

TRAGHILFEN

Tuch oder Beutel?

Das Tragen des Babys hat unzählige Vorteile für Eltern und Kind. Doch welches Tragsystem eignet sich am besten?

Bis vor etwa 160 Jahren war es auch bei uns ganz normal, dass Babys am Körper der Mutter getragen wurden. Dann erfanden die Engländer den Kinderwagen, dieser verdrängte bald die Tradition des Tragens aus dem westlichen Familienleben. Doch seit einigen Jahren ist sie wieder auferstanden – die Vorzüge des Tragens wurden quasi neu entdeckt. Nicht nur aus Sicht der Erwachsenen, die so die Hände frei haben für die Alltagsarbeiten und in öffentlichen Verkehrsmitteln mobiler sind. Durch mittlerweile viele Studien ist bewiesen: Getragene Babys sind zufriedener und sogar «Schreikinder» lassen sich in vielen Fällen durch konsequentes längeres Tragen beruhigen.

Aber auch pflegeleichte Babys profitieren vom Getragenwerden. Der Körperkontakt und die Nähe zu den Eltern fördern die kindliche Entwicklung. Die Kinder sind überall dabei und beobachten aufmerksam das Geschehen. Wenn sie müde sind, schlafen sie selbst bei lauter Umgebung ruhig ein. Getragene Babys machen die Bewegungen der Mutter oder des Vaters mit und hören den Herzschlag, die Bindung zwischen Eltern und Kind wird gefördert. Ängste wie «Tragen verhöhnt das Kind» oder «getragene Kinder bekommen einen Rücken-schaden» sind wissenschaftlich längst widerlegt. Im Gegenteil: Richtig angewendete Traghilfen fördern die Ausreifung der Hüftgelenke. Damit das Tragen den Hüftgelenken gut bekommt, müssen die Beinchen des Babys allerdings mindestens im rechten Winkel angehockt und der Steg zwischen den beiden Kniekehlen breit genug sein (Spreiz-Anhockstellung).

Abgeraten wird, das Kleinkind in «Fahrtrichtung», also mit dem Gesicht vom Körper des Erwachsenen weg zu tragen. Diese Haltung kann dem Rücken des Babys schaden, weil er zuwenig stabilisiert ist. Kommt hinzu, dass die Kleinen sich nicht gegen eine Reizüberflutung schützen können, indem sie den Kopf abwenden und an die tragende Person anuscheln. Neugierige kleine Kinder, die mehr von der Umwelt sehen möchten, kann man besser im seitlichen Hüftsitz tragen oder auf den Rücken binden. Dabei soll das Kind so hoch sitzen, dass es über die Schulter des Tragenden hinweg die Umgebung beobachten kann.

Auf die Frage, wie lange und wie oft ein Baby oder Kleinkind getragen werden darf, gibt es übrigens eine kurze Antwort: So lange es beiden gefällt, ist alles im grünen Bereich.

Marianne Botta Diener

Die verschiedenen Traghilfen

Kaufen Sie die Traghilfe erst nach der Geburt, mit einem 9-Monats-Bauch lässt sie sich nicht ausprobieren. Nehmen Sie Ihr Baby zum Kauf mit, so stellen Sie rasch fest, was Ihnen beiden zusagt. Möchten Mama und Papa das Baby tragen, ist es je nach Grössenunterschied manchmal notwendig, zwei Traghilfen zu kaufen. Bedenken Sie zudem, dass sich die Lebensumstände ändern können. Ein dehnbares Tragtuch kann nach der Geburt ideal sein, ab sechs Monaten möchten Sie vielleicht lieber einen rasch montierba-

ren Tragbeutel, und wenn Sie mit dem Zweijährigen wandern gehen, wechseln Sie zu einer Rückentrage.

TRAGTÜCHER

Das gewobene Tragtuch:

Geeignet für Eltern, die ihr Baby mit einer einzigen Investition von Geburt an bis ins Kleinkindalter tragen wollen – und die Geduld aufbringen, zu lernen und zu üben, wie sie das Tuch schnell und sicher umbinden können.

Vorteile:

- Das Tuch kann je nach Alter des Babys und Vorliebe der tragenden Person immer wieder anders gebunden werden. Dies ermöglicht es, das Kind liegend oder aufrecht sitzend zu tragen, seitlich, vor der Brust oder auf dem Rücken.
- Das Tragtuch ist vielseitig als Decke, Wickelunterlage oder später als Schaukel oder Hängematte einsetzbar. Da es auch «second-hand» gefragt ist, lässt es sich gut weiterverkaufen.
- Ein richtig gebundenes Tragtuch ist ideal für die Hüftentwicklung und Körperhaltung des Kindes und verteilt dessen Gewicht optimal auf dem Rücken des Trägers.
- Tragtücher passen auch sehr kleinen, grossen, dünnen oder корпулентen Eltern perfekt, sofern sie in der richtigen Länge gekauft werden.

