www.verein-tragwerk.ch

Checkliste "richtig tragen"

Aus deiner Sicht:

- ✓ Du hast beide Hände frei
- ✓ Du kannst eine aufrechte und gesunde Haltung einnehmen
- ✓ Dein Kind bleibt dicht an deinem Körper, auch wenn du dich vor- und zurücklehnst
- ✓ Der Kopf des Babys befindet sich etwas oberhalb deiner Brust, so dass du es von oben her bequem küssen kannst (bei Trageweisen vor dem Bauch)
- ✓ Es fühlt sich für dich auch nach längerer Tragedauer komfortabel an

Aus der Sicht des Babys:

- ✓ Sein Rücken ist gut gestützt und kann sich einrunden, wenn es schläft
- ✓ Es ist seitlich gut abgestützt und sitzt aufrecht, seine Wirbel sind gerade übereinander
- ✓ Sein Kopf ist stets gut gestützt
- ✓ Der Steg (Stoff unter dem Popo) reicht von Kniekehle zu Kniekehle
- ✓ Seine Unterschenkel und Füsschen sind frei beweglich
- ✓ Känguruh-Bindeweisen (Rucksack, Känguruh): Seine Knie befinden sich etwa auf Höhe des Bauchnabels und die Beine sind leicht gespreizt (maximal 90°)
- ✓ Alle anderen Bindeweisen und alle Tragehilfen: Knie befinden sich etwa auf Höhe des Popos, im rechten Winkel zu den Unterschenkeln, der Spreizwinkel beträgt idealerweise nur wenig mehr als 90°
- ✓ Sein Gesicht ist immer dem Tragenden zugewandt
- ✓ Seine Atemwege sind immer frei und nicht von Stoff verdeckt (Vorsicht bei Tragejacken und Schals)