



# DU UND ICH

*sind uns so nah*

Am Lebensanfang wollen wir vor allem eins: getragen werden. Nah am Körper unserer Eltern spüren wir Nähe, Schutz und Verbundenheit. Eine gute Lage, um loszuleben.

TEXT & INTERVIEW | Farina Schmidt-Degenhard

Mit der einen Hand den Baby  stützen, mit der zweiten die Bänder festziehen. Jetzt hat der kleine Körper genug Halt. Die Beine fügen sich in die Anhock-Spreizhaltung, der Rücken wird rund, nun noch den Knoten machen, letzte Falten glattziehen, fertig: Ein Baby wird getragen. Eben noch überreizt und gestresst, kommt es nah am Körper der Eltern schnell zur Ruhe. Euer Herzschlag an seinem Ohr erinnert an die Zeit in Mamas Bauch, ein vertrauter Rhythmus. Seine Bedürfnisse

nach Körperkontakt, Aufmerksamkeit und Sicherheit werden optimal erfüllt. Dass Menschenbabys Traglinge sind, zeigen übrigens schon ihre Reflexe nach der Geburt: Der Hand- und Fußgreifreflex und die Moroaktion, ein reflexartiges Öffnen und vor dem Körper Zusammenführen der Arme, machen deutlich, wie tief es in Neugeborenen verankert ist, die Bezugspersonen schutzsuchend zu umklammern. Babys so viel wie möglich zu tragen, entspricht also einem natürlichen Bedürfnis. Tragen bedeutet Verbundensein und intuitiver Austausch – für Eltern und Kind. Es lässt die Bindung wachsen und sorgt für motorische und sinnliche Anregung: Der kleine Körper empfängt durch eure Bewegungen stimulierende Impulse. Auch die Hüft- und Wirbelsäulenentwicklung im ersten Lebensjahr profitiert durch die schonende Haltung, die der kleine Mensch beim Tragen einnimmt. 

Trageberaterin Frauke verrät ihre Tipps. Einmal blättern! 



**„Grundsätzlich gibt es für jeden eine passende Tragehilfe. Einfach ausprobieren hilft bei der Entscheidung.“**

Frauke Ludwig



## Ein wenig wie mit Schnürsenkeln

... da haben wir uns auch die Finger verknotet und binden sie jetzt im Halbschlaf, sagt **Trageberaterin Frauke Ludwig**. Sie macht Eltern mit dem Tragen vertraut.

### Wann sollten sich (werdende) Eltern mit dem Thema Tragen beschäftigen?

Als Trageberaterinnen empfehlen wir, dem Nestbautrieb nicht nachzugeben, sondern sich erst im Wochenbett – ungefähr ab der zweiten Woche – eine Trageberatung zu gönnen. Es gibt mittlerweile unzählige Modelle auf dem Markt und die Chance ist sehr groß, dass man genau die richtige Trage für sich findet, wenn das Baby da ist. Es ist ein wenig wie beim Kauf einer Jeans: Diese probieren wir auch auf jeden Fall vor einem Kauf an und bestellen sie nicht einfach, nur weil sie das Lieblingsteil der besten Freundin ist.

### Welches Tragesystem empfiehlt ihr am häufigsten?

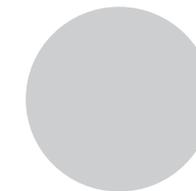
Die vielseitigen Mei Tais: Sie passen an verschiedene Körperstaturen, lassen sich schnell und effektiv anlegen und die gängigen Modelle sind nahezu alle toll: hinten kreuzen, vorne knoten, fertig! Das ist schön simpel, bequem und geht schnell – denkt man gar nicht, wenn man die langen Bänder sieht. Trotzdem ist es sinnvoll, mehrere Systeme zu testen und das Handling auszuprobieren. Im Endeffekt kann man jede noch so gute Tragehilfe schlecht anlegen und auch aus nicht so guten noch immer viel rausholen, wenn man die Tricks kennt.

### Welche Fragen hört ihr in der Trageberatung immer wieder?

„Wirklich so eng?“ – Die meisten Eltern wundern sich, dass man Tuch oder Trage richtig festzieht, damit es für den Tragenden bequem und das Baby gut gestützt ist. Zudem wird befürchtet, das Baby zu verwöhnen. Dabei ist getragen zu werden für Menschenbabys die wundervollste, normalste und natürlichste Art der Fortbewegung – übrigens auch mit Blick auf die körperliche und seelische Entwicklung. Und auch wir Eltern profitieren davon: Wir haben die Hände frei für unseren Alltag, unsere Babys weinen in der Regel weniger und schlafen in der Nacht durchaus länger und ruhiger, wenn sie tagsüber schon ein paar Schlafeinheiten in der Tragehilfe hatten.

### Darf man eigentlich direkt nach der Geburt mit dem Tragen beginnen?

Tatsächlich ist es so, dass wir unser Baby ja eh ab dem ersten Tag tragen. Ständiges Hochnehmen und wieder Ablegen ist fast unannehmer, schmerzhafter und auch für den Beckenboden ungünstiger, als eine gut angelegte Tragehilfe. Ein wirklich ausgedehntes Wochenbett ist dennoch sehr wichtig. Bei den Beratungen halten wir immer Rücksprache mit der Mama, was sich für sie gut anfühlt und erarbeiten eine individuelle Lösung. Bei ganz schwierigen Fällen, holen wir auch den behandelnden Arzt bzw. die Ärztin mit ins Boot. ☐



**FRAUKE LUDWIG** beschäftigt sich beruflich mit Bindungsorientierung und leitet die Trageschule Hamburg. Auf Instagram unter **@trageschulehamburg**

Hier wäre noch Platz für mögliche Produkte

Hier wäre noch Platz für mögliche Produkte

Hier wäre noch Platz für mögliche Produkte