

Frau Beuteltier



Frau Beuteltier

Onlinekurs Babys richtig tragen

Begleitmaterial



MODUL I - LEKTION 1

WARUM TRAGEN?

- **Steinzeitbaby:** es war **überlebensnotwendig, eine Lageveränderung zu spüren** und darauf zu reagieren- das haben unsere Babys noch immer in ihren Genen. Deshalb meldet sich euer Baby, wenn ihr es ablegt... Seht es als positives Feedback: euer Baby hat gesunde Reflexe.
- Menschenbabys gehören zu dem Jungentypus „**aktiver Tragling**“ (relativ hilflos aber mit gut ausgebildeten Hand- und Fußgreifreflexen). Er meldet sich, wenn er den Körperkontakt verloren hat.
- Tragen ist das **Natürliche!** In allen traditionellen Kulturen werden und wurden Babys getragen (fast immer auf dem Rücken). Der Kinderwagen existiert in unserer Kultur erst seit der Industrialisierung (Fremdbetreuung war notwendig...). In Europa haben wir aber schon lange keine aktive Tragekultur mehr und müssen uns das Wissen darüber neu aneignen.
- **Verwöhnen ist nicht möglich-** ihr erfüllt eurem Baby die Grundbedürfnisse nach Nähe, Wärme und Geborgenheit. Definition Verwöhnen: „Ich nehme dir etwas ab, was du schon selber kannst.“
- Ihr geht eine **Symbiose** ein: durch körpernahes Tragen unterstützt ihr Körperfunktionen: **Verdauung, Temperatur, Rhythmus für Atmung und Herzschlag.**
- Direkt nach dem Tragen könnt ihr deshalb gut die **Windel wechseln/** euer Baby abhalten, denn es hat eine **Bauchmassage** bekommen und auch die Wärme Bauch an Bauch sind sehr verdauungsfördernd.

- Tragen ist Starthilfe für frischgebackene Eltern: **stärkt Urvertrauen und schafft Selbstvertrauen**. Ihr erkennt die **Bedürfnisse eures Babys** schneller, wenn es nah an euch ist und könnt direkt darauf eingehen. Z.B. **Stillen** ist direkt möglich beim Tragen.
- Tragebabys **reifen am Körper des Tragenden** - Babys gleichen die Bewegungen aus und **trainieren ihre Muskeln**, der Rücken vom Tragenden wird stark (Ihr macht immer ein kleines Workout, wenn ihr das Baby tragt)
- **Bonding**- hier kann Bindung wachsen: Tragen ist das „**Stillen für die Papas**“ oder natürlich die PartnerInnen und alle anderen Personen, die im Leben der Babys eine unmittelbare Rolle spielen möchten.
- Tragen aus kinderärztlicher Sicht: Hier beschreibt Herbert Renz- Polster, wie wichtig das Tragen auch für die Eltern-Kind-Kommunikation ist:
<https://www.kinder-verstehen.de/mein-werk/artikel/tragen-aus-kinder-aerztlicher-sicht/>



MODUL I - LEKTION 2.1

ANATOMIE: Gewichtsverteilung

- Tragen soll nie **Rückenschmerzen** bereiten oder anders weh tun- dann ist etwas **nicht richtig eingestellt** oder gebunden.
- Eure Rückenmuskulatur **wächst** parallel mit dem Gewicht eures Babys, wenn ihr anatomisch korrekt tragt.
- Wichtig: **gleichmäßige Gewichtsverteilung** an eurem Körper.
- Träger und Tuchstränge **weg vom Hals** (soll nicht auf den **Trapez-Muskel** drücken).
- Tuchbahnen immer gut auffächern. Merkspruch: „**Je weniger man vom T-Shirt sieht, desto besser**“
- Tragepositionen **viel wechseln** (am Tag) : Baby vor dem Bauch, auf der Seite und auf dem Rücken tragen
- ab dem **3./4. Monat**, wenn das Baby gut sein Köpfchen halten kann, ist ein guter Zeitpunkt zu starten für das **Rückentragen**.
- Wir sind **dafür gemacht**, schwere Lasten auf dem Rücken zu tragen: auch für den Tragenden nur Vorteile: **rückenschonend!**
- euer Baby hat auch nur **Vorteile** dabei: es kann **MEHR** sehen, neue Synapsen verknüpfen sich, Akkommodation der Augen (Fern- und Nahsehen wird ge-übt).



MODUL I - LEKTION 2.2

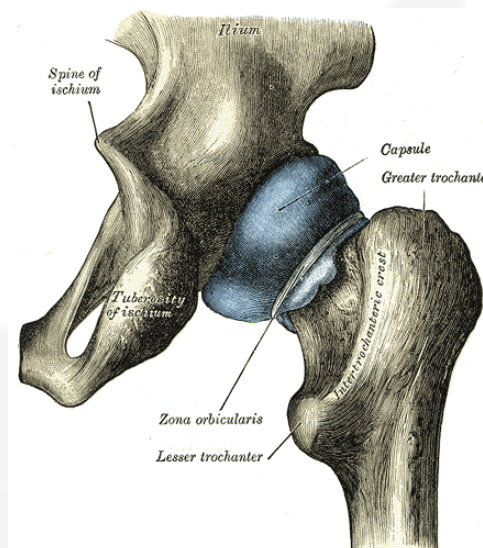
ANATOMIE: Festigkeit, Halt und Höhe

- **Aufrichtung der Wirbelsäule** - Stück für Stück wird die Rückenmuskulatur eures Babys gekräftigt vom Hals an in Richtung Steißbein.
- Anfangs wird der Rücken noch sehr rund (trotz guter Stütze), ab dem 3./4. Monat merkt ihr schon dass die Rundung **langsam abnimmt**.
- Gewebte Tragetücher sind **diagonal elastisch** und passen sich damit perfekt an die verschiedenen Stadien des Babyrückens während der Aufrichtung im ersten Jahr an und ersetzen am Anfang den fehlenden Muskeltonus.
- **Wo an meinem Körper sollte mein Baby sitzen?**
„Kopf-Kuss-Höhe“ relativ ist eine ungenaue Angabe und meistens sitzen die Babys dadurch zu hoch an der tragenden Person.
- Bessere Gewichtsverteilung habt ihr, wenn der **schwerste Punkt** eures Babys dort sitzt, wo eure **Körpermitte** (ca. Bauchnabel) ist und Stillen beim Tragen ist dann auch besser möglich:
 1. **Babypopo auf eurer Bauchnabelhöhe**
 2. **Babykopf auf eurer Brust** (schön weich und ihr kommt nicht in die gefährliche „Kopf-Nuss-Höhe!“)

MODUL I - LEKTION 2.3

ANATOMIE: Hüfte, Anhock-Spreiz-Haltung

- jedes Baby wird mit einer **unreifen Hüfte** geboren, der Prozess der Verknöchern und Reifung ist erst mit **24 Jahren** final abgeschlossen.
- Eine anatomisch korrekte **Anhock- Spreiz-Haltung** :
 1. Die **Babyknie sind höher als der Babypo** (damit der Oberschenkelkopf zentriert und mit gleichmäßigem Druck in die Hüftgelenkspfanne einstehen und zur Verknöchern anregen kann (siehe Grafik))
 Die **Beine hoch angehockt** und die Knie nicht weit aufgespreizt bei einem Neugeborenen. Die **Unterschenkel sind in jedem Alter des Traglings frei beweglich**.



