

Tragehilfen und Tragetücher

Traghilfen:

- Mei Tai (Girasol, Hoppediz, Fidella, Fräulein Hübsch, Didymos, Marsupi)
- Oben und unten zum Binden.
- Halfbuckle (Kokadi, Hoppediz, Girasol, Didymos, Limas)
- Oben binden unten schnallen.
- Fullbuckle (Limas, Kokadi, Manduca, Ergobaby, Ruckeli) – Rucksacksystem (oben und unten schnallen)
- Wrapcon (Kokadi, Fräulein Hübsch, Hoppediz) – Auffächerbare Halfbuckle oder Mei Tai
- Onbuhimo – Variante für Schwangere, ohne Hüftbindung
- Video Erklärung für Halfbuckle, Fullbuckle, Wrapcon (https://www.youtube.com/watch?v=6OJ-H_MiWmQ)

Tragetücher:

- Festes Tragetuch (Wickelkreuztrage: <https://www.youtube.com/watch?v=86JObFsDraM&t=588s>) Didymos, Hoppediz, Girasol, Fidella,
- Elastisches Tragetuch (<https://www.youtube.com/watch?v=ccAZjtFdizY&t=16s>)
Dydmos, Cocoom, ByKay, Hänschenklein,
- Ring Sling (https://www.youtube.com/watch?v=fhMqfs_0ogA)

Grundsätzlich gilt:

- alles ist einfach, wenn man es kann ;-)
- Tragen ist die ursprünglichste und babygerechteste Art sich mit dem Baby fortzubewegen
- Es fördert die geistige und körperliche Entwicklung des Kindes und lässt die Hüfte optimal reifen.
- Übe immer mit einem entspannten Baby, oder leih dir eine Tragepuppe dazu aus
- Achte auf eine gute und korrekte Körperhaltung. Ggf. jemanden drauf schauen lassen.
- Das Baby muss genügend Luft bekommen. Es soll sich kein Hohlraum bilden in dem das Baby ein- und ausatmet. Es bedient sich somit an seiner Ausatemluft, was in keinster Weise gesund ist.
- Achte bei allen Tragehilfen darauf, dass der Steg auf den dein Baby sitzt, von einer Kniekehle zur anderen geht und es mit dem Schambein nicht auf einem Gurt sitzt.

- Ich schaue dir gerne über deine angepasste Tragehilfe, kann dir aber nur bedingt eine Beratung geben.
- Buche bei Bedarf oder wenn es Schwierigkeiten gibt einen Termin bei einer zertifizierten Trageberaterin. Fehler sind schnell gemacht und leider auch schnell weitergegeben. Hierbei kannst du sicher sein, dass sie geschult ist und immer auf dem neusten Stand ist. Für deine Gesundheit und die deines Babys.
- Sobald du dich bückst und dein Baby halten musst, hast du die Tragehilfe nicht optimal angelegt
- Weint dein Baby viel und lange, lass nochmal auf deine Trageweise schauen
- Nutze keine selbstgebastelten Tragen (Tücher oder auch Ringe für den Ring-Sling aus dem Baumarkt)
- Höre dir zum Thema Tragen den Podcast mit Thomas Harms und einer Tragespezialistin an (<https://open.spotify.com/episode/52rDzwzdf8F8rv92YOv48N?si=3TaTkBGGTrOtcRDs8RByDA>)
- gerne bring ich eine Trage mit die du ausprobieren kannst. Tragetücher hab ich auch zuhause und können bei Bedarf an dich verliehen werden.