Nachteile:

- Das Binden erfordert etwas Geschicklichkeit, Übung und den Einsatz beider Hände. Ohne Kurs oder die Anleitung durch eine erfahrene Person ist es nur schwer zu lernen.
- Fehler beim Binden sind möglich und schaden dem Baby. Das Gefühl, das Kind sitze nicht sicher oder rutsche aus dem Tuch heraus,

Unterwegs mit Baby
Navin: Dank dem
Tragtuch hat Bettina
Frey jederzeit die
Hände frei, zum Beispiel
beim Einsteigen in
öffentliche Verkehrs-
mittel.

ist meist tatsächlich ein Zeichen dafür, dass das Tuch zu locker oder nicht richtig gebunden ist. Der Sitz des Kindes sollte immer wieder überprüft werden.

- Bei schlechtem Wetter und auf staubigen Böden wird das Tragtuch beim Binden ausser Haus der langen Enden wegen schmutzig. Deshalb das Tuch am besten schon zu Hause montieren.

Die gängigsten Tücher:

Didymos-Tragtuch: Schöne und grosse Farb- und Musterpalette, ca. Fr. 220.–

Erhältlich bei www.didymos.ch

Lana-Tragtuch: Etwas festeres und breiteres Tragtuch, besonders für grössere Kinder und Rückenbindeweisen geeignet, ca. Fr. 200.–

Erhältlich bei www.tragetuch.ch

Dolcino-Tragtuch: Bestes Preis-Leistungs-Verhältnis, wurde in der Schweiz entwickelt, ca. Fr. 130.–

Erhältlich im Fachhandel oder bei www.dolcino.ch

Das elastische Tragtuch:

Geeignet für Eltern, die ein sehr günstiges Einsteigertragtuch für die ganz Kleinen suchen. Ab etwa vier bis sechs Monaten (je nach Gewicht des Babys) muss auf eine andere Traghilfe umgestellt werden.

Vorteile:

- Hervorragend für Neugeborene, Frühchen, Zwillinge und sehr kleine, leichte Babys.
- Der sehr weiche 100-prozentige Baumwolljersey verursacht keinerlei Druckstellen und schneidet nirgendwo ein.
- Muss nur einmal gebunden werden, kann dann immer wie ein T-Shirt an- und ausgezogen werden; dies ermöglicht ein schnelles Handling.



Nachteil:

- Für schwerere und ältere Kinder ungeeignet, da der Stoff zu sehr nachgibt und nun das Baby nicht mehr ausreichend stützt.

Das gängigste Produkt:

Moby Wrap: ca. Fr. 80.–
Erhältlich bei Fachhändlern oder bei www.dolcino.ch

DIE TRAGBEUTEL

Geeignet für Eltern mit Normalstatur, die ohne grosse Anleitung auskommen und ihr Baby ohne Übungszeit schnell und sicher tragen möchten.

Vorteile:

- Ein Tragbeutel ist einfacher und schneller montiert als ein Tuch, vor allem für Ungeübte.
- Tragbeutel können je nach Fabrikat modischer wirken als ein gebundenes Tuch.
- Wenn die Zeit knapp ist, andere Personen wie der Babysitter auch tragen sollen oder bei Regenwetter.

Nachteile:

- Einige Tragbeutel sind nur für eine bestimmte Altersgruppe empfohlen. Sie können zum Beispiel erst ab vier bis fünf Monaten verwendet werden oder nur bis zu einem Körpergewicht von 10 kg.
- Sie sind oft weniger anpassbar als ein Tragtuch. Das gilt sowohl für die tragende Person als auch fürs Baby, da die Tragbeutelhersteller von Normgrössen und -gewichten ausgehen. Das hat Folgen für die tragende Person: Rücken- oder Schulterschmerzen treten vor allem bei billigen Beuteln häufiger auf als beim Tuch.
- Bei den meisten Tragbeuteln ist zusätzlicher Stoff und/oder Polstermaterial zwischen der tragenden Person und dem Baby. Dies führt dazu, dass bei einem Speikind immer wieder der ganze Beutel gewaschen werden muss.