2. Der Steg verläuft von **Kniekehle zu Kniekehle** des Babys (Damit das Baby gleichmäßig gestützt ist und nicht die Blutbahnen abgeschnürt werden (zu kurzer Steg) oder das Baby überspreizt ist (zu breiter Steg).

MODUL I - LEKTION 2.4

ANATOMIE: Atmung und Blickrichtung

- Stellt immer sicher, dass ihr die **Nase eures Babys** noch sehen könnt und dass ausreichend **Frischlucht** an euer Baby kommen kann.
- Die Kopfkante am Baby sollte immer **maximal auf Ohrenhöhe** enden (bei Neugeborenen) oder auf Schulterhöhe (ab guter Kopfkontrolle- ca. 3. Monat) - Das Kind soll **nicht „versinken“** in der Trage/ im Tuch.
- Die Blickrichtung eures Babys sollt **immer zum Tragenden** gerichtet sein!
- „Face-Out“-Tragen (wie im „Hangover“ Film z.b), die nicht Bauch an Bauch getragen werden, sondern vom Tragenden wegschauend getragen werden, können die **Anhock-Spreiz-Haltung nicht einnehmen**.

Babys erfahren durch das nach vorn gerichtete Tragen eine **Sinnes-Überreizung**. Deshalb: Tragt am besten immer **Bauch an Bauch** oder Babybauch an eurem Rücken (beim Rückentragen) .





MODUL I - LEKTION 3.1

KLEIDUNG zum Tragen im Sommer



- Findet heraus, wie warm oder kalt euch mit eurem generell Baby ist und **entscheidet immer individuell.**
- Die meisten Babys **wärmen** den Tragenden sehr und auch die Tragehilfe oder ein Tragetuch könnt ihr als **Extra-Kleidungsschicht** zählen, d.h. weniger ist oft mehr.
- Zieht lieber **Zwiebelschichten** an, anstatt eines einzigen Pullis lieber ein anliegendes T-Shirt (damit nicht so viel verrutscht und zerknüllt) mit einer Strickjacke, die über euch beide geht.
- An kälteren Sommertagen eignet sich auch ein **Trage-Hoodie** (z.B. von Limas, Mamalila, Greyse...)
- Achtet selbst darauf, dass eure Kleidung auch dafür geeignet ist, dass zarte Babyhaut gut darauf länger schlafen kann, d.h. **keine Prints auf T-Shirts**, gute Stoffqualität...
- Wenn es warm ist, ist es wichtig, dass ihr **genug trinkt** und auch euer Baby. Ihr könnt das gut unterwegs machen, wenn ihr geeignete Kleidung tragt: mit elatischem/ weitem Ausschnitt, eignen sich ganz normale T-Shirt z.B richtig gut, um in der **Tragemöglichkeit zu Stillen** (siehe Video „PRAXISTIPP: Stillen beim Tragen“)

- Eine **Mullwindel** als Schicht zwischen eure Haut legen, wenn ihr schwitzt. Babys bekommen sonst schnell kleine Pickelchen, denn unser **Schweiss ist sehr aggressiv**.
- Euer Baby braucht ab 22 Grad in Tuch oder Tragehilfe eigentlich nicht mehr als **Windel, Body und Babylegs/ Stulpen** (z.B. aus Wolle-Seide oder Baumwolle von allerleiwindel, Pipifax, Hoppediz)
- Bindet lieber **einlagige Bindeweisen**, wenn es sehr heiss ist: z.B. **Känguru oder Einfacher Rucksack** anstatt der Wickelkreuztrage oder greift zur luftigen Tragehilfe (an den Seiten immer offen und damit nicht so warm).



MODUL I - LEKTION 3.2

TRAGE-KLEIDUNG für den Winter



KLEIDUNG FÜR DIE TRAGENDE PERSON

- Am besten, ihr kuschelt im Winter „unter einer Decke“, wenn ihr rausgeht, denn dann müsst ihr dem Baby selbst nicht viel extra anziehen und es kann, wenn ihr von draußen wieder drinnen angekommen seid, einfach weiter-schlafen und **muss nicht aus der Tragehilfe** genommen und ausgezogen werden. Nur so ermöglicht ihr den **optimalen Temperatenausgleich**. Dafür gibt es **3 praktische Möglichkeiten**:
 1. Tragejacke/ Tragemantel (z.B. Mamalila)
 2. Jackenerweiterung (z.B. Kumja)
 3. Tragecover (z.B. mAm, Larali, Kunipatz...)
- Einen extra Schnee- oder Wollwalk-Anzug fürs Baby braucht ihr dadurch nicht mehr und er ist unter der Trage oft viel zu warm und gibt euch keine Kontrolle, wie warm oder kalt euer Baby tatsächlich ist
- eure Schuhe: am besten zum schnell reinschlüpfen geeignet oder ihr zieht sie schon an, bevor ihr euch das Baby umbindet
- Trageschal oder Loop, der nicht in Richtung Baby rutschen kann (z.B. von Kumja) und euch kuschelig warm hält am Hals, denn da seid ihr nicht ge-schützt
- Kleidung unter der Tragejacke/ Jacke mit Jackenerweiterung/ Jacke mit Tra-gecover um das Baby : da habt ihr einfach das an, was ihr auch in der Woh-nung schon tragt.

MEINE KLEIDUNGSEMPFEHLUNG FÜR DEN TRAGLING

- Schicht 1: Euer Baby hat einfach das an, was es auch normalerweise bei euch in der Wohnung trägt z.B. **Windel, Body und Strumpfhose/ Hose*** mit Wollsockchen
- Schicht 2: Danach folgt jeweils eine weitere Zwiebelschicht an allen Körperteilen des Babys, die aus der Trage oder dem Tuch rausschauen:
 1. **Babylegs** (Stulpen an den Beinchen)
 2. **Pullover** an den Ärmchen
 3. am Kopf eine **Mütze**.

Richtig praktische Mützen fürs Tragen sind **Schlupfmützen**, die auch gleichzeitig noch den Hals mit wärmen und nicht verrutschen.

*Das Berliner Start-Up For Schur fertigt individuelle Babykleidung aus Second-Hand-Wolle an und hat eine extra Babytrage-Hose entwickelt, die besonders lange und veränderbare Beinchen hat und damit auch bei einer perfekten Anhock-Spreiz-Haltung super das ganze Beinchen wärmt. Sie stellen auch Babystulpen her.

