



fuchs und spatz

TRAGE- UND STOFFWINDELBERATUNG

Der kleine Tragling

Dass unsere Babys zur Gattung der Traglinge gehören und das Getragen-Werden sich positiv auf ihre Entwicklung auswirkt, erkennt man an verschiedenen Merkmalen:

- **Klammerreflex:** unsere Babys versuchen sich dadurch, an uns festzuhalten ("leider" fehlt uns mittlerweile das dafür nötige Fell)
- **Anhock-Spreiz-Haltung:** In Rückenlage und beim Hochnehmen, nehmen unsere Babys automatisch diese Position ein
- **Hüftreifung:** Bei der Geburt ist die Hüfte nicht vollständig ausgereift. Durch die Einnahme der Anhock-Spreiz-Haltung sitzt der Oberschenkelhalskopf genau richtig in der Hüftgelenkspfanne und die unterschiedlichen Bewegungsreize, die während des Tragens entstehen, sind optimale Bedingungen für eine gesunde Hüftreifung.
- **Wirbelsäule:** Während des aufrechten Tragens können die Bandscheiben ihre Pufferfunktion ausüben und schützen dadurch die Wirbel - beim Liegen im Kinderwagen können sie das nicht und die Stöße wirken direkt und ungeschützt auf die Wirbel ein
- **Gerundeter Rücken:** Die Wirbelsäule unserer Babys ist gerundet und hat noch keine doppelte S-Form. Ihre Aufrichtung beginnt ab der Geburt durch die stetige Entwicklung der Muskulatur
- **Tiefenmuskulatur:** Durch das Tragen wird die Tiefenmuskulatur unserer Babys angeregt und arbeitet mit
- **Körpersinne und Fernsinne:** Beim Tragen werden alle Sinne angesprochen. Das Baby nimmt alles wahr, kann sich abwenden, wenn es ihm zu viel wird und fühlt sich geborgen.



4 Punkte zum entspannten & sicheren Tragen

1. **ATMUNG:** Das Baby muss in der Tragehilfe/im Tragetuch IMMER ausreichend Sauerstoff bekommen und die ausgeatmete Luft muss gut abtransportiert werden können, damit sich keine CO2-Nester bilden. -> Keine Tuchbahn, Kopfstütze, Kleidung, Schal, Tragejacke etc über dem Gesicht des Babys!
2. **STÜTZUNG:** Wenn das Baby sein Köpfchen noch nicht gut halten kann, muss der Kopf IMMER gestützt werden (Kopfstütze, Kopfkante, Tuch, Nackenrolle, etc.). Achtung: Der Kopf sollte nicht fixiert werden, sondern das Baby soll ihn noch nach links und rechts bewegen können. Je kleiner das Baby ist, desto schwächer ist seine Rückenmuskulatur. Deshalb sollte der gesamte Rücken IMMER gut gestützt sein, damit das Baby nicht in sich einsackt (das würde die Atmung wieder erschweren).

Auch bei größeren Babys, die den Kopf schon halten können, muss der Kopf während des SCHLAFENS gestützt werden. Außerdem sollte sich auch bei größeren Babys der Rücken während des Schlafens noch gut runden können, ohne dass das Baby in sich zusammensackt.

3. **ANHOCK-SPREIZ-HALTUNG:** Anhockung ca. 110 Grad, Abspreizung maximal 180 Grad (von Kniekehle zu Kniekehle). ABER: Bei kleineren Babys ist die Anhockung immer höher als die Abspreizung. Je größer/älter das Baby wird, desto größer wird die Abspreizung und desto geringer wird die Anhockung. Auch gibt es von Baby zu Baby Unterschiede. WICHTIG ist aber: die Kniekehlen sollten nicht niedriger liegen als der Babypopo.
4. **STEG:** Sollte ca. von Kniekehle zu Kniekehle reichen inkl. ein Fingerbreiter Abstand zwischen Kniekehle und Stoff, damit der Stoff nicht einschnürt.



Tragen und Bindung

Ein zu viel an Bindung, Zuneigung und "Verwöhnen" gibt es bei Babys und Kindern **nicht**. Babys und Kinder sind nämlich nicht darauf ausgelegt, früh selbstständig zu werden, da sie alleine ja nicht überlebensfähig wären. Babys wissen das instinktiv, daher brauchen sie die Sicherheit der Bezugsperson, ständigen Körperkontakt und eine schnelle Reaktion auf ihr Weinen - ansonsten verfallen sie in einen Angstzustand und durchleben große Stress, der sich negativ auf ihre Entwicklung auswirkt.

Wenn das Angebot an Bindung größer ist als die Nachfrage, sind unsere Babys entspannt und zufrieden. **Die Bindung erfolgt im 1. Lebensjahr über Körperkontakt:** Stillen, Kuscheln, gemeinsames Schlafen und besonders auch Tragen. Beim Tragen fühlt sich das Baby nicht nur sicher und geborgen, sondern erlebt auch konstant die Rückversicherung über die Bezugsperson. Es erlebt die Welt auf Augenhöhe, aber aus einer sicheren Position und kann sich verstecken wenn es möchte. Es kann selbst entscheiden was es sehen möchte und was nicht (*daher wird auch das nach vorne gerichtete Tragen abgelehnt: hier sind die Babys den Reizen ausgeliefert, können sich nicht verstecken oder beim Tragenden rückversichern*). Werden Kinder von verschiedenen Personen getragen, ist das zusätzlich spannend für sie!

Und ist erstmal das Bedürfnis nach Geborgenheit gestillt, erwacht auch das Bedürfnis nach Unabhängigkeit. Denn perfekte Entwicklung passiert, wenn sich unsere Babys sicher fühlen.

Buchtipps: "Artgerecht. Das andere Baby Buch" von Nicola Schmidt

Mehr Infos, sowie Tipps & Tricks zum Tragen im Sommer, im Winter und die Checkliste "Mein Baby will nicht getragen werden" gibts unter **fuchsundspatz.at**

Christine Lagger - Wienerstraße 11 - 2620 Neunkirchen
www.fuchsundspatz.at - hallo@fuchsundspatz.at - 0043 677 625 646 71

