

KNOWHOW

„BABYS SIND VON NATUR AUS TRAGLINGS“

Im Familienalltag ist jede Unterstützung willkommen – besonders wenn sie gleichzeitig Nähe schafft und entlastet.

Nimm dein Baby mit in dein Leben“ – dieser Satz hat Lisa-Maria Rebhandl als Mama besonders geprägt. Hier erzählt die Hebamme, warum das Tragen mit Tuch oder Tragehilfe für Eltern und Kind so wertvoll ist – von Beginn an.

Wie das mit einer passenden Tragehilfe gelingen kann, erklärt eine Expertin

INTERVIEW:
MELANIE KATZMAYR

Weinen getragene Babys wirklich weniger?

Ja, eine Studie zeigt, dass getragene Babys rund 43 Prozent weniger weinen als ungetragene. Der vertraute Herzschlag einer Bezugsperson, sanfte Bewegungen und konstante Nähe senken Stress und beruhigen spürbar, deutlich mehr als wenn die Kleinen allein in Bettchen oder Kinderwagen liegen.

Gibt es weitere Vorteile?

Tragen fördert die sensorische, motorische und emotionale Entwicklung des Babys. Es stärkt Bindung, Interaktion und frühe Sprachentwicklung. Getragene Säuglinge halten ihren Kopf früher und erreichen motorische Meilensteine oft schneller. Gleichzeitig werden durch die andauernden Lageveränderungen Muskulatur, Gleichgewichtssinn und Körperwahrnehmung gestärkt. Nicht zuletzt kann Tragen den Eltern mehr Selbstständigkeit verschaffen – man ist dem Baby nah, dennoch mobil und hat die Hände frei.

Was bringt Tragen dem Babykörper?

Ein Neugeborenes ist körperlich nicht für dauerhaftes flaches Liegen gemacht. Seine Hüften müssen noch ausreifen, auch die Wirbelsäule unterscheidet sich deutlich von der eines Erwachsenen. Richtiges Tragen entspricht deshalb den natürlichen Bedürfnissen eines Babys und begleitet es optimal bei seiner Entwicklung.

Tragen soll die Beziehung zwischen Eltern und Kind fördern. Inwiefern?

Unsere Babys sind von Natur aus Traglinge. Durch den engen Körperkontakt wird bei Eltern und Kind Oxytocin freigesetzt – besonders intensiv beim Tragen vor dem Bauch. Dieses Hormon stärkt Bindung, Stillbeziehung, Wohlbefinden und Fürsorglichkeit. Gleichzeitig ermöglicht die Nähe ein sehr feines Wahrnehmen der Bedürfnisse: Senkt das Baby zum Beispiel sein Köpfchen und beginnt nach der Brust zu suchen, spürt die Mama dieses frühe Hungerzeichen sofort und kann reagieren, noch bevor das Kind laut werden muss.

Unsere Expertin

Lisa-Maria Rebhandl ist Hebamme und Trageberaterin, Autorin („Tragen – Kompaktwissen & Orientierungshilfe“) und u. a. beim Hebammengremium tätig.

Für das vollständige Interview activebeauty.at/tragen eingeben.



FOTOS: Anna Kafka, Rookie

Im Zweier-Team safe unterwegs? Darauf muss man achten:

Passform: Neugeborene sollten in der Trage nicht „verschwinden“. Das Rückenteil darf nur bis zur Mitte der Ohren reichen, damit die Atemwege frei bleiben. Die Tragehilfe sollte dementsprechend eingestellt bzw. angelegt werden.

Tragehöhe: Eine einfache Faustregel lautet: Das Baby sollte so hoch sitzen, dass man es mühelos aufs Köpfchen küssen kann. Die ideale Tragehöhe ist aber individuell und jeweils die, in welcher sich das kindliche Gewicht am leichtesten anfühlt.

Ausrichtung: Das Baby wird immer mit dem Bauch zur oder zum Tragenden getragen – vorne, seitlich oder hinten. So bleiben Hüft- und Rundrücken optimal und das Kind kann sich bei Bedarf von Reizen abwenden.

Nackenstütze: Der Kopf von Neugeborenen und auch von größeren, schlafenden Kindern darf niemals unkontrolliert hin- und herfallen. Die Stütze ist je nach Modell integriert (wie hier) oder wird variabel angebracht.

Sitzposition: Babys Knie sollen höher als der Po sein („Anhock-Spreiz-Haltung“ bzw. „M-Haltung“). Die Spreizung sollte dabei ca. 90 Grad betragen. Diese Haltung unterstützt die ideale Ausreifung der Hüftgelenke.