Wenn ihr wollt, könnt ihr gern diesen Rabattcode nutzen, falls ihr im Shop was passendes findet: 10% mit „Beuteltier10“

Stulpen/ Tragehose von <https://forschur.com/shop/kinder/hosenundroecke/schmale-hose/>



MODUL I - LEKTION 4

ÜBERSICHT über die Tragemöglichkeiten

GENERELLE TIPPS UND TIPPS ZUM KAUF

- Ihr müsst euch **nicht** für DIE EINE Möglichkeit entscheiden.
- **Tragetücher und Ring Slings** kann man gut auch gebraucht kaufen bei Ebay Kleinanzeigen oder Mamikreisel z.B.
- Gerade **maschinengewebte Tragetücher** sind am Anfang oft sehr fest und steif und müssen noch „eingekuschelt“ werden.
- Bei **handgewebten Tragetüchern** ist das nicht der Fall. Sie sind von Anfang an weich und kuschelig.
- Generell gilt: **Tücher werden besser** (weicher, griffiger...), durch die Nutzung.
- **Tragehilfen** am besten immer **neu kaufen** oder gebraucht „wie neu“, da sie sich vergleichsweise stark abnutzen und der Second-Hand-Preis oft keinen großen Unterschied zum Neukauf bietet.
- Probiert **verschiedene Sachen** aus, die euch sympathisch sind und wechselt viel. Damit ihr situativ auswählen könnt, in welchem Moment ihr welche Tragemöglichkeit am besten nehmt, kommen hier ganz kurz die vor und Nachteile der jeweiligen Trage-Arten:

ÜBERSICHT TRAGEMÖGLICHKEITEN

	Vorteil	Nachteil	Wann nutzbar
Tragetuch	passt jedem, optimale Gewichtsverteilung, ermöglicht beste anatomische Haltung für das Baby	erfordert Übung, am Anfang Tuchenden auf dem Boden, warm	von Anfang bis Ende der Tragezeit
Ring Sling	luftig, leicht, nichts auf dem Boden	nur für kurze Tragemomente, da asymmetrische Gewichtsverteilung	von Anfang bis Ende der Tragezeit
WrapConversion	sehr gute Gewichtsverteilung möglich, sehr Tragetuch-ähnlich	lange Tuchbahnen, viel Tuchstoff warm	von Anfang bis Ende der Tragezeit
MeiTai/ Halfbuckle	schnelles und intuitives Anlegen, passt sich gut an verschieden Tragepersonen an -luftig	Kein Support an den Seiten, eher für den Anfang (1.Jahr)	passt nur in einem beschränkten Zeitrahmen, abhängig von Stegweite und Rückenpaneellänge
Fullbuckle	-schnell anzulegen -kein Binden -nichts liegt auf dem Boden, -super fürs Rückentragen -luftig	-viele Schnallen, nicht sehr intuitiv -muss verstellt werden, wenn die tragende Person wechselt -muss sehr genau ans Baby angepasst werden, gibt starke Form dem Baby vor	passt nur in einem beschränkten Zeitrahmen, abhängig von Stegweite und Rückenpaneellänge
Onbuhimo	-klein, leicht und schnell anzulegen -besonders fürs Rückentragen geeignet	nur für kurze Tragemomente, da Gewicht komplett auf den Schultern des Tragenden	ab Sitzalter bis Ende der Tragezeit



MODUL II - LEKTION 1

DAS PERFEKTE TRAGETUCH

Woran erkenne ich ein **anfängerfreundliches Tragetuch**?

1. **Mittelmarkierung** (je auffälliger, desto besser) .
2. Kopf- und Po-Kante in **unterschiedlichen Farben** .
3. **Gestreifte** Tücher sind generell vorteilhaft für die **bessere Orientierung** im Tuch.
4. **Hellere** Tücher sind in der Regel weicher und damit anschmiegsamer.

Vorbereitung eines neuen (gebrauchten) Tragetuches, bevor es zum Binden perfekt ist und das Baby zum ersten mal darin eingebunden werden kann:

1. Tuch **waschen** und an der **Luft trocknen**.
2. Tuch ggf. „**einkuscheln**“ (**weich machen**) :
damit schon binden üben, darauf schlafen, sich darauf setzen (auf die Couch legen) —> damit es nach euch riecht :)

Besonders gut geeignete Webarten für Tragetücher für den Anfang:

- Jaquart
- Kreuzköper
- Diamantköper

Kleine Auswahl an Herstellern von fairen und qualitativ hochwertige Tragetüchern mit einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis (Markennennung unbezahlt!) :

Didymos, Storchenwiege, Oscha, Girasol (handgewebt), Mama Nuka (handgewebt)

WIE LANG SOLL MEIN TRAGETUCH SEIN?

Die Länge des Tragetuch ist abhängig von :

1. eurem Körperbau
2. eurer Größe
3. der Beschaffenheit des Tuches (dickeres oder dünneres Tuch)
4. Bindeweise

Die Tabelle zeigt die ungefähre Tuchlänge, die du für die Wickelkreuztrage brauchst (für den Einfach Rucksack oder das Känguru reicht für die meisten ein 3,60 Tuch):

Sieh es als kleine Einkaufshilfe, wenn du ein Tuch vor dem Kauf eben nicht zur Sicherheit noch mal binden kannst.

FRAU

Konfektionsgröße	Körpergröße in m	Tuchlänge in m
bis 36 (S)	bis 1,75	3,60
	ab 1,75	4,10
38-40 (M)	bis 1,75	4,10
	ab 1,75	4,60
ab 42 (L)	bis 1,75	4,60
	ab 1,75	5,20

MANN

Konfektionsgröße	Körpergröße in m	Tuchlänge in m
bis 48 (S)	bis 1,75	3,60
	ab 1,75	4,10
50-52 (M)	bis 1,75	4,10
	ab 1,75	4,60
ab 54 (L)	bis 1,75	4,60
	ab 1,75	5,20

BEACHTEN: hast du ein dickeres Tuch, brauchst du mehr Länge.

Bei Neukauf:

Beurteile die Länge nie vor dem ersten Waschen! Fast alle Tücher gehen noch mal ein paar cm ein dadurch. Durch häufiges Binden, gewinnt man aber mit der Zeit auch wieder ein paar cm ...

Eigene Unterteilung der Hersteller in den gängigsten Größen:

4= 3,60 / 3,80 m

5= 4,10 / 4,20 m

6= 4,60 / 4,70m

7= 5,20 m

WIE PFLEGE ICH MEIN GEWEBTES TRAGETUCH?



Fast alle Tragetücher, die komplett aus Baumwolle gewebt sind, kann man bei 40 Grad waschen (einige sogar bei 60 Grad).

Wählt immer das Schonprogramm, ein Feinwaschmittel (am besten parfümfrei) und einen niedrigen Schleudergang (800 oder 600). Danach lässt ihr euer Tuch an der Luft trocknen.

ACHTUNG UNTERSCHIED: ELASTISCHES TRAGETUCH

Wenn ich vom Tragetuch rede, meine ich in diesem Kurs immer das **gewebte Tragetuch** und **kein elastisches**!

Gängige Marken von elastischen Tragetüchern:

Moby Wrap, Hoppediz, Je Porte Mon Bebe, Manduca Sling, Hänschenlein, Houdinimi,...

In den meisten Fällen macht das gewebte Tragetuch mehr Sinn, weil es, meiner Meinung nach, viel mehr Vorteile für das Tragepaar bringt.

In einigen Sondersituationen (Kinder mit Besonderheiten,...) kann aber auch das elastische Tragetuch die richtige Wahl sein.