Die gängigsten Produkte:

Ergo Baby Carrier: Momentan in der Schweiz der beliebteste Tragbeutel. Das Produkt ermöglicht eine für Babys Hüften optimale Spreiz-Sitz-Haltung, das Gewicht verteilt sich

dank durchdachtem Tragsystem optimal auf die tragende Person. Das Tragen ist vorne, auf den Hüften oder am Rücken möglich. Mit besonderem Babyeinsatz ab Geburt geeignet, ohne Einsatz ab ca. vier Monaten bis ca. 25 kg. Preis ca. Fr. 170.– bis 210.– (Bio-Baumwolle).

Erhältlich im Fachhandel oder bei www.dolcino.ch

Sling: Ein gut geeigneter Tragbeutel ab Geburt und fürs Tragen auf der Hüfte, sehr solide und gut gepolstert, Schweizer Fabrikat. Stufenlose Verstellbarkeit ohne Öffnen des Ringverschlusses, Stillen direkt im Tragbeutel möglich, ca. Fr. 150.–, erhältlich im Fachhandel oder bei www.sling.ch

Ähnliche Produkte: Manche Tragtuchhersteller bieten kurze Tragtücher mit Ringen an, die ähnlich gehandhabt werden. Allerdings sind sie gegenüber dem Sling, also dem Originalprodukt, meistens weniger gut gepolstert.

Baby Björn und Baby Björn Active Sport:

Er ist schnell, sicher und einfach zu bedienen und dank Leuchtbremsstreifen besonders auch nachts geeignet. Allerdings ist der schmale Steg nicht optimal für Babys Hüften und Haltung. Nur bis ca. 10 kg empfohlen. Preis ca. Fr. 120.– bis 170.– (komfortablere Active-Sport-Variante). Erhältlich im Fachhandel.

RÜCKENTRAGE

Für Eltern, die gerne wandern und Ausflüge machen und das Traggefühl eines Rucksacks mögen. Geht ab dem 1. Geburtstag des Kindes.

Vorteile:

- Rückentragen bieten dank Zusatztaschen, Sonnendach, Mückenschutz usw. viel Komfort für Eltern und Kind.
- Trägt sich ähnlich wie ein guter Rucksack, sehr komfortabel, für lange Strecken geeignet.

Nachteile:

- Erst dann geeignet, wenn das Kind gut selber sitzen kann und eine gewisse Grösse erreicht hat.
- Bringt ein nicht zu unterschätzendes Eigengewicht mit und braucht zum Aufbewahren viel Platz.
- Sehr teuer, allerdings ist der Wiederverkaufswert hoch.

Die gängigsten Produkte:

Premier ACS 2007: Sehr durchdachte, qualitativ hochwertige Rücken-trage mit ausgeklügelter Technik und Schikanen wie Reflektoren, Sonnendach, Mückenschutz, Tasche usw. Schützt das Kind wirkungsvoll vor Regen, Wind und Kälte und bietet höchsten Tragkomfort. Bis 20 kg, ca. Fr. 400.–, erhältlich im Fachhandel.

Jack Wolfskin Watchtower Supreme:

Die Kindertrage für lange Wanderungen bietet Maximalkomfort für Träger und Passagier. Durch das voll verstellbare Tragsystem wird die Last zu einem grossen Teil auf die Hüften des Erwachsenen übertragen. Das Kind sitzt in einem höhenverstellbaren Sitz mit sicherer 5-Punkt-Fixierung. Bis ca. 20 kg ca. Fr. 360.–, erhältlich im Fachhandel.

TRAGTUCHKURSE

- Das Tragtuch ist für Anfänger nicht ganz einfach zu binden. Für die Sicherheit des Babys ist es jedoch unerlässlich, das Tuch korrekt festzumachen. Deshalb lohnt sich der Besuch eines Tragtuchkurses. Die Leiterinnen zeigen in der Regel verschiedene Tragvarianten, oft können Tücher ausprobiert und vor Ort gekauft werden. Weiterer Vorteil: Die junge Mutter hat die Möglichkeit, Mami mit ähnlich alten Babys kennenzulernen. Angeboten werden Einzel- oder Gruppenkurse. Dauer: etwa 1,5 Stunden. Kosten: zwischen 40 und 70 Franken. Kurse in Ihrer Region finden Sie zum Beispiel auf www.babytragen.ch

BUCHTIPPS

- Evelin Kirkilionis: Ein Baby will getragen sein. Kösel-Verlag, Fr. 24.90.
- Jean Liedloff: Auf der Suche nach dem verlorenen Glück, Verlag C.H. Beck, Fr. 21.90.