

# CHECKLISTE –

## Woran erkenne ich, ob ich mein Kind gesund trage?

Grundsätzlich sollen das Tragetuch oder die Tragehilfe das Kind in seiner natürlichen Haltung unterstützen.



Bilder: [www.didymos.de](http://www.didymos.de) und [www.trageschule.com](http://www.trageschule.com)

Bei Neugeborenen und kleinen Babys, die noch nicht frei sitzen können, ist die Wirbelsäule leicht gerundet, die Beine sind angehockt und ein wenig gespreizt. Bei älteren Babys fällt die Rundung der Wirbelsäule langsam weg und ist nur noch im Schlaf zu beobachten.

### Checkliste zum gesunden Tragen:

- ✓ Befindet sich mein Kind mit Blick zu mir in aufrechter Position und wird seitlich von der Trage ausreichend gestützt?
- ✓ Stützt die Trage die Wirbelsäule meines Kindes? Kann sich mein Baby „rund machen“, wenn es noch klein ist oder schläft?
- ✓ Unterstützt die Trage mein Kind von Kniekehle zu Kniekehle?
- ✓ Sind die Beinchen meines Kindes angehockt und ein wenig gespreizt, die Knie meines Kindes etwa auf seiner Bauchnabelhöhe?
- ✓ Kann mein Kind seine Füße und Unterschenkel frei bewegen?
- ✓ Wird das Köpfchen meines Kindes gestützt, wenn es noch keine Kopfkontrolle hat oder eingeschlafen ist?
- ✓ Bleibt der Körperkontakt zu meinem Kind bestehen, wenn ich mich nach vorne lehne?
- ✓ Habe ich beide Hände frei und kann mich gut bewegen?

### **Können nicht alle Fragen positiv beantwortet werden...**



... die Tragesituation durch Wechseln der Bindeweise oder Verstellen der Tragehilfe optimieren.

... bieten ausgebildete Trageberater/innen Unterstützung an.