Gewebtes Tuch vs. Elastisches Tragetuch

Gewebtes Tuch	Elastisches Tragetuch
von Anfang bis Ende der Tragezeit nutzbar	Nur in den ersten Wochen/ Monaten bequem (bis Baby ca. 3-6 kg wiegt)
Für Rückentragen geeignet	nicht für Rückentragen geeignet
kein Vorbinden möglich	Vorbinden ist möglich
muss immer wieder neu gebunden werden	Baby kann aus dem Tuch raus und wieder rein, ohne neu zu binden
Strähnchenweise straffbar	nicht strähnchenweise straffbar
ermöglicht einlagige Bindeweisen (luftiger)	nur 3-lagig anwendbar (wärmer)



MODUL II - LEKTION 2

HINWEISE BEVOR ES LOSGEHT

- Hier im Kurs lernt ihr die **sichersten und neusten** Handgriffe.
- Bindet am besten erstmal mit einem schweren Kuscheltier, festem Kissen und **übt die Handgriffe ohne Baby**.
- Stellt euch über eine Couch/ Bett, wenn ihr die ersten Male mit dem echten Baby bindet oder habt eine **2. Person** dabei, die nah an euch steht und im Notfall das Baby auffangen könnte.
- 1-2 Wochen **tägliches Üben** müsst ihr einplanen, bis ihr neue Bindeweisen flüssig und ohne lange nachzudenken binden könnt- die Mühe lohnt sich aber ;)
- Arme beim Binden **nicht überkreuzen**- rechte Hand bedient rechte Seite, linke Hand die linke Seite.
- Startet am besten erstmal mit der **Wickelkreuztrage**, um ein Gefühl für das Tuch zu bekommen.



MODUL II - LEKTION 3.1

DIE WICKELKREUZTRAGE binden

- eine der beliebtesten Bindeweisen
- schnell zu erlernen
- sicheres Binden
- sicheres Tragegefühl, da gute seitliche Stütze am Baby
- an sehr warmen Sommertagen evtl. zu warm
- von Geburt an nutzbar bis zum Ende der Tragzeit
- bzw. so lange, wie ihr euer Baby vor dem Bauch gern tragen wollt

-> Die schrittweise bebilderte Anleitung hierzu findet ihr als extra Download im Begleitmaterial

FINALE HANDGRIFFE, UM ES EUCH NOCH BEQUEMER ZU MACHEN:

- 1. Luft (lockeren Tuchstoff) von euren Schultern aus an den Trägersträngen nach unten streichen (und bis in den Hüftgurt schieben) - manchmal kommt da so viel Stoff nach, dass ihr den Knoten noch mal machen könnt ;)
- 2. Babypopo leicht anheben und mit der entgegengesetzten Hand links und rechts die Trägerstränge weg von eurem Hals schieben (nicht auf Trapez-Muskel!) , eher auf die Aussenkanten der Schultern
- 3. Die Tuchstränge auf eurem Rücken so weit wie möglich auffächern



MODUL II - LEKTION 3.2

DIE WICKELKREUZTRAGE ausbinden

Ich zeige dir DREI bequeme Weise, die Wickelkreiztrage auszubinden

Der schnelle Ausstieg:

Ideal, wenn

- ... das Baby schnell aus dem Tuch raus will (z.B. bei Windelfrei- es muss mal...)
- ... ihr das Tuch nicht auf dem Boden liegen haben wollt

So gehts:

1. einen Schritt nach vorn machen und leicht nach hinten lehnen, für einen stabilen Stand
2. Baby permanent mit einer Hand gut stützen und nacheinander durch beide Tuchträger nach oben tauchen und vom Arm nach unten streichen
3. Tuchbahn am Babyrücken nach unten streichen
4. Baby herausheben und ablegen oder auf die Schulter legen

Der normale Ausstieg:

Ideal, wenn

- ... man zu Hause ist
- ... man Zeit hat
- ... das Baby wach und zufrieden ist

So gehts:

1. einen Schritt nach vorn machen und leicht nach hinten lehnen, für einen stabilen Stand
2. Knoten auf dem Rücken lösen mit beiden Händen
3. ab jetzt immer eine Hand am Baby lassen
4. Tuchbahnen einfach lösen und auf den Boden fallen lassen
5. Baby kann auf eurem Arm bleiben

Sanfter Ausstieg

Ideal, wenn

... euer Baby vor 15 min eingeschlafen ist und ihr es ablegen wollt, so dass es trotzdem weiterschläft (ca. 30 min lang- einmal lange Duschen ;))

So gehts:

1. einen Schritt nach vorn machen und leicht nach hinten lehnen, für einen stabilen Stand
2. Knoten auf dem Rücken lösen mit beiden Händen
3. mit einer Hand Baby stützen
4. Tuchbahnen einfach lösen und auf den Boden fallen lassen bis auf die letzte Bahn, die das Baby umschließt
5. Baby vorsichtig ablegen (achtet darauf, auch wenn ihr selbst aufgeregt seid, dass ihr tief und gleichmäßig atmet ;))
6. zuerst berühren die Füße den Untergrund (Bett, Couch,...), dann in einer Abrollbewegung: Babypopo, Rücken und zum Schluss der Kopf (nach Kinästhetik Infant Handling*)
7. Baby direkt mit den warmen Tragetuchbahnen seitlich fest zudecken
8. Evtl. Nase streicheln, Hände leicht aufs Baby legen

*Mehr zu Kinästhetik Infant Handling findet ihr z.B. hier:

<http://kinaesthetik-infant-handling-liane-emmersberger.de/Kinaesthetik-Infant-Handling>

https://www.kinaesthetics.net/kin_infant_handling.cfm?go_back=0



MODUL II - LEKTION 4.2

Den EINFACHEN RUCKSACK ausbinden

Ich zeige dir zwei sichere Weisen, dein Baby aus dem einfachen Rucksack auszubinden.

Schnelles Ausbinden

Ideal, wenn...

- ...gerade ein stressiger Moment ist
- ... wenn ihr allein seid und noch nicht sehr vertraut mit Rückenbindeweisen
- ... wenn das Baby ganz schnell aus dem Tuch will
- ... ihr z.B. einen Sessel, eine Couch oder ein Bett in der Nähe habt

So gehts:

1. Anfang wie mein normalen Ausbinden: Knoten oder Finish lösen
2. untere Finger halten die lockeren, unteren Tuchbahnen in der Hand
3. Daumen und Zeigefinger beider Hände sind frei und greifen nun die in die oberen Tuchbahnen
4. Jetzt können die unteren Bahnen losgelassen werden und sich lösen
5. mit eurem Po wackeln (tanzen), dann löst sich auch das Tuch- Kreuz unterm Babypo
6. jetzt setzt ihr euch auf Bett/ Couch/ Sessel und lehnt euch vorsichtig nach hinten, löst denTuchstoff
7. das Baby rutscht langsam und sicher ins Kissen

Normales Ausbinden

Ideal, wenn...

- ...ihr unterwegs seid
- ...euer Baby entspannt ist
- ...ihr euch schon sicher fühlt mit dem Rückentragen

So gehts:

1. Knoten oder Finish lösen
2. untere Finger halten die lockeren Tuchbahnen in der Hand
3. Daumen und Zeigefinger beider Hände sind frei und greifen nun die in die oberen Bahnen
4. Jetzt können die unteren Bahnen losgelassen werden und sich lösen
5. etwas mit dem Po wackeln (tanzen), dann löst sich auch das Tuch- Kreuz unterm Babypo
6. beide Tuchstränge hinter eurem Hals zusammenhalten (damit schließt ihr den Beutel um euer Baby wieder)
7. Baby ist sicher im Beutel und ihr holt es über die Seite wieder nach vorn auf euren Bauch
8. Jetzt nur noch Tuch abfallen lassen und das Baby sitzt wieder auf eurem Arm



MODUL II - LEKTION 4.1

Den EINFACHEN RUCKSACK binden

! Der einfache Rucksack lässt sich gut mit Tuchlänge 3,60m binden !

