

## CHECKLISTE –

### Woran erkenne ich eine gesunde Tragesituation?

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 es besonders wichtig die Wirbelsäule gut zu stützen. Die Beine sind angehockt und ein wenig gespreizt. Eine Kopfstütze ist möglich, eine freie Atmung gewährleistet.

### Checkliste zum gesunden Tragen:

- ✓ Befindet sich mein Kind mit Blick zu mir in aufrechter Position?
- ✓ Sind die Beinchen meines Kindes angehockt und ein wenig gespreizt, die Knie meines Kindes etwa auf seiner Bauchnabelhöhe?
- ✓ Unterstützt die Trage/das Tuch mein Kind von Kniekehle zu Kniekehle, dabei kann es seine Unterschenkel frei bewegen?
- ✓ Stützt die Trage/das Tuch die Wirbelsäule meines Kindes, sodass es sein Gewicht von den Sitzbeinhöckern bis zum oberen Rücken abgeben kann?
- ✓ Kann mein Kind frei atmen, sein Näschen ist nicht verdeckt?
- ✓ Wird das Köpfchen meines Kindes gestützt, wenn es noch keine Kopfkontrolle hat oder eingeschlafen ist?
- ✓ Empfinde ich die Tragesituation als komfortabel?
- ✓ Bleibt der Körperkontakt zu meinem Kind bestehen, wenn ich mich nach vorne lehne?

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



- ... die Tragesituation durch Anpassen der Trageweise oder Verstellen/Austauschen der Tragehilfe optimieren.
- ... bieten ausgebildete Trageberater:innen Unterstützung an.