

Frauke Ludwig & Diana Schwarz

EINFACH TRAGEN

Frauke Ludwig
Diana Schwarz

EINFACH TRAGEN

Der Trage-Guide
für mehr Nähe und eine
gute Bindung

In Zusammenarbeit mit Kim Burmeister,
Stefanie Eckstein, Helena Hagemann,
Viktoria Kindermann und Nadine Kupka

Mit einem Vorwort
von Herbert Renz-Polster

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Empfehlungen in diesem Buch sind von den Autorinnen und dem
Verlag sorgfältig geprüft. Sie bieten keinen Ersatz für kompetenten
medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen ohne
jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorinnen
und des Verlags. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise
des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und
Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Trotz sorgfältiger Recherche konnten leider nicht alle
Rechteinhaber ermittelt werden. Bei berechtigten Ansprüchen
wenden Sie sich bitte an den Verlag.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2022 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Redaktion: Imke Oldenburg

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: Karoline Vitellaro Dokumentarische Geburts- und
Familienfotografin aus Hannover, www.karovitellaro-fotografie.de;

IG: [karovitellaro_fotografie](https://www.instagram.com/karovitellaro_fotografie)

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Printed in Hungary

ISBN 978-3-466-31191-0

www.koesel.de

Inhalt

Vorwort von Herbert Renz-Polster	9
Einleitung	12
Der Tragling	17
Die Reflexe und das Hüftgelenk	18
Die Hüfte 21 • O-Beine 22 • Babys mit Hüftdysplasie tragen 22	
Die Muskulatur und die Wirbelsäule	24
Aufrichtung der Wirbelsäule 25 • Die Bandscheiben 27	
Tragen mit allen Sinnen	28
Fernsinne 29 • Körpersinne 29	
Auf einen Blick: Tragen macht's möglich!	33
Schlaf, Kindlein, Schlaf	33
Mehr kuscheln, weniger weinen	34
»Milk to go«	36
Tragen (ver)bindet	37
Wenn es im Bauch rumort ...	38
Tragen und Fieber	38
Hände frei im Alltag	39
Das stille Örtchen	41
Eine Reise, die ist lustig ...	41
Mobil in der Stadt	42
Über Stock und Stein	43

Im Frühtau zu Berge ...	44
Floh- und Weihnachtsmärkte	44
Das höchste Glück der Erde ...	45
Ab ins Wasser!	45
Restaurantbesuche	46
Gymnastikball	47
Abstand halten!	47
Baby-Autoschale	48
Einfach LOS!	48
Perfektionismus?!	49
Praxis	51
Sicherheit beim Tragen	51
Die vier Grundpfeiler des sicheren Tragens 51 •	
Check-up 54 • Sicher getragen – sogar beim Sport 54	
Das Babyhandling	54
Kinästhetisches Aufnehmen und Ablegen des Babys 55 •	
Das Baby aufnehmen und halten 56 • Bitte Vorsicht! 56	
Tragen vor dem Bauch	59
Ab wann? 59	
Tragen auf der Seite	60
Warum nicht face forward? 61 • Wie, ab wann und womit auf der Hüfte tragen? 63	
Tragen auf dem Rücken	65
Ab wann auf dem Rücken tragen? 66	
Zwillinge und Mehrlinge tragen	67
Tragen im Sommer	68

Tragen im Winter	71
Tragejacken oder -cover	72
Tragetuch oder Tragehilfe?	75
Das Tragetuch	78
Das elastische Tragetuch	79
Das (fest) gewebte Tragetuch	81
Wie fest muss ich das Tuch binden?	85
Welche Länge sollte das Tuch haben?	86
Die Wickelkreuztrage	87
Der Ringsling	88
Die Tragehilfen	91
Wie erkennst du eine gute Tragehilfe?	91
Welche Kriterien helfen bei der Suche?	92
Ab wann darfst du in einer Tragehilfe tragen?	93
Der Aufbau einer Tragehilfe	94
Der Mei Tai (Half-Buckle)	102
Wrap Conversion	107
Der Fullbuckle	110
Der Onbuhimo	115
Eltern und Kinder mit Beeinträchtigungen und besondere Situationen	119
Psychische Erkrankungen im Wochenbett	120
Schreibaby	121
Gibt es Babys, die nicht getragen werden wollen?	123
Große Brüste	126
Milchstau	127
Medizinisches Fachpersonal oder Hebamme raten vom Tragen ab	128
FAQ oder: Die kleine Trageberatung für Urban Legends	131
Warum weint mein Baby häufig, wenn ich versuche, es abzulegen?	131