Anleitung:

1. Tragetuch auf den (rutschfesten) Boden legen und glatt ausbreiten
2. Baby auf Schulterhöhe (ab 3.- 4. Monaten, vorher (bei jüngeren Babys) auf Ohrhöhe) an die Mittelmarkierung der Kopfkante legen
3. von unten mit beiden Händen das Tuch nach oben gleichmäßig zusammenraffen (Daumen oben drauf, Handinnenflächen zeigen wie ein Spiegel zu euch), bis ein kleiner Tuch-Wulst unter dem Po des Babys entsteht
4. an den Seiten weiter nah am Kind entlang- krabbeln, so dass das Tuch das Baby vollständig einbeutelt
5. ca. vor dem Babykinn beide Tuchstränge zusammenführen und den Beutel verschließen
6. einen Tuchstrang mit auf die andere Seite legen
7. mit einer Hand unter Rücken und Kopf des Babys greifen und Baby auf die Schulter hebeln

8. umgreifen (Haltehand wechselt)
9. Tuchstrang teilen - eine Seite soll wieder auf die andere Schulter
10. beide tragenden Tuchstränge vor dem Hals (ca. Höhe Kehlkopf) wieder mit einer Hand zusammenhalten
11. Zentimeter für Zentimeter das Tuch nach hinten durch die Hand rutschen lassen
12. dazu mit der freien Hand auf dem Rücken den Tuchwulst unterm Baby po greifen und das Baby mittig nach unten rutschen lassen (bis ca. Höhe eures Bauchnabels, nur eben auf dem Rücken)
13. dazu ab und zu bei unruhigen Babys zwischendurch schon in die Kopfkante greifen (ca. 10 cm vom Tuch) und den Tuchstoff glatt nach vorn ziehen
14. das gleiche mit der anderen Seite: Hand greift nach hinten in die Kopfkante (alles, was ihr locker greifen könnt) auf der selben Seite und zieht den Stoff glatt nach vorn über die Schulter bis runter vor euren Bauch
15. jetzt ist der Kopf vom Baby erstmal stabilisiert und gesichert
16. Profi- Griff : beide Kopfkanten in der Hand halten und sie nacheinander von der Kopfkante ausgehend, Strähne für Strähne festziehen (diesen Teil könnt ihr bei sehr unruhigen Babys und auch am Anfang gern erstmal überspringen- es ist dann aber nicht so bequem auf euren Schultern)
17. Beide Tuchstränge 1-2 mal nach innen eindrehen
18. Stränge auf dem Rücken ÜBER die Beinchen des Kindes legen und unter dem Po kreuzen
19. dann UNTER den Beinchen entlang wieder nach vorn auf eurem Bauch mit einem Doppelknoten sichern oder einem Finish (hier eine schöne Übersicht: Wrap You in Love : Rucksack Carry - different finishes : <https://youtu.be/ZQLxsgp0y2A>)



MODUL II - LEKTION 5.1

Das KÄNGURU binden

Am besten eignet sich eine Tuchlänge von 3,60m oder auch etwas kürzer

1. Anfang wie beim Einfachen Rucksack : Tragetuch auf den (rutschfesten) Boden legen und glatt ausbreiten
2. Baby auf Schulterhöhe (ab 3-4 Monaten, vorher Ohrhöhe) an die Mittelmarkierung der Kopfkante legen
3. von unten mit beiden Händen das Tuch nach oben gleichmäßig zusammenrafen (Daumen oben drauf, Handinnenflächen zeigen wie ein Spiegel zu euch), bis ein kleiner Tuch-Wulst unter dem Po des Babys entsteht
4. an den Seiten weiter nah am Kind entlang krabbeln, so dass das Tuch das Baby vollständig einbeutelt
5. ca. vor dem Babykinn beide Tuchstränge zusammenführen und Baby hochnehmen
6. Popo des Kindes sitzt ungefähr auf Höhe eures Bauchnabels
7. Beide Tuchstränge werden nach oben über eure Schultern gelegt
8. mit einer Hand durch das Tuch schlüpfen und von innen die Kopfkante greifen
9. dabei liegt der Daumen oben: langsam in Richtung Schulterblatt rutschen
10. hinter der Schulter den Handrücken heben, dabei die Tuchbahn nach aussen drehen und somit einen Känguru- Ärmel schaffen
11. das gleiche nun auf der anderen Seite: die andere Hand krabbelt an der Kopfkante Richtung anderes Schulterblatt, kippt hinter der Schulter und der Känguru- Ärmel wird hervorgezogen

12. Das gleiche nun auf der anderen Seite: die andere Hand krabbelt an der Kopfkante Richtung anderes Schulterblatt, kippt hinter der Schulter und der Känguru-Ärmel wird hervorgezogen
12. Jetzt wird festgezogen: wir beginnen mit den Kopfkanten
13. „Mit Kindern geht es drunter und drüber“ - mit der einen Hand unter dem ersten Strang auf dem Rücken durchtauchen und über den zweiten von oben greifen und die komplette Kopfkante schnappen
14. Diese Kopfkante mit den Fingerspitzen am Rücken entlang über die Seite wieder nach vorn „kratzen“
15. nach hinten, unten, außen festziehen, dann vor dem Bauch festhalten (liegt wie eine Kellnerserviette auf dem Unterarm)- jetzt kommt Spannung ins Tuch!
16. das gleiche auf der anderen Seite: „Mit Kindern geht es drunter und drüber!“
17. Mit der anderen Hand „unter“ dem imaginären ersten Tuchstrang durchtauchen und von oben um den zweiten (einzigen übrigen) Strang herumgreifen und die Kopfkante ganz an der äußersten Kante schnappen und nah am Rücken wieder über die Seite vor den Bauch „kratzen“, eine zweite Kellnerserviette entsteht
18. beide Kellnerservietten unter Spannung mit einer Hand halten und Längen der T-Shirt-Ärmel ggf. korrigieren
19. nun die Seite, die zuerst über die Schultern gezogen wurde (Test: auf dem Tuchkreuz auf eurem Rücken unten liegend) von innen strähnchenweise festziehen (start bei Kopfkante)
20. ihr arbeitet euch durch das Tuch und passt es perfekt an euren Körper und den Körper eures Babys an
21. dabei mit der anderen Hand den Tuchstrang unter Spannung halten und jede von der Hand festgezogene neue Strähne mit aufnehmen (wichtig: die ersten cm sind besonders wichtig, denn sie stützen das Köpfchen)
22. jetzt den zweiten Tuchstrang genau so strähnchenweise festziehen, wobei nun die andere Hand den zuerst festgezogenen Tuchstrang weiter unter Spannung hält und alle neu gestrafften Strähnen mit aufnimmt
23. beide Tuchstränge nun mit einem Doppelknoten unter dem Po des Babys festziehen

Optimieren: die Tuchstränge fixieren den Tuchbeutel in dem das Baby sitzt seitlich (auf Höhe der Kniekehle)



MODUL II - LEKTION 5.2

Das KÄNGURU ausbinden

Für das Känguru gibt es zwei Varianten des Ausbindens

1. Normales Ausbinden

- Fuß nach vorn machen (sicherer Stand) und leicht nach hinten lehnen
- Doppelknoten öffnen
- Baby gut festhalten
- Tuchstränge lösen und abfallen lassen

