

Hebammencafé Hohenems

Infozettel Tragen im Herbst & Winter

Der Mensch ist ein Tragling und deshalb ist es ein essenzielles Bedürfnis von Neugeborenen aber auch größeren Kindern getragen zu werden. Aus Sicht des Kindes werden durch das Tragen deren Grundbedürfnisse nach Nähe, Wärme und Sicherheit abgedeckt.

Ganz allgemein ist beim Tragen auf folgendes zu achten:

- Feste Stützung (guter Halt, das Baby sitzt mit gerader Wirbelsäule in der Trage und „versackt“ nicht)
- Freie Atemwege (Nase und Gesicht des Kindes sollte immer für den Tragenden sichtbar sein, kein Halstuch oder Schals verwenden)
- Sicher rein und raus

Tragen in der kalten Jahreszeit

Der Tragling sollte unter der Jacke getragen werden. So reguliert sich die Wärme des Tragepaares untereinander und das Baby kann durch den Körperkontakt seine Bedürfnisse regulieren.

Körperwärme des Babys wird im Nackenbereich überprüft.

Was ziehe ich meinem Baby an?

Am besten eignet sich der „Zwiebellook“ aus Naturfaserbekleidung (diese sind Wärmeregulierend – z.B. Wolle-Seide-Bodys). Beispiel für Zwiebellook: langärmeliger Body, dicke Strumpfhose, Pullover und Strickjacke, Wollsocken und Mütze

Die Trage oder das Tragetuch ersetzen immer eine Bekleidungsschicht beim Kind.

Die Körperteile, die nicht direkt im Körperkontakt mit dem Tragenden sind, sollten zusätzlich geschützt werden. Das heißt: warme Mütze, Hände und Füße gut einpacken (Wollsocken oder Stiefelchen)

Die Strumpfhosen oder Bodys etc. sollte immer groß genug oder eine Kleidungsgröße größer sein, damit der Zug durch das Tragen die Mobilität der Beinchen nicht einschränkt.

Sollte es sehr kalt sein, kann auch ein gut geeigneter Wollwalk (groß genug wegen der Beinfreiheit, Naturfaser) verwendet werden, jedoch kein Skianzug (Hitzestau und Bewegungsfreiheit ist dort eingeschränkt).

Wie trage ich mein Baby unter der Jacke?

Es gibt verschiedene Varianten um das Baby unter der Jacke zu tragen:

Tragejacke, Trageeinsatz und Tragecover

Tragejacke: Tragen vor dem Bauch und auf dem Rücken möglich, kann in Schwangerschaft getragen werden, kann auch als normale Jacke verwendet werden. Einziger Nachteil: nicht personenflexibel anzuwenden.

Trageeinsatz: Tragen eig. nur vor dem Bauch möglich. Kann jede Jacke zur Tragejacke umgebaut werden. Gibt Einsätze mit Reißverschluss oder Klammern

Tragecover: isolierende Schicht über den Tragling. Die Jacke bleibt offen und das Tragecover schützt das Baby vor Kälte. Kann bei jeder Jacke verwendet werden, ist oft auch nützlich bei größeren Kindern, die schnell von tragen ins krabbeln /laufen wechseln.



Tragejacke



Trageeinsatz



Tragecover