

FÜR ELTERN

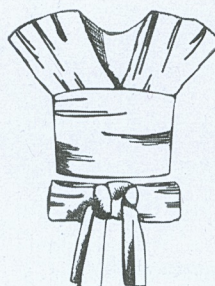
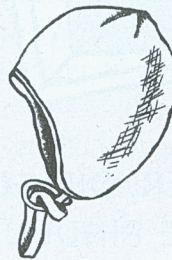
Trag dein Baby!



Es spricht alle Sinne an, fördert die Entwicklung und beruhigt das Baby. Außerdem ist Tragen das Stillen der Väter, sagen Frauke Ludwig und Diana Schwarz von der Trageschule Hamburg.



- Das Baby ist ein Tragling. Durch Kontaktweinen, angehockte, leicht gespreizte Beinchen und den Greifreflex zeigt es dir, dass es getragen werden möchte.
- Tragen fördert das Baby perfekt vom ersten Tag an und spricht alle Sinne an. Auch die Haut, das größte Sinnesorgan, wird mit dem Tragetuch oder der Tragehilfe stimuliert.
- Tragen unterstützt die Wirbelsäulen- und Hüftentwicklung der Babys und stärkt die Tiefenmuskulatur.
- Durch Hautkontakt und Nähe wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet. Es wirkt beruhigend, blutdrucksenkend und fördert die Bindung zwischen dir und deinem Kind.
- Getragene Babys weinen weniger, sind insgesamt ausgeglichener und schlafen in der Nacht besser.
- Dein Baby kann deine Stimmung und Reaktion direkt wahrnehmen und sich so ständig rückversichern, ob die jeweilig erlebte Situation in Ordnung ist.
- Wenn es deinem Baby zu viel wird, kann es sich abwenden. Es kann entscheiden, was es sehen und erleben möchte, oder sich zurückziehen.
- Dein Baby kann in den ersten Monaten nur 20–30 cm weit sehen. Beim Tragen kann es dich gut erkennen und fühlt sich so sicher.
- Trag dein Baby immer mit dem Gesicht zum Träger. So schützt du es vor Reizüberflutung und physiologisch schlechter Haltung.
- Tragen ist das Stillen der Väter!



Tragen für Eltern

Damit du und dein Baby es wirklich bequem habt, empfehlen wir eine Trageberatung bei einer ausgebildeten Trageberaterin. Hier kannst du üben und ausprobieren, bis du die perfekte Tragehilfe oder Bindeweise gefunden hast.

www.trageschule-hamburg.de

www.einfach-eltern.de

Tragen aus Sicht des Kindes:

www.weleda.de/

weltaussichtdeskindes

Zum Weiterlesen

Herbert Renz-Polster:

Kinder verstehen. Born to be wild:

Wie die Evolution unsere Kinder prägt. Kösel 2015

Evelin Kirkilionis:

Ein Baby will getragen sein.

Alles über geeignete Tragehilfen und die Vorteile des Tragens. Kösel 2013

Ohne Tragen geht es nicht – das war **Frauke Ludwig und Diana Schwarz** schon vor der Geburt ihrer Töchter klar. Tragen ist Liebe, sagen die beiden und gründeten gemeinsam die **Trageschule Hamburg**.