2. Schnelles ausbinden

- Fuß nach vorn machen (sicherer Stand) und leicht nach hinten lehnen
- Eine Hand stützt ab jetzt das Baby durchgängig und hebt etwas den Babypopo an
- Die andere Hand zieht vorsichtig den Tuchbeutel von unten nach oben über Babys Rücken und Kopf
- Hebt das Baby aus den unteren Strängen heraus
- Fertig! Und das Tuch liegt nicht auf dem Boden :)



MODUL II - LEKTION 6.1

Alles zum RING-SLING

- tragetuchähnlichste Tragehilfe
- kurzes Tragetuch, das an 2 Ringen festgenäht ist
- meistens Einheitsgrößen zwischen 1,70m und 2,20m lang

Vorteile

- **lange nutzbar** : von Geburt bis Ende der Tragezeit
- sauber gebunden : bietet **perfekten Sitz für den Tragling** (passgenaue Rückenstütze und Anhock-Spreiz-Haltung)
- super zum **Stillen** beim Tragen (und auch für den Einstieg in dieses Thema)
- perfekt für **kürzere Momente** zu Hause (schnell mal die Hände frei haben, um sich einen Tee zu kochen...)
- ideal für **Reisen** (lässt sich auch im Sitzen gut anlegen - z.B. Flugzeug oder Bahnreisen)
- sehr **klein**, passt überall rein
- man hat immer eine **Decke oder Schal** (siehe Foto ;)) dabei
- Hochzeiten oder Momente, wo der Tragende nicht will, dass das Outfit durch die Trage abgequetscht wird ;) - und er sieht selbst einfach auch **sehr hübsch** aus!
- **schnelles** An- und Ablegen
- hängt **nichts auf dem Boden**
- luftig und deshalb super für den warmen **Sommer**

Nachteile

- asymmetrische Gewichtsverteilung- deshalb nicht für lange Strecken geeignet
- Neugeborene kann man ca. 1h bequem im Ring Sling (eher frontal) tragen
- 2-Jährige Traglinge noch ca. 15 min (auf der Hüfte des Tragenden)
- ersetzt kein Tragetuch oder andere Tragehilfen, ist aber ein super Add-On
- Binden erfordert Übung

Anschaffung

- kann gut gebraucht gekauft werden : anfangs, wenn Ring Slings noch nicht gut eingetragen sind, lassen sich die Tuchbahnen nur sehr mühsam durch die Ringe ziehen
- handgewebte Ring Slings sind aber auch neu oft schon butterweich

Pflege

- exakt wie beim Tragetuch:
- Schonwaschgang, ca.40 Grad, Feinwaschmittel, geringe Schleudernzahl, lufttrocknen
- Wäschesäckchen ist empfehlenswert, damit die Ringe in der Waschmaschine abgepolstert sind



MODUL II - LEKTION 6.2

RING-SLING an- und ablegen

Anlegen

1. Ringe auf Höhe des Schlüsselbeins platzieren und der Tuchstrang hängt gerade nach unten hinter meinem Rücken über die Schulter
2. zwischen meinem Rücken und dem Tuch entlang greifen, **äußere Tuchkante** schnappen und vor den Bauch ziehen - so, dass Tuchstrang **gekippt** ist
3. Strang zusammenraffen und **von unten** durch **beide** Ringe ziehen
4. das von oben kommende Tuchende nun vollständig **zwischen beiden Ringen** durchziehen (dabei wird die Tuchbahn, die um den Körper hängt, fester)
5. die Tuchkanten noch einmal sorgfältig am Ring entlang **sortieren**, besonders auf die beiden **Endkanten** (Kopf- und Pokante) achten
6. perfekte Ausgangssituation, bevor das Baby kommt: Ringe sitzen hoch an eurer Schulter, Pokante hängt auf Höhe eures Bauchnabels, **Kopfkante ist relativ fest angezogen**
7. jetzt das Baby aufnehmen und an die Schulter legen, dabei gut **mit einer Hand stützen und selbst stabil stehen (ein Fuß nach vorn, leicht nach hinten lehnen)**
8. mit der anderen Hand von unten in den Tuchbeutel greifen und die Füßchen fischen - **nicht an den Füßen ziehen !**
9. mit der anderen Hand die Kopfkante etwas anheben und das Kind dadurch in den Beutel gleiten lassen, bis die Kopf-Kante beim Neugeborenen auf **Ohrenhöhe** ist (ab 3. Monat ca. Höhe Hals)

10. Wichtiger Sicherheitsgriff: allen überschüssigen Stoff an der Seite greifen und unter Babys Po als Wulst von Kniekehle zu Kniekehle ziehen und mit die Hand an der 2. Kniekehle „parken“ (um den **Beutel zu sichern**)
11. der Tuchstrang wird strahlenförmig (wie eine Sonne) festgezogen: an der Kopfkante beginnend immer in die Richtung, von der das Tuch herkommt, ziehen, somit schmiegt sich der **Stoff genau um euch und das Kind**
12. die Tuchbahn ggf. noch stärker auf der Schulter ausbreiten und über dem Rücken so weit wie möglich auffächern

Ablegen

1. Baby gut stützen mit einer Hand, einen Fuß nach vorn für einen **stabilen Stand**
2. unteren Ring anheben und etwas Tuchstoff durchfließen lassen
3. Tuchbahn von unten **über** den Babyrücken bis **über den Kopf vom Baby heben**



MODUL II - LEKTION 7.1

Die MEI-TAI - Grundlagen und Anlegen

WAS IST DIE MEI TAI?

- **klassische** Mei Tai : in der Mitte ist ein Tuchstoff, in dem das Baby sitzt und an den Seiten gehen jeweils 4 Bänder ab: 2 über eure Schultern und 2 um euren Bauch/Hüfte
- sobald der Hüftgurt nicht mehr zum Binden, sondern mit **Schnallen** ist, heisst es eigentlich „ **Half-Buckle**“
- das Anlegen und die Funktion sind sich jedoch so ähnlich, dass wir beide Systeme zusammen behandeln
- lange mitwachsende Mei Tai : **Steg stufenlos verstellbar**
- **Vorteil Mei Tai** : verschieden große Tragende können die Trage gut untereinander austauschen, da jeder sich immer wieder neu die Träger über die Schultern bindet und an sich anpasst
- verschiedene **Träger -Arten** möglich: Tuchbahn oder Polsterträger
- verschiedene Lösungen für die Anpassung des **Rückenpaneels** ans Baby: verschieden hohe Tunnel für den Hüftgurt (z.B. Lue Mai, Mysol), austauschbare Rückenteile (z.B. MaMo) oder Wendetrage Apron getragen (Limas, Mayong)

ANLEGEN: SIEHE VIDEO



MODUL II - LEKTION 7.2

Die MEI-TAI - Ablegen

SCHNELLES ABLEGEN (VORN)

Vorteil:

nichts hängt auf dem Boden und ihr könnt es danach auch wieder euer Baby reinsetzen, ohne neu binden zu müssen! (nur ein bisschen die Träger und das Rückenteil hin und her sortieren- ist aber Übungssache)

Super, wenn ihr z.B.

