



Anna Mayr (links) und Lena Abdi sind professionelle Trageberaterinnen. Sie erklären Eltern, warum sie ihr Kind am besten tragen sollten und wie man Tragetücher richtig bindet

Foto: Max Kovalenko

# Ein Baby ist ein Tragling, kein Liegeling

Das Tragen entspricht dem Körperbau eines Säuglings und seinem Bedürfnis nach körperlicher Nähe

Babys werden erst seit 150 Jahren in Kinderwagen gelegt, dabei sind sie wie Affenkinder fürs Tragen geschaffen. Getragene Säuglinge schreien weniger und verdauen besser. Das Tragen fördert auch die Entwicklung der Hüftgelenke und verbessert die Kommunikation zwischen Eltern und Kind.

VON SABINE LILIENTHAL

**STUTT GART.** Johanna, 13 Monate alt, steht etwas wackelig vor ihrer Mama und zieht energisch am Tragetuch, das diese in der Hand hält. Johannas Mutter ist Anna Mayr. Sie und Lena Abdi sind geprüfte Trageberaterinnen und zeigen Eltern, warum nicht der Kinderwagen die natürliche Transportweise für Säuglinge ist, sondern das Tragen – wenn man es richtig macht.

Schwups – mit ein paar gekonnten Handgriffen ist Johanna im Tragetuch auf dem Rücken ihrer Mutter und strahlt zufrieden in die Runde. Von hier kann sie alles überblicken, sie ist ganz nah bei Mama. „Ein Baby ist kein Schiebeling, kein Liegeling, sondern ein Tragling. Getragen werden ist ein natürliches Bedürfnis“, sagt Anna Mayr, während sie das Tuch festzieht. So kann sich Johanna an ihren Körper schmiegen.

Dass das Tragen ein natürliches Bedürfnis des Säuglings ist, zeigt schon seine Haltung, erklärt Lena Abdi. „Heben Sie ein liegendes Baby hoch, zieht es automatisch die Beine an und geht in die sogenannte Anhock-Spreiz-Haltung.“ Das ist seine natürliche Position und das Tragen am Körper entspricht dem – viel mehr als das Liegen im Kinderwagen, das erst seit etwa 150 Jahren Mode ist.

Das bestätigen auch Wissenschaftler, etwa der Aachener Orthopäde Ewald Fietzweiss. Er erklärte in zahlreichen Aufsätzen, dass die Beine des Embryos schon während der Schwangerschaft meist um

über 90 Grad gebeugt sind, bis das Kind die Beine schlicht nicht weiter anziehen kann. „Wenn ein Kind auf die Welt kommt, ist sein Hüftgelenk oft nicht vollständig ausgereift“, so Fietzweiss.

Die vorzeitige Streckung der Hüftgelenke im Laufe des ersten Lebensjahres könnte eine Hüftverrenkung – eine Dysplasie – auslösen. Denn die Hüftpfanne ist noch nicht genug gefestigt, und der Gelenkkopf rutscht deshalb weg. „Für die optimale Entwicklung der Hüftgelenke ist eine Beugstellung der Beine am günstigsten. Ideal wäre es, wenn die Babys möglichst häufig im Tragetuch getragen werden.“

## Regelmäßiges Tragen hilft auch gegen die häufig vorkommende Abplattung des Kinderkopfes

Aus orthopädischer Sicht gibt es noch einen weiteren Grund fürs Tragen: Bis zu 22 Prozent der Säuglinge weisen eine Abplattung des Schädels auf. Sie entsteht durch das Liegen auf dem Hinterkopf und kann zu Fehlhaltungen des Kopfes führen. Kinderarzt Herbert Renz-Polster sieht im Tragen eine gute Möglichkeit, dem vorzubeugen. Denn beim Tragen belastet die Schwerkraft den Kinderkopf nicht so sehr wie beim Liegen.

Die Haltung in einem Tragetuch entspricht außerdem der C-förmigen Wirbelsäule des Kindes – denn die Doppel-S-Form entwickelt sich erst später, erklärt Trageberaterin Lena Abdi. Außerdem werde die Entwicklung der Gelenke und Muskeln des Kindes durch die ständige Bewegung des Tragenden gefördert. „Dadurch und durch die Stimulierung von Reflexzonenpunkte an der Oberseitenkinnenseite wird auch die Verdauung angeregt.“

Lena Abdi und Anna Mayr haben schon oft die Rückmeldung bekommen, dass die Kinder weniger schreien, seit sie getragen werden. Eine Studie der amerikanischen

Akademie für Pädiatrie stellte fest, dass getragene Säuglinge über den Tag verteilt bis zu 43 Prozent weniger weinen als die Kinder, die nicht regelmäßig getragen wurden.