Muss ich immer »springen«, wenn mein Baby weint?	133
»Ist das Tragen nicht eine Sache der Entwicklungsländer?«	135
Will mein Baby nicht mehr in den Kinderwagen, wenn ich es trage?!	136
Ist der Kinderwagen denn so schlimm?	137
Kann ich mein Baby nicht einfach ohne Tragehilfe tragen?	138
Wie viel Körperkontakt ist eigentlich normal?	139
Aber verwöhne ich das Baby nicht durch so viel Aufmerksamkeit?	141
Warum sind Babys so lange so unselbstständig?	143
Wieso kann mein Baby sich nicht allein beruhigen?	144
Warum weint mein Baby, wenn ich es ins Tragetuch binden möchte?	145
Mir wurde empfohlen, das Baby schreien zu lassen, weil es irgendwann von allein aufhört?!	147
Geht mein Baby kaputt, wenn ich es nicht perfekt trage?	148
Dürfen Babys beim Tragen Strampelanzüge tragen?	149
Schläft das Baby nachts schlechter, wenn es tagsüber in der Trage schläft?	149
Stimmt es, dass man erst ab dem dritten Monat tragen sollte?	150
Sollte das Baby nicht lieber liegend getragen werden, solange es nicht sitzen kann?	150
Lernen Tragebabys später krabbeln oder laufen?	151
Schadet das Tragen meinem Rücken?	152
Ist es gefährlich, das Baby stark zu überspreizen?	153
Meldet sich das Baby, wenn es zu wenig Luft bekommt?	154
Ein Wort zum Schluss	156
Wir möchten DANKE sagen	158
Literaturangaben	159
Bildnachweis	159

Vorwort

Wenn ein Mensch sich »getragen« fühlt, dann beschreibt er damit irgendwie auch den Kreis seiner äußersten Gewissheit: Ich bin sicher, geschützt und geborgen. Die warme Kuhle des Lebens verorten wir also auch irgendwo auf einem menschlichen Arm – irgendwo, wo wir »umfasst« sind. Schon diese Metaphern zeigen: Tragen und Getragen-Werden sind Teil des menschlichen Seins.

Und das verdanken wir paradoxerweise einer Notlage. Wir Menschen können am Lebensanfang ein gutes Jahr lang nicht selber gehen. Und dann ein weiteres Jahr eher im Seemannsstil. Das liegt – letzten Endes – an unserer evolutionären Strategie: Wir Menschen setzen auf die Leistungen eines extrem kapriziösen Organs: des Gehirns. Dieser Supercomputer braucht Platz, und je besser er im Lauf der Menschheitsgeschichte wurde, umso mehr. Gleichzeitig gelang unseren Vorfahren schon vor vier Millionen Jahren die Aufrichtung auf die Hinterbeine. Das war zwar wunderbar, was die Übersicht und den freien Gebrauch der Hände anging, hatte aber auch einen Nachteil: Das Becken konnte ab da nicht immer breiter angelegt werden, damit der Kopf des Neugeborenen den Rutsch auf die Erde problemlos schafft. Jetzt musste ein Kompromiss her. Von nun an mussten die Menschenjungen mit ihren immer größer werdenden Köpfen eben zu einem immer früheren Zeitpunkt den Ausstieg aus dem Mutterleib antreten – ein immer längeres Stück der Schwangerschaft wurde sozusagen nach draußen verlagert. Kein Wunder können die frisch geborenen Menschenkinder also noch nicht einmal ihren Kopf halten!

Sitzen, Krabbeln, Laufen, all das dauert ewig – verglichen etwa mit der Entwicklung der anderen Menschenaffen. Das Motto der »physiologisch früh geborenen« Menschenjungen könnte man deshalb so beschreiben: aufholen, rasant schnell wachsen und lernen, lernen, lernen! Das Gehirn, das bei Geburt nur ein Drittel des Erwachsenenvolumens einnimmt, verdoppelt seine Größe in nur einem Jahr. Und hat sein Volumen mit drei Jahren dann verdreifacht (da hat es dann dafür sein Endvolumen fast schon erreicht)! Diese Aufholjagd schaffen die Menschenkinder nur im engen Miteinander, mit einer »Entwicklungsstütze« sozusagen: den ihnen vertrauten Erwachsenen eben. Sie helfen dem Säugling bei der Regulation seiner Gefühle und Impulse, sie trösten, sie ordnen seine übergroße Welt, damit er sie verstehen kann. In diesem Resonanzraum entwickeln die Säuglinge ihre Kräfte!