- beim Arzt/ auf dem Spielplatz (Sand) seid
- euer windelfreies Baby in der Trage signalisiert, dass es mal muss ;)

So gehts:

1. sicherer Stand (einen Fuß nach vorn setzen, nach hinten lehnen- ist hier besonders wichtig!)
2. Babypopo leicht anheben
3. eine Hand sichert immer das Baby
4. die andere taucht unter den Träger der jeweiligen Seite und schiebt die Bahn von der Schulter nach unten
5. sofort löst sich die Spannung (deshalb hier gut das Baby extra sichern mit einer Hand!)
6. Baby nach oben aus dem lockeren Beutel heben
7. achtet hier unbedingt darauf, dass beide Beinchen locker mit nach Oben rutschen können

2. NORMALES ABLEGEN (VORN)

Technik: Siehe Video

Vorteil:

- sehr sanft
- Trage ist danach ordentlich sortiert

Super, wenn ihr

- zu Hause seid
- selbst schnell aus der Trage raus und später beim neuen Binden auch ohne Vorbereitung wieder hinein kommen wollt (alle Knoten sind direkt auf...)
- das schlafende Baby ablegen wollt

3. NORMALES ABLEGEN (RÜCKEN)

Technik: Siehe Video

Vorteil:

- sicher
- gute Kontrolle
- keine fremde Hilfe nötig
- ab 3. Monat möglich

Super, wenn ihr

- unterwegs seid
- von hinten - im Flug- nach vorn wechseln wollt
- euer Baby noch klein ist

4. Schnelles Ablegen (Rücken)

Vorteil:

- einfach
- wenig Handgriffe

Super, wenn ihr

- gestresst seid (Baby will ganz schnell raus und ihr seid nicht mehr voll konzentriert)
- zu Hause seid
- einen Sessel/ eine Couch zur Verfügung habt
- das schlafende, größere Baby ablegen wollt

So gehts:

- Doppelknoten vor dem Bauch mit beiden Händen lösen (geht schneller als mit einer ;))
- einen gemütlichen Platz suchen, an dem ihr euch hinsetzen könnt und euer Baby nach hinten abrutschen lassen könnt (Kissen usw.) und dort hinsetzen
- vorsichtig nach hinten lehnen und Träger von den Schultern streifen und
- Hüftgurt lösen
- Baby bleibt hinter euch im Kissen in der Trage liegen

16. die Träger an den Seiten unter Spannung nach unten hinten **auf den Rücken führen** und **unter den Babybeinchen**, direkt unter Babys Po nochmal nachziehen und die **Träger kreuzen**

Mögliche **Variation** (besonders bei **Männern** beliebt):
Vor der Brust die Träger kreuzen (der Rest bleibt gleich)

17. mit den Trägern (weiter unter Spannung) wieder nach vorn auf den Bauch gehen und dort mit einem **Doppelknoten** sichern

18. **Bequemlichkeits-Check : Hüftgurt** noch mal fest nachziehen (sonst geht das gesamte Gewicht eures Traglings nur auf eure Schulter)

19. **Sicherheits-Check: Brustgurt** zwischen beide Träger binden/ kletten/ klicken, damit die Träger nicht von euren Schultern herunterrutschen können



MODUL II - LEKTION 8

Die WRAP-CONVERSION

Vorteile;

- sehr tragetuchähnlich, aber Hauptstränge und Hüftgurt vorgegeben
- perfektes Anpassen an Tragling und Tragenden möglich
- sehr lange nutzbar (bis Ende der Tragzeit, da 3-lagiges Binden möglich)

Nachteile:

- lange Tuchbahnen an den Trägern - viel Stoff ggf. auch auf dem Boden
- warm, da mehr Tuchstoff als bei Mei Tai und Fullbuckle
- etwas mehr Handgriffe nötig als bei MeiTai, um Tuch richtig aufzufächern
-

1. SCHNELLES ABLEGEN (VORN) - WIE BEI MEI TAI GEZEIGT

Vorteil:

- geht ganz fix
- nichts hängt auf dem Boden und ihr könnt es danach auch wieder euer Baby reinsetzen, ohne neu binden zu müssen! (nur ein bisschen die Träger und das Rückenteil hin und her sortieren- ist aber Übungssache)

Super, wenn ihr

- auf dem Spielplatz seid (Sand)
- beim Arzt seid
- euer windelfreies Baby in der Trage signalisiert, dass es mal muss ;)
- das Baby einfach richtig schnell raus muss/ möchte

2. NORMALES ABLEGEN (VORN)

Vorteil:

- sehr sanft
- Trage ist danach ordentlich sortiert

Super, wenn ihr

- zu Hause seid
- selbst schnell aus der Trage raus und später beim neuen Binden auch ohne Vorbereitung wieder hinein kommen wollt (alle Knoten sind direkt auf...)
- das schlafende Baby ablegen wollt

So gehts:

1. sicheren Stand einnehmen (Fuß nach vorn, leicht den Oberkörper nach hinten lehnen)
2. Doppelknoten der Träger mit beiden Händen unterm Babypo lösen
3. ab jetzt: mit einer Hand das Baby sichern
4. die Träger nach unten fallen lassen (linke Hand bedient die linke Seite, rechte Hand bedient die rechte Seite)
5. Rückenteil abfallen lassen und dabei Baby gut halten
6. Baby ablegen
7. allerletzter Schritt: Hüftgurt ablegen

ZUSATZINFO:

Das Rückentragen ist mit der Wrap Conversion auch sehr gut möglich : Schritt für Schritt exakt wie Lektion 7.1. Mei Tai auf dem Rücken



MODUL II - LEKTION 9

Der FULL-BUCKLE

GRUNDLAGEN

Der Full-Buckle (engl. für "Vollschnalle") ist der „Rucksack“ unter den Tragehilfen und damit dem Tragetuch am unähnlichsten.

Vorteile:

- kein Binden
- schnell
- nichts hängt auf dem Boden
- super für das Rückentragen (auch von großen, schweren Kindern)

Nachteile:

- man muss etwas „gelenkiger“ sein (um alle Schnallen zu erreichen ;))
- wenn ihr eure Fullbuckle-Trage zu zweit im Wechsel benutzen wollt, müsst ihr immer wieder die Schnallen etwas verstellen vor jedem Benutzen und an euren Körper jeweils wieder neu anpassen, damit er wirklich gut sitzt.
- muss sehr genau an Tragling und tragende Person angepasst werden
- wächst nur begrenzt mit - Zeit, in der die Trage dem Tragling wirklich gut passt, ist oft eingeschränkt

MÖGLICHE, BEQUEME TRAGEVARIANTEN

1. Baby vorn klassisch

Träger gehen parallel über die Schultern auf den Rücken

- geht schnell
- wichtig: zu erst den Zwischengurt im Nacken schließen, dann Träger festziehen

2. Baby vorn überkreuzt

Träger kreuzen auf dem Rücken des Tragenden (nicht mit allen Fullbuckles möglich)

- bequem
- gerade für längere Strecken empfehlenswert, da oft bessere Gewichtsverteilung
- wichtig: immer darauf achten, dass die Träger NICHT zu nah am Hals „klemmen“
—> immer auf die Außenkanten der Schultern bringen (das Kreuz am besten schön tief auf dem Rücken haben)
- Fullbuckles, die sich gut überkreuzt tragen lassen, sind z.B. Mr. X von Madame Jordan, MilaMei von Tragebaby, Manduca, Buzzidil, Limas Flex, DidySnap von Didymos,...

