

<b>Vorwort</b>	4	Ein »leidiges« Thema – Der menschliche Säugling: Nesthocker oder Tragling?	62
Thomas Harms			
<b>Einführung</b>	8		
.....			
<b>TRAGEN: WARUM, WESHALB UND WIESO EIGENTLICH?</b>			
.....			
<b>Nähe und Geborgenheit</b>	14		
Das Bedürfnis nach Nähe versus die Angst vor dem verwöhnten Kind	15	Gleichgewichtswahrnehmung	68
Der Tragling – Ein Schnellkursus	20	Der Hautkontakt –	
		Nahrung für Leib und Seele	71
		Warum Liebe unter die Haut geht	75
		Das Wechselspiel der Sinne –	
		Das Zauberwort »Integration«	79
		Tragen – »Frühförderung spezial«	82
<b>Der menschliche Säugling, ein ganz besonderer Typ</b>	26		
Der Tragling und seine spezielle Geschichte	27	<b>Die Bedeutung der Eltern-Kind-Bindung</b>	88
Die angeborenen Verhaltensweisen des heutigen Menschenjungen	34	Tragen – »Nur« einer der Grundsteine für eine gelungene	
Die besondere Physiologie und Anatomie im Säuglingsalter	37	Entwicklung, aber ...	89
		Mit doppeltem Boden –	
		Der Start der Bindungsbeziehung	91
<b>Hüftdysplasie und Tragen</b>	44		
Grundlegendes zum Thema Dysplasie	45	Die zweite Seite der Medaille –	
Von guten und schlechten Traditionen –		Die Elternseite	94
Ein kleiner Kulturvergleich	50	Erfahrung sammeln außerhalb	
Tragen – Ein Plädoyer für eine kindge- rechte Prophylaxe gegen Hüftdysplasie	52	der eigenen Möglichkeiten	100
		Nähe und Distanz –	
		Die Selbstständigkeitsentwicklung	103
<b>Rund ums Tragen – Märchen, Mythen und konkrete Fakten</b>	56		
Das Märchen von den Wirbelsäulenschäden	57	<b>Tragen spezial – Besondere Situationen und Kinder</b>	106
Dichtung und Wahrheit –		Zu früh geboren –	
Die Sauerstoffversorgung im Tragetuch	60	Urlaub vom Inkubator	107
		Spezielle Kinder –	
		Kein leichter Start ins Leben	110

Wenn etwas schiefläuft mit den Kleinen – Babys mit Asymmetrien	113	<b>Ringslings, Mei Tais, Onbuhimos ...</b>	168
<b>Bitte keine Ideologie!</b>	116	Ringslings	170
.....		Pouches	172
<b>TRAGEN:</b>		Mei Tais	175
<b>AB WANN, WIE UND WORIN?</b>		Onbuhimos	176
.....		Sonstige Designs	177
<b>Die große Frage: Welche Trage?</b>	126	<b>Tragen verkehrt – In Fahrtrichtung oder »face out«</b>	180
Tragen ist nicht gleich Tragen	127	.....	
Das A und O beim aufrechten Tragen		<b>ANHANG</b>	
Ihres Babys – Die richtige Haltung	129	.....	
Kleine Entscheidungshilfe	131	<b>Die Autorin</b>	188
<b>Tragehilfen jeglicher Couleur</b>	134	<b>Danksagung</b>	189
Worauf Eltern beim Kauf achten sollten	135	Zur Fotoauswahl	189
<b>Tragen im Tragetuch</b>	140	<b>Anmerkungen</b>	191
Aller Anfang		<b>Verwendete Literatur</b>	195
ist (manchmal) schwer	141	<b>Impressum</b>	212
Was das Leben erleichtert	142	<b>Bildnachweise</b>	212
Die Qualität von Tragetüchern	145		
Elastische Tragetücher für die Kleinen	146		
<b>Bindetechniken konkret</b>	148		
Allgemeingültiges für verschiedene Bindetechniken	149		
→ Der klassische seitliche Hüftszitz	152		
→ Die klassische Wickel-Kreuz-Trage oder Wickel-X-Trage	156		
→ Die Rucksacktrage	162		
Und die vielen anderen Trageweisen?	166		