Bis im vorletzten Jahrhundert die ersten Gehsteige gebaut wurden, gab es kaum Alternativen, um mit einem Säugling von A nach B zu kommen. Die Kleinen waren bei uns notorisch umherstreifenden Menschen immer mit dabei, ob auf dem Arm, in Körben, Fellen, Lederschlingen, geflochtenen Matten oder gewobenen Tüchern. Und fanden dort im Grunde das Reifungsumfeld, das sie für ihren Hochseilakt erwarten: Nähe und Rückzugsraum einerseits, andererseits einen Logenplatz für die Kommunikation. Eine multisensorische Wiege für die Entspannungsaufgaben der Entwicklung (etwa Schlafen), dagegen Anregung und Austausch für ihre Entdeckungsreisen. Auch ein Übungsfeld für ihre Muskeln, Bänder und Gelenke, denn beim Tragen ist der kleine Körper ja immer wieder auf einer Art Achterbahn. Heute würde man das alles als Frühförderung bezeichnen. Kurz, das Tragen ist ein Menschheitserbe. Kein Wunder, dass wir uns getragen fühlen, wenn es das Leben gut mit uns meint!

Viel Freude mit diesem wunderschönen und praktischen Tragebuch wünscht

Herbert Renz-Polster



Einleitung

Vielleicht wartest du noch auf dein Kind, vielleicht hältst du es auch schon in den Armen – dann hast du sicherlich schon gemerkt, dass nichts mehr so ist wie vorher: Die Geburt eines Babys stellt alles auf den Kopf! Plötzlich ist da dieses kleine, zarte Wesen, das du monatelang wunderbar geschützt in dir herumgetragen hast. Du möchtest es beschützen, es spüren, es trösten – kurz, du möchtest das Beste für dein Baby! Auf der anderen Seite ist da natürlich der Alltag mit all seinen Aufgaben, vielleicht gibt es sogar Geschwisterkinder, die dich brauchen, und nicht zu vergessen: deine eigenen Bedürfnisse. Da wünscht man sich manchmal vier Hände, um alles gleichzeitig erledigen zu können!

Nun, vier Hände können wir dir natürlich nicht verschaffen – aber wir möchten dazu beitragen, dass du dein Baby entspannt und kuschelig bei dir haben kannst und gleichzeitig zumindest deine beiden Hände frei hast, um in den Anforderungen des Alltags nicht unterzugehen. Dafür nehmen wir dich mit in die Welt der Tragetücher und Tragehilfen! Wir zeigen dir, wie du dein Baby sicher, bequem und geborgen tragen kannst und worauf du besonders achten solltest, um deinem Kind und dir ganz nebenbei viel Gutes zu tun. Dabei schöpfen wir aus unseren langjährigen Erfahrungen, die wir in unzähligen Trageberatungen gemacht haben, und helfen dir, auch in schwierigen (Trage-) Situationen eine Lösung zu finden.

Vielen Menschen ist bis heute gar nicht bewusst, dass es eigentlich das Na-

türlichste der Welt ist, sein Baby zu tragen – schließlich haben die Menschen aller Kulturen, sozialen Schichten und Zeitalter es so gemacht. Einerseits, weil es keine Alternative gab, andererseits, weil es für alle Beteiligten so viele Vorteile hat – sogar in zahlreichen Gemälden wurde das festgehalten, ob sie nun Maria mit dem Christuskind zeigen oder Frauen bei der Feldarbeit, die ihr Kind auf den Rücken gebunden haben. Seit der Erfindung des Kinderwagens vor etwa 200 Jahren wurde dann überwiegend dieser zum Transport der Kinder genutzt. Doch weil es eben um so viel mehr als bloßen Transport geht, ist mittlerweile auch der Anblick von Eltern, die ihre Kinder tragen, wieder weit verbreitet. Wir sehen immer mehr Mütter und Väter, die ihre Babys ganz entspannt vor der Brust, manchmal auch auf dem Rücken, durch die Straßen tragen, und dabei wirken sie meist gar nicht so angestrengt, wie du das vielleicht erwarten würdest. Warum das so ist – und warum das so gut für dein Baby und dich ist –, und wie es auch dir gelingt, dein Kind in (fast) allen Lebenslagen bequem zu tragen, darum geht es in diesem Buch!

