



### VERENA DOENNIG-WAGENER

ist seit fast 25 Jahren mit Leib und Seele Physiotherapeutin für die Aller kleinsten. Als Verena, die Babycoach ([www.babymed.de](http://www.babymed.de)), steht sie frischgebackenen Eltern mit Rat und Tat zur Seite. Auch auf Instagram und TikTok gibt sie wertvolle Tipps. Zu finden über: @babycoach.verena



**Meine Tochter ist erst drei Wochen alt und braucht viel Nähe. Welche Tragehilfe ist in welchem Alter geeignet?**

**D**ein Baby im Alltag ganz nah bei dir zu haben, ist etwas außergewöhnlich Schönes und Einzigartiges. Aber auch dein Kind profitiert davon! Wenn du es am Körper trägst, spürt es deinen Herzschlag, den es schon aus dem Mutterleib kennt, es nimmt deinen Geruch wahr und spürt die vertrauten Bewegungen, wenn du mit ihm herumläufst. All das fördert eine starke Bindung und sorgt für ein Gefühl von Geborgenheit – außerdem erleichtert es das Miteinbeziehen weiterer Bezugspersonen. Tragen hat wirklich viele Vorteile, etwa für Babys mit lagerungsbedingten Kopfverformungen kann es eine Möglichkeit sein, die Zeit des Liegens und somit den Druck der Unterlage auf die Schädelknochen zu reduzieren.

Deshalb und weil sie oftmals praktischer als ein Kinderwagen sind, erfreuen sich Tragehilfen immer größerer Beliebtheit und sind längst keine Randerscheinung mehr. Entsprechend groß ist die Auswahl für jedes Alter. Worauf du beim Kauf und Verwenden achten solltest...

*Unabhängig vom Alter deines Kindes gilt:*

1. Besonders in den ersten Wochen, wenn noch keine eigene Kopfkontrolle vorhanden ist, muss das Köpfchen des Babys gestützt werden. Wenn ich unterwegs bin, sehe ich immer wieder Babys, die „falsch gewickelt“ im Tuch hängen und deren Kopf nach hinten fällt.
2. Der Steg, der untere Teil der Trage, sollte verstellbar sein und bei einer Wickelvariante flexibel angepasst werden können.
3. Die Anhock-Spreizhaltung, auch als „M-Haltung“ bekannt, sollte möglich sein. Das heißt:

Die Beine sind angehockt, die Knie befinden sich auf Bauchnabelhöhe des Babys und die Oberschenkel sind leicht abgespreizt. Das wirkt sich positiv auf den Reifungsprozess der Hüfte aus.

*Die gängigsten Tragehilfen, die du ab der Geburt und bis zum Ende der Tragezeit einsetzen kannst:*

**Tragetuch:** Ich empfehle etwa 5,20 m Länge. Je länger das Tuch, desto mehr Bindetechniken sind möglich. Eine Breite von 50 cm und mehr bietet genügend Stützfläche und Halt. Tragevarianten: Bauch, Rücken, Hüfte.

**Slings:** Das ist ein kurzes Tragetuch, das meist aus gewebtem Stoff zwischen 1,50 und 2 Meter Länge besteht. Der Sling wird dabei nur über eine Schulter getragen. Tragevarianten: Bauch, Rücken, Hüfte.

**Half-Buckle:** Dieses System gehört zu den Fertigtragehilfen, bestehend aus Schultergurt und Hüftgurt mit einer Schnalle. Das Gewicht des Babys kann sich bei dieser Tragehilfe prima verteilen und ist daher besonders gut für schwere Kinder geeignet. Tragevarianten: Bauch und Rücken.

**Full-Buckle** Die Vollschnallentrage arbeitet mit Schnallen oder Klett – das heißt man kann alle Einstellungen bei der nächsten Benutzung übernehmen. Tragevarianten: Bauch, Rücken. Es gibt noch viele weitere Tragesysteme und Varianten. Ich empfehle dir, mit deiner Tochter deine Hebamme oder eine Trageberatung aufzusuchen und für euch so eine individuelle Tragelösung zu finden. Auf diese Weise könnt Ihr Folgeschäden am besten vermeiden, und alle Beteiligten fühlen sich pudelwohl.

# WENIGER MÜSSEN MÜSSEN®



## Bei nächtlichem Harndrang

Doppelte  
Pflanzenkraft

Reduziert  
häufigen Harndrang\*

Beeinträchtigt nicht  
die Sexualfunktion

\*bei gutartiger Prostatavergrößerung

Prostagutt® duo 160 mg | 120 mg  
Anwendungsgebiete: Beschwerden beim Wasserlassen bei gutartiger Prostatavergrößerung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe

