

Tragehilfen richtig anwenden

Bauch zu Bauch ist gut für Babys Hüfte



Foto: AdobeStock/31, 299

Babys lieben es, wenn sie unterwegs körpernah von Mama oder Papa getragen werden. Mit Tragehilfen ist das ganz einfach. Kathrin Mattes, Physiotherapeutin für Säuglinge aus Niederösterreich, verrät, worauf es beim Transport des Babys in Tragehilfen ankommt.

Das Baby stets dabei und dazu beide Hände frei. Babytragen, Ring Slings (= Tragetuch ohne Binden) und Tragetücher sind bei Eltern so beliebt wie bei den Babys selbst. In Tragehilfen oder -tüchern spüren die Kleinen die elterliche Wärme und sind vom vertrauten Geruch umgeben. Die sanft schaukelnden Bewegungen lassen die Babys ruhig in der Tragehilfe verweilen oder sogar einschlummern. Diese wirklich enge Bindung genießen Eltern und Kind.

Das Tragen in der Tragehilfe unterstützt Babys auch in der körperlichen Entwicklung. „Das richtige Tragen hilft bei der Reifung der Hüftgelenke“, erklärt Kathrin Mattes, Physiotherapeutin für Säuglinge aus Strasshof an der Nordbahn (NÖ). „Voraussetzung dafür ist, das Baby wird richtig getragen und sieht mit dem Gesicht zur tragenden Person, also Bauch an Bauch. Dadurch ist sein Rücken gerundet und die Beine sind gut angehockt.

Falsch. Diese Haltung belastet Babys Hüfte und Wirbelsäule.



Das heißt, die Beine des Babys baumeln nicht herunter, sondern seine Knie sind idealerweise auf Höhe des Bauchnabels und gespreizt. Diese Position, die ganz natürlich ist, erlaubt es der kindlichen Hüfte, gesund nachzureifen. Oberschenkelkopf und Hüftpfanne sind in der Position perfekt zueinander eingestellt. Für Babys mit Hüftreifeungsstörungen ist diese Haltung eine große Hilfe. Sie hat dieselbe positive Wirkung wie das breite Wickeln mit Spreizhose“, versichert Mattes.

Neben der richtigen Beinhaltung ist es wichtig, dass die Trage rund um das Baby eng anliegt und beim schlafenden Kind den Kopf stützt. „Meist tragen Eltern ihre Kinder etwas zu locker am Körper. Hierzu kann ich einen Tipp geben. Liegt das Baby beim Nach-vorne-Bücken weiter eng am Oberkörper des Erwachsenen an, ist es richtig. Entsteht zwischen Baby und Erwachsenen ein Spalt, wird das Kind zu locker getragen.“ Das Bauch-an-Bauch-

Tragen ist in jedem Alter möglich. Das Tragen des Babys hoch auf dem Rücken des Erwachsenen, auch hier in der „Anhock-Spreiz-Haltung“, sollte aber erst dann erfolgen, wenn es sein Köpfchen selbst gut halten und kontrollieren kann. „Das ist zwischen dem dritten und fünften Monat der Fall.“

Tragemamas und Tragepapas sind manchmal der Meinung, beim vorwärtsgerichteten Tragen bekomme das Baby mehr zu sehen. Doch davon rät Mattes ab. „Befindet sich das Baby mit seinem Rücken an der Brust des tragenden Erwachsenen, ist keine natürlich gesunde Körperhaltung möglich. Auch nicht, wenn der Hersteller damit wirbt. Die Beine des Babys hän-



Eine Trageberaterin hilft Eltern bei der Wahl der persönlich passenden Tragehilfe.

Umfassender Online-Kurs

Ab wann darf mein Kind im Hochstuhl sitzen? Ist es normal, wenn mein Baby nicht krabbelt? Welcher Autositz ist der beste? Woran erkenne ich eine gute Tragehilfe?



Ab Montag, 7.10., bis 18.10., erklärt das Kathrin Mattes (Bild) in einem Internet-Kurs, der € 149,- kostet. Anmeldeschluss: 6.10.

www.kathrinmattes.com/online-kurs-entwicklung

gen, das Gewicht des Kindes lastet auf dem Schritt, die unvollständig ausgereiften Hüftgelenke sind in einer ungünstigen Position. Die Wirbelsäule ist überstreckt, nicht gerundet oder rundum gestützt. Eine Anhock-Spreiz-Haltung der Beine ist unmöglich.“

Mattes empfiehlt Eltern, bei einer Trageberatung herauszufinden, welches Modell unter den Tragehilfen für sie am besten geeignet ist. „Der Körperbau des Erwachsenen sowie Größe und Gewicht des Babys beeinflussen die Wahl.“ Ist die Entscheidung gefallen, hat Mattes noch einen Rat. „Meist quängelt das Baby während des Hineinsetzens oder Bindens in der Tragehilfe. Das bedeutet aber nicht, dass es so nicht getragen werden will. 95 Prozent genießen es, sobald sich Mama oder Papa in Bewegung setzt.“

Ihr BIO-Wetter

	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI
Herz/Kreislauf	●	●	●	●	●	●	●
Migräne/Kopfschmerz	●	●	●	●	●	●	●
Rheuma/Gelenke	●	●	●	●	●	●	●
Schlafstörungen	●	●	●	●	●	●	●
Erkältungen	●	●	●	●	●	●	●
Blutdruck	●	●	●	●	●	●	●

● = kaum Belastung ● = mäßige Belastung ● = hohe Belastung

Regnerisch und kühl mit Höchsttemperaturen tagsüber von um die 15 Grad fängt diese Wetterwoche an. Es ist Zeit, warme Kleidung aus dem Schrank zu holen. Nachts fallen die Temperaturen nun auch immer öfter unter zehn Grad. Abends daher lieber die Fenster schließen und den wärmeren Pyjama, eine zweite oder die Winterdecke nutzen. Nur wenn es im Bett warm bleibt, können wir durchschlafen.

Die Erkältungsgefahr steigt und allerlei Viren grassieren. Bleiben Sie in Bewegung. Das stärkt unsere Abwehrkräfte und hält die Gelenke in Schwung. Auch Obst und Gemüse im Speiseplan helfen. Am Samstag wird es überwiegend sonnig. Da lässt sich der Herbst im Freien genießen. Ideale Bedingungen für einen Ausflug. Das Sonnenlicht tut gut und hebt die Stimmung. Neue Wolken mit Schauern nahen.

DAS IDEALE PAKET FÜR DIE NÄCHSTE ERKÄLTUNG IHRES KINDES!

JETZT PREISVORTEIL SICHERN

NEU

-4 €

+

junior angin

FÜR KINDER

4 APOVERLAG

AKTION

-4 € beim Kauf von KLOSTERFRAU Thymian Isländisch Moos Kinderhustensaft gemeinsam mit junior angin Pastillen

KLOSTERFRAU Thymian Isländisch Moos Hustensaft für Kinder und Jugendliche

junior angin

www.islaendischmoos.at

www.halschmerzexperten.at

Exklusiv in Ihrer Apotheke! Thymian Isländisch Moos Kinderhustensaft: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, dessen Abwehrtung in gesunden Atemwegsgebieten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformationen, Arzt oder Apotheker. junior angin: Medizinprodukt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformationen, Arzt oder Apotheker. Ein Tablet in allen teilnehmenden Apotheken bis 30.11.2024. Gültig beim Kauf eines Klosterfrau Thymian Isländisch Moos Kinderhustensaft 150 ml in Kombination mit junior angin Pastillen. Nicht kombinierbar mit anderen Akziden, Coughs oder Teebeutel. Keine Barabgabe.