

# Inhalt

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

<b>Tragen im Winter</b>	71
Tragejacken oder -cover	72
<b>Tragetuch oder Tragehilfe?</b>	75
<b>Das Tragetuch</b>	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
<b>Die Tragehilfen</b>	91
Wie erkennst du eine gute Tragehilfe?	91
Welche Kriterien helfen bei der Suche?	92
Ab wann darfst du in einer Tragehilfe tragen?	93
<b>Der Aufbau einer Tragehilfe</b>	94
Der Mei Tai (Half-Buckle)	102
Wrap Conversion	107
Der Fullbuckle	110
Der Onbuhimo	115
<b>Eltern und Kinder mit Beeinträchtigungen und besondere Situationen</b>	119
Psychische Erkrankungen im Wochenbett	120
Schreibbaby	121
Gibt es Babys, die nicht getragen werden wollen?	123
Große Brüste	126
Milchstau	127
Medizinisches Fachpersonal oder Hebamme raten vom Tragen ab	128
<b>FAQ oder: Die kleine Trageberatung für Urban Legends</b>	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
<b>Ein Wort zum Schluss</b>	156
Wir möchten DANKE sagen	158
Literaturangaben	159
Bildnachweis	159