„Wenn wir Hausbesuche machen und die Eltern ihr Baby ein wenig im Tuch hin und her tragen, schlafen die Kleinen meist schnell ein“, erzählt Anna Mayr. Das liegt auch an der Nähe, durch die das Kind Körperwärme, Herzschlag, Atem und Bewegung der Mutter oder des Vaters spürt.

Außerdem verbessert Tragen die Kommunikation zwischen Eltern und Nachwuchs, sagt Anna Mayr. Man habe keine so große Distanz zum Kind wie beim Kinderwagen und man spüre, ob etwas los ist, ohne dass das Baby überhaupt anfangen muss zu weinen. Und das Kind fühlt seine Bezugsperson. Erschreckt etwa eine Autohupe Träger und Kind, spürt das Baby nicht nur die Anspannung, sondern auch die sofortige Entspannung des Elternteils. „Außerdem kann sich das Baby entscheiden, ob es sich umsehen will oder lieber ins Tuch oder an meinen Körper verkrücht. So entgeht es einer ständigen Reizüberflutung“, sagt Lena Abdi.

Ab wann und wie ein Baby getragen wird ist eine ganz individuelle Entscheidung. Die Trageberaterinnen raten den Frauen dazu, das Neugeborene in den ersten zwei Wochen hinzulegen – gerne auch auf den eigenen Bauch. „Mutter und Baby brauchen die Ruhe“, sagt Anna Mayr. „Es heißt ja Wochenbett und nicht Wochenrummerlei.“ Aber nach zwei Wochen kann der Säugling getragen werden. Zunächst am besten vor dem Bauch, mit dem Gesicht zur Mutter. Mit fünf bis acht Monaten, wenn der Rumpf stabiler ist und das Baby das Köpfchen und die Arme gut bewegen kann, lässt es sich auch auf dem Rücken tragen.

Und der Rücken der Frau? Der trainiert mit. Die Kinder wachsen langsam, und der Rücken der Tragenden wird stückweise trainiert, so wie wenn man im Fitness-Studio Mal für Mal das Gewicht erhöht.

## Hintergrund

### Tragen will gelernt sein

- Die Trageberaterinnen Anna Mayr und Lena Abdi sind unter [www.tragen-in-stuttgart.de](http://www.tragen-in-stuttgart.de) zu finden. Eine Erstberatung dauert in der Regel anderthalb Stunden und kostet 39 Euro. Dabei helfen sie, Trageweise und Tuch oder Tragetücher zu finden, die für den Säugling und seine Eltern passen. Beraterinnen in ganz Deutschland finden Sie über die Trageschulen: [www.trageschule-dresden.de](http://www.trageschule-dresden.de) und [www.clauwi.de](http://www.clauwi.de).
- Grundsätzlich sollte man darauf achten, dass das Kind nicht zu locker gebunden ist und dass beim Binden keine Druckpunkte am Baby entstehen.
- Fertige Tragehilfen sind nicht zu empfehlen, wenn Sie einen schmalen und harten Steg zum Sitzen haben, nicht ausreichend gepolstert sind oder den Rücken des Kindes durchdrücken, wenn das Baby die Beine nach unten hängen lassen muss und die gleiche Blickrichtung wie der Tragende hat. All dies verursacht eine ungünstige Krümmung des Rückens, Hüftfehlhaltungen und eine Reizüberflutung des Kindes. (li)

„Wird das Kind nicht zu sehr verwöhnt, wenn man es ständig herumträgt?“, werden sie manchmal gefragt. „Man wird doch nicht verwöhnt, wenn ein natürliches Bedürfnis erfüllt wird. Verwöhnen heißt, jemanden etwas abzunehmen, was er schon selber kann. Ein Säugling kann sich nicht allein versorgen“, sagt Anna Mayr. Und Lena Abdi ergänzt: „Die sichere Bindung ist wesentlich. Man kann ein Bedürfnis nur ablegen, wenn es erfüllt ist.“

Da wird Johanna ein bisschen unruhig im Tuch, ihre Mama nimmt sie raus, und die Kleine flitzt zu ihrem Spielzeug. Jetzt will sie laufen und spielen, ihr Bedürfnis getragen zu werden ist gestillt. Erst mal.