Tragen gibt dem Baby Sicherheit

Das Tragen hat unzählige Vorteile, denn es stärkt nicht nur die Eltern-Kind-Bindung, sondern erleichtert auch das Leben mit einem Baby erheblich. Menschenkinder sind nach ihrer Geburt so hilflos und nahezu ununterbrochen auf uns und den wichtigen Körperkontakt angewiesen, dass sich die meisten Babys nicht einfach ablegen lassen. Babys wollen auf den Arm – und das aus gutem Grund, denn auf ihre noch unausgereiften Sinnesorgane ist kein Verlass. Sie verstehen noch nicht, dass wir weiterhin existieren, sobald wir außerhalb ihrer Sichtweite sind, weil ihnen die Fähigkeit der Objektpermanenz noch fehlt. Und so ist es der Körperkontakt, der sie umgehend beruhigt und ihnen Sicherheit gibt.

Tragen ist praktisch

Da diese Beruhigung durch den Körperkontakt nicht nur bei der Mama fantastisch funktioniert, bezeichnen wir das Tragen auch gern als das »Stillen der Väter« beziehungsweise Partner:in. Wenn die Mutter sich nach dem Wochenbett langsam die Welt zurückerobert und feststellt, dass irgendwie plötzlich alles anders ist, hilft das Tragen wunderbar, eben nicht in allen Lebenslagen neu planen zu müssen. Fahrstühle, Gehwegbreiten, verschlossene Türen, alles kein Problem, wenn du dich mit zwei freien Händen durch die Stadt bewegen kannst.

Menschen sind Traglinge

Ein weiterer spannender Aspekt: Unsere Babys erwarten quasi nichts anderes, als getragen zu werden. Alles andere ist schlichtweg nicht in ihnen angelegt. Daher sind alle Instinkte und Reflexe des Babys auch auf das Tragen abgestimmt. Wir Eltern können uns daher entspannen und müssen keine Wissenschaft daraus machen, um die Aufrichtung des kleinen Menschleins zu fördern, denn das Tragen unseres Babys unterstützt seine motorische, sensorische und physiologische Entwicklung – ganz nebenbei. Das Baby gleicht beispielsweise unsere Bewegungen aus, wodurch unter anderem seine Tiefenmuskulatur gestärkt wird. Anders als es der erste Eindruck vielleicht vermuten lässt, hängt das Baby nicht einfach nur so an uns dran. Nein, es macht ein kleines Work-out, welches seine Muskulatur trainiert und es bei der Aufrichtung unterstützt.

Was erwartet dich in diesem Buch?

Tragen ist wundervoll! Da es so viele Aspekte der kindlichen Entwicklung – und des Familienlebens – berührt, umfasst dieses Buch ganz unterschiedliche Themen. Zuallererst sehen wir uns an, was es bedeutet, dass wir Menschen

Traglinge sind. Es ist wirklich hilfreich, wenn du die Physiologie deines Babys verstanden hast. Du wirst dann nicht nur deine eigenen Bedürfnisse beim Tragen – was etwa die Gewichtsverteilung oder die Gurtführung angeht – im Blick behalten, sondern darüber hinaus auch den Sitz deines Babys im Tuch oder der Tragehilfe gut beurteilen können.

Nach dieser Einführung in die spannenden physiologischen Grundlagen starten wir in die Praxis. Hier findest du nicht nur unsere besten Insidertipps, sondern auch Videoanleitungen, die du via QR-Code abrufen kannst, und viele Bilder, die dir dabei helfen, einen guten Überblick über das Tragen zu bekommen. So findest du heraus, welche Trageweise genau die Richtige für dein Kind und dich ist und welches Tragetuch, welche Tragehilfe für euch geeignet ist.

Da nicht immer alles reibungslos abläuft, geht es auch um die typischen Besonderheiten und Herausforderungen, die es im Baby- und Tragealltag gibt. Auch hier bieten wir dir viele Tipps und Tricks an, die dir das Leben erleichtern können.

Am Ende des Buches findest du jede Menge Hintergrundwissen, denn vielleicht wirst du in deinem Umfeld hier und da auf Fragen oder gar Widerstand stoßen. In zahlreichen Beratungsgesprächen und Kursen rund um das Tragen haben wir gemerkt, dass bestimmte Fragen oder Ängste immer wieder auftauchen. Damit beschäftigen wir uns hier und erklären dir kurz und knapp, warum das Tragen so gut ist – für dich und dein Kind.

