



Komm, ich trag dich!

Tücher oder Tragehilfe – welches Modell passt zu uns?

Für die Hausarbeit, beim kurzen Gang zum Bäcker oder während eines ausgedehnten Spaziergangs: Neben Babywiege und Kinderwagen gibt es eine gute Alternative, sein Kind stets im Blick zu haben und gleichzeitig mobil zu sein – tragen Sie es mithilfe einer Tragehilfe vor der Brust oder auf dem Rücken.

TRAGENDE ROLLE

In dieser Checkliste erfahren Sie, warum das Tragen eine clevere Alternative ist, wie es funktioniert und welche Tragemöglichkeiten Ihnen zur Verfügung stehen.

■ Welche Modelle gibt es?

Bei den Tragehilfen unterscheidet man zwischen drei Grundmodellen, die Knotvorrichtungen an den Hüft- und/oder Schulterträgern haben und mit einem (stabilen) rechteckigen Rückenteil ausgestattet sind: MeiTai, Half Buckle und Full Buckle. Tragetücher gibt es in unterschiedlicher Länge, die jeweils verschiedene Trage Techniken ermöglichen. Fixiert werden sie mithilfe von Knoten oder Ringen.

■ Hat das Tragen Auswirkungen auf die körperliche Entwicklung des Kindes?

Tragehilfen und -tücher unterstützen die Anhock-Spreizhaltung, bei der sich der Oberschenkelkopf ideal zur Hüftgelenkpfanne orientiert. So wird vor allem in den ersten drei Monaten die Ausreifung der Hüftgelenke gefördert. Auch eine bessere Durchblutung des Knorpelgewebes findet durch die ständigen Bewegungsreize statt.

■ Welche weiteren Vorteile hat mein Kind vom Tragen?

Neben der körperlichen Nähe zum Tragenden profitiert das Kind vor allem von der gleichzeitigen Stimulation mehrerer Sinne. Aus seiner geschützten und geborgenen Position heraus entscheidet es selbst, wann die Entdeckungsreise vorbei ist und die Kuschelzeit beginnt.

■ Leidet der Rücken des Tragenden?

Nein. Liegen keine orthopädischen Vorschäden vor, ist das Tragen unbedenklich. Mit steigendem Körpergewicht des Kindes baut sich die Muskulatur des Tragenden auf, sodass oftmals auch im Alltag spürbar weniger Rückenschmerzen auftreten.

■ Wie viel kostet ein Tuch oder eine Tragehilfe?

Die Neupreise variieren je nach Hersteller und liegen bei 60 bis 120 Euro. Alternativ kann man sich für ein gebrauchtes

Modell entscheiden. Aufgrund ihrer hochwertigen Verarbeitung büßen die meisten Tragehilfen und Tücher auch nach Jahren nichts an Qualität ein. Zudem bieten viele Trageberaterinnen und Onlineshops einen Miet-Service. So kann man in Ruhe herausfinden, welche Tragehilfe zu einem passt.

■ Für Trageneulinge: Wie startet man am besten?

Eine ausgebildete Trageberaterin stellt die verschiedenen Modelle vor und bietet die Möglichkeit, sie Probe zu tragen. Eine Kostenpauschale für ihre Leistungen liegt zwischen 30 und 60 Euro.

Webtipp:

Der Verein Tragenetzwerk e.V. bietet auf seiner Webseite eine ausführliche Auflistung der wichtigsten Punkte, auf die beim Tragen zu achten ist: www.tragenetzwerk.de