

Gratis E-Book

# 10 TIPPS, WIE DU DEIN BABY ENTSPANNT UND SICHER TRÄGST

---



**00**

Vorwort

**01**

Freie Atemwege

**02**

Kopf gestützt

**03**

Eng gebunden

**04**

Anhock-Spreiz-  
Stellung

**05**

Zu Dir gerichtet

**06**

Aufrechte Position

**07**

Gewichtsverteilung

**08**

Kleidung

**09**

Position

**10**

Deine  
Körperhaltung

**INHALT**



00

TRAGEN IST  
LIEBE

---

# TRAGEN IST LIEBE

Die Wissenschaft bestätigt es: unsere Babys sind Traglinge. Sie brauchen die direkte Nähe zu den Erwachsenen, die sich um sie kümmern. Ihnen diese Nähe zu schenken, ist eine der wichtigsten Aufgaben, die wir als Eltern haben.

Indem Du Dein Baby trägst, kannst Du also gleichzeitig das Bedürfnis Deines Babys nach Nähe erfüllen und hast trotzdem die Hände frei, um Deinen Alltag zu meistern.

In diesem E-Book gebe ich Dir 10 Tipps an die Hand, damit das Tragen für Dich und Dein Baby bequem und sicher ist.



01

# FREIE ATEMWEGE

---

# ACHTE IMMER AUF FREIE ATEMWEGE BEI DEINEM BABY



Achte darauf, dass Du immer die Nase Deines Babys sehen kannst. Das Gesicht muss frei sein. Also schau, dass keine Kopfstütze, Schals, Tuchbahnen oder Jacken das Gesicht Deines Babys verdecken.

02

KOPF  
GESTÜTZT

---

# SORGE DAFÜR DASS DER KOPF DEINES BABYS IMMER GUT GESTÜTZT IST



Genug Stütze im Nackenbereich ist wichtig. Schau also, dass das Rückenteil lang genug ist, Dein Tuch gut gestrafft ist, bzw. die Tragehilfe auch im oberen Rumpf gut anliegt. Zusätzlich kannst Du die Kopfstütze Deiner Tragehilfe einrollen oder ein Spucktuch für zusätzliche Stabilität nutzen.

03

# ENG GEBUNDEN

---

# TRAU DICH, ENG ZU BINDEN UND GUT ZU STRAFFEN



Traue Dich, Dein Baby eng einzubinden, damit es rundum sicher gehalten und gestützt ist. Wenn Dein Kind eng an Dir dran ist, ist es auch für Dich bequemer, Dein Baby zu tragen.

04

**ANHOCK-  
SPREIZ-  
STELLUNG**

---

# DIE KNIE DEINES BABYS SIND HÖHER, ALS SEIN PO



Die Beinchen Deines Babys sind angehockt und gespreizt. Das erreichst Du, indem das Tuch bzw. der Steg (also der Stoff zwischen den Beinchen) Deiner Tragehilfe von Kniekehle zu Kniekehle Deines Babys