



KIND & RAUM

Trageberatungs Guide

by Ramona Eberhard

www.kind-raum.com

Hi, ich bin Ramona

Ich glaube fest daran, dass weniger oft mehr ist. In einer Welt voller Hektik und Überfluss setze ich auf Minimalismus und Slow Family Living.

Ramona Eberhard



@kind_raum
www.kind-raum.com
Info@kind-raum.com

Fakten über mich:

- verheiratet & Mutter von zwei Mädchen
- mehr als 20 Jahre Erfahrung mit Kindern
- Kleinkinderzieherin
- Trageberaterin der Trageschule Schweiz
- Artgerecht® Baby Coach
- Berufsbildnerin & Prüfungsexpertin

Warum Tragen unerlässlich ist...

Menschen sind Traglinge!

Das Tragen ist also viel mehr als nur ein Transportmittel – es ist eine ganzheitliche Methode der Fürsorge, die das Baby in seiner körperlichen, emotionalen und sozialen Entwicklung unterstützt und gleichzeitig die Bindung stärkt. Diese Form der Nähe gibt dem Kind Geborgenheit und sichert den tragenden Eltern ein inniges Erlebnis, das den Grundstein für eine vertrauensvolle Beziehung legt.

Benefits vom Tragen

- **Stärkt Bindung:** Nähe fördert die emotionale Bindung und das Urvertrauen.
- **Beruhigt:** Babys weinen weniger und fühlen sich geborgen.
- **Fördert körperliche Entwicklung:** Unterstützt gesunde Hüft- und Rückenmuskulatur.
- **Regt Sinne an:** Stimuliert Gleichgewicht und Koordination.
- **Soziale Integration:** Babys nehmen aktiv am Alltag teil und lernen schneller.
- **Praktisch im Alltag:** Hände frei und flexibel unterwegs, egal wo.



Was zwingend zu beachten ist...

Bitte achte dich auf die folgenden Punkte bei der Wahl deiner Trageoption. Es besteht an vielen Orten die Möglichkeit verschiedene Modelle zu testen oder zu mieten. Dies ist sehr zu empfehlen, da jeder Körper anders ist und ein anderes Empfinden hat.



Grundsätze vom Tragen

01

Luftzufuhr

Achte darauf, dass die Atemwege stets frei sind. Wenn Tuchstränge, Jacken /oder Schals über das Gesicht gezogen werden, besteht die Gefahr für eine Rückatmung..

02

Anhock- Spreizhaltung / Stegbreite

Es ist wichtig das die Beine angehockt und gespreizt sind, damit die Hüfte gesund reifen kann. Der Steg sollte verstellbar sein und von Kniekehle zu Kniekehle reichen.

03

Aufrichtung der Wirbelsäule

Es muss straff gebunden werden, um die Atmung und die Haltung zu unterstützen.

04

Wie fühle ich mich

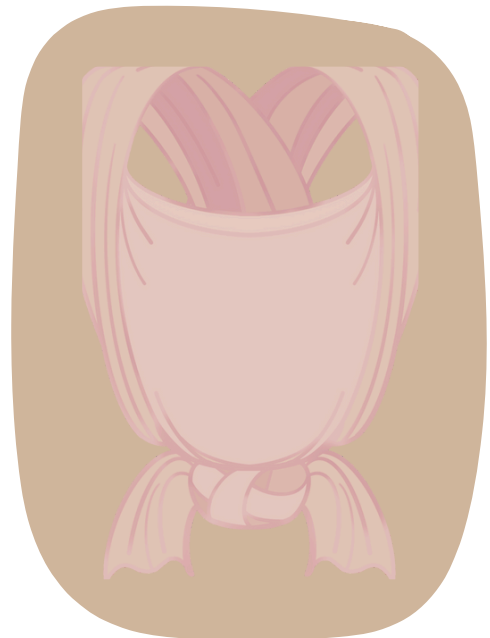
Tragen soll bequem sein und die Trageperson soll sich wohl fühlen.

Übersicht

Tragetuch

Ein Tragetuch ist ein langes, flexibles Tuch, das auf verschiedene Arten um den Körper von Träger und Baby gewickelt wird.

Tragetücher sind meist aus gewebter Baumwolle, Leinen oder manchmal mit elastischen Fasern durchsetzt. Hochwertige Tücher sind atmungsaktiv und belastbar.



