt an info@vivalamama.de





Folge deinem 
Folge Viva la Mama!