3. Baby auf dem Rücken

- ab guter Kopfkontrolle (ca. 3.-4. Monat) möglich
- bringt euch und eurem Tragling sehr viele Vorteile : siehe Anatomie Lektion 2.1. (Modul I)
- Grundeinstellungen der Trägerverläufe wie bei klassischer Tragweise vor dem Bauch (Träger parallel eingeklickt)
- Polsterverkürzungsschnallen (am oberen Rand des Rückenpaneels) evtl. anziehen, damit das Polster der Träger euch am Ende nicht so sehr unter den Achseln hängt (bei Männern mit langem Oberkörper meist nicht notwendig, weil der Träger genug „Weg“ hat)
- am Ende nicht vergessen: Hüftgurt nochmal richtig festziehen!

Baby wieder Ablegen

- Wichtig: hier den Beutel um das Baby permanent fest und sicher zusammenhalten (dadurch, dass beide Träger vorm Babygesicht mit einer Hand festgehalten werden) auf dem Weg wieder vor euren Bauch (im „Karussell“)
- erst Baby ablegen, dann, als letzten Schritt Hüftgurt abmachen

4. Schnelles Ablegen (Rücken)

Vorteil:

- einfach
- wenig Handgriffe

Super, wenn ihr

- gestresst seid (Baby will ganz schnell raus und ihr seid nicht mehr voll konzentriert)
- zu Hause seid
- einen Sessel/ eine Couch zur Verfügung habt
- das schlafende, größere Baby ablegen wollt

So gehts:

- Doppelknoten vor dem Bauch mit beiden Händen lösen (geht schneller als mit einer ;))
- einen gemütlichen Platz suchen, an dem ihr euch hinsetzen könnt und euer Baby nach hinten abrutschen lassen könnt (Kissen usw.) und dort hinsetzen
- vorsichtig nach hinten lehnen und Träger von den Schultern streifen und
- Hüftgurt lösen
- Baby bleibt hinter euch im Kissen in der Trage liegen

16. die Träger an den Seiten unter Spannung nach unten hinten **auf den Rücken führen** und **unter den Babybeinchen**, direkt unter Babys Po nochmal nachziehen und die **Träger kreuzen**

Mögliche **Variation** (besonders bei **Männern** beliebt):
Vor der Brust die Träger kreuzen (der Rest bleibt gleich)

17. mit den Trägern (weiter unter Spannung) wieder nach vorn auf den Bauch gehen und dort mit einem **Doppelknoten** sichern

18. **Bequemlichkeits-Check : Hüftgurt** noch mal fest nachziehen (sonst geht das gesamte Gewicht eures Traglings nur auf eure Schulter)

19. **Sicherheits-Check: Brustgurt** zwischen beide Träger binden/ kletten/ klicken, damit die Träger nicht von euren Schultern herunterrutschen können



MODUL III

HÄUFIGE FRAGEN I - Sicherheit

Wo sollen die Arme meines Babys sein?

- wo es das Baby selbst gern haben möchte
- bei sehr kleinen Babys: hoch und vorn zwischen seinem eigenem Bauch/ Brust / Gesicht kann das Baby eine stabile und aufrechte Position haben

Kann ich zu fest binden?

- Festigkeitstest : nach vorn beugen - Baby geht am besten gar nicht oder maximal 1cm vom Tragenden ab
- gleichmäßige Festigkeit ist wichtig - keine festen Kanten am Kopf z.B.
- Kopfstütze besonders wichtig bei sehr kleinem Baby (bis 3 Monate) oder schlafendem Baby

Bekommt mein Baby genug Luft?

- immer aufrecht tragen (Oberkörper gut gestützt = Atemwege frei)
- Nase soll immer frei sein (keine Tragetuchbahn oder Schal...direkt darüber)
- Frischluftzufuhr permanent ermöglicht



MODUL III

HÄUFIGE FRAGEN II - Alter & Tragedauer

Ab wann kann ich mein Baby tragen?

- für das Baby: ab Tag 1 an (auch Frühchen darf man tragen!)
- für Mamas: sobald ihr euch wieder fit genug fühlt, hört auf euren Körper
- nehmt das Wochenbett ernst
- lasst gern erst mal die Papas oder Partner*innen vor :) und so langsam, in eurem Tempo (erstmal mit wenigen Minuten starten usw.) fangt ihr dann so ab der 2. oder 3. Woche an

Wie lange kann ich mein Kind tragen?

- so lange, wie es beiden Beteiligten Spaß macht und bequem ist
- ab dem 12. Monat fast ausschließlich auf dem Rücken
- gerade bei Ausflügen oder im Urlaub ist es auch oft noch toll, Kleinkinder zu tragen für kurze oder auch längere Strecken (in geeigneter Tragehilfe- z.B. Fullbuckle oder Onbuhimo oder Tragetuch in geeigneter Bindeweise (Z.B. Double Hammock)
- bessere Alternativen zu Kraxen sind z.B. gut sitzende Toddler Size Fullbuckles



MODUL III

HÄUFIGE FRAGEN III - Besondere Situationen

Tragen in der Schwangerschaft

- hört auf euren Körper und entscheidet individuell
- besonders am Anfang der Schwangerschaft meist problemlos möglich und bequem
- sobald der Bauch wächst: nichts mit Hüftgurt!
- Bequem in der Schwangerschaft: Ring Sling, Onbuhimo (z.B. von Lieblingstrage) Tragetuch in geeigneter Bindeweise für große Traglinge auf dem Rücken (z.B. Double Hammock)

Wie kann ich Zwillinge tragen ?

- sehr gut möglich
- hilfreich schon allein, wenn ein Zwilling sicher „verstaut“ ist
- auch möglich beide gleichzeitig zu tragen :
 - 1. beide vor dem Bauch (am Anfang, z.B. mit MaMo) oder
 - 2. ein Baby vor dem Bauch und eins auf dem Rücken (hier gibt es unendlich viele Variationen!)
- wichtig ist dabei immer: beide Kinder müssen auch einzeln wieder ausgebunden werden können



MODUL III

PRAXISTIPPS

Kopfstütze

- sehr wichtig für Gemütlichkeit, Atmung und Blut- Gehirnwasser- und Lymphfluss des Babys
- 1. ab guter Kopfkontrolle (ca. ab 3. Monat) : neue Kopfkante „bauen“ mit Mullwindel zum Dreieck geformt
- 2. Neugeborenes : mit zusammengefallener Mullwindel den Babynacken sanft auspolstern

Stillen beim Tragen

- gut möglich ab ca. 2. Monat (wenn Milchmenge sich angepasst hat und Brust flexibler ist)
- Baby darf nicht zu hoch an euch sitzen (Kopf auf Brusthöhe)
- kurz nach vorn beugen, dann Brust anbieten
- Wichtig: Nase des Babys soll immer frei sein
- Wichtig: eure Kleidung - am besten eignen sich T-Shirts mit weitem Ausschnitt (einfach oben drüber heben) oder einfacher, hoher Stillöffnung

Stillen im Ring Sling

- einfacher Start im Ring Sling möglich, da das Baby schon seitlich sitzt
- Kind kann mit wenigen Handgriffen am Körper des Tragenden „verschoben“ werden