Tragehilfe

Eine Tragehilfe ist eine vorgefertigte Konstruktion mit Gurt- und Schnallensystemen, die ähnlich wie ein Rucksack getragen wird und weniger Bindeaufwand erfordert. Tragehilfen sind meist aus festem Material gefertigt und bieten eine stabilere Formgebung. Viele Modelle verwenden Baumwolle, atmungsaktive Mesh-Stoffe oder synthetische Materialien für zusätzliche Polsterung.



Vor - und Nachteile auf einen Blick:

Tragehilfe



- **Einfachheit der Anwendung:** Da die Tragehilfe bereits vorgeformt ist, ist sie einfacher anzulegen und erfordert kein komplexes Binden. Es gibt verschiedene Tragehilfen für bestimmte Entwicklungsstadien des Babys (wie Neugeborene, Säuglinge oder Kleinkinder), aber auch mitwachsende Modelle.
- **Komfort und Ergonomie:** Hochwertige Tragehilfen unterstützen die physiologische Haltung des Babys und bieten ebenso wie das Tragetuch eine gute Stützung in der M-Position. Hier ist jedoch darauf zu achten, dass die Tragehilfe anatomisch anpassbar ist und gut sitzt, um Druckstellen zu vermeiden.
- **Anpassbarkeit und Flexibilität:** Während die Tragehilfe oft weniger flexibel ist als ein Tragetuch, gibt es viele Modelle, die sich in der Weite und Höhe verstellen lassen, um mit dem Baby mitzuwachsen. Verschiedene Tragehilfen erlauben das Tragen vorne, seitlich und auf dem Rücken, wobei einige sogar einhändige Anpassungen erlauben.
- **Anwendung:** Ideal für Eltern, die eine schnell anzulegende Lösung bevorzugen und weniger Zeit mit Bindetechniken verbringen möchten. Besonders für unterwegs oder wenn das Baby öfters abgelegt und wieder aufgenommen wird, kann eine Tragehilfe praktischer sein.

Vor - und Nachteile auf einen Blick:

Tragetuch



- **Anpassbarkeit:** Da ein Tragetuch komplett flexibel ist, kann es sich optimal an die Körperform des Babys und des Trägers anpassen. Es bietet Unterstützung in jeder Wachstumsphase, da es sich immer individuell binden lässt.
- **Bindeweisen:** Es gibt zahlreiche Bindeweisen, die für Neugeborene, ältere Babys oder verschiedene Tragesituationen (wie vorne, seitlich oder auf dem Rücken) geeignet sind. Die Vielseitigkeit der Bindeweisen ist ein grosser Vorteil, benötigt jedoch etwas Übung und Anleitung, um die Techniken korrekt zu erlernen.
- **Komfort und Ergonomie:** Bei richtiger Bindung sorgt das Tragetuch für eine physiologisch korrekte Haltung des Babys. Die Anhock-Spreiz-Haltung (M-Position), die für eine gesunde Hüftentwicklung wichtig ist, wird optimal unterstützt.
- **Anwendung:** Besonders geeignet für Menschen, die bereit sind, sich mit verschiedenen Bindeweisen auseinanderzusetzen. Sobald man die Technik beherrscht, ist es sehr flexibel und passt sich verschiedenen Situationen und Positionen an.

Fazit



- **Tragetuch:** Sehr flexibel, passt sich individuell an und unterstützt das Baby in jeder Wachstumsphase. Benötigt jedoch etwas Übung in der Bindetechnik.
- **Tragehilfe:** Einfacher und schneller in der Anwendung, besonders praktisch für unterwegs. Manche Modelle sind weniger flexibel, können aber sehr ergonomisch sein, wenn sie korrekt eingestellt sind.

Beide Tragesysteme haben ihre Vorteile und können je nach Alltag, persönlicher Vorliebe und Alter des Babys optimal eingesetzt werden.

Jetzt, da du die Unterschiede zwischen Tragetuch und Tragehilfe kennst, fragst du dich vielleicht: Was passt wirklich zu mir und meinem Baby?

Die Wahl der falschen Trageoption kann schnell zu einem schmerzhaften Fehlkauf werden – unbequem für dich und suboptimal für dein Kind. Rücken- und Schulterschmerzen oder ein unruhiges Baby sind oft die Folgen einer unpassenden Trageweise.

Erfahre, wie du die perfekte Trageoption findest, die wirklich zu euren Bedürfnissen passt und euren Alltag erleichtert!

Melde dich für ein kostenloses Gespräch





*Vielen Dank für
dein Interesse*

Um die Herausforderungen in der frühen Kindheit noch besser zu meistern, findest du hier weitere Angebote, die dir den Alltag erleichtern und dir Sicherheit im Umgang mit deinem Baby geben.

www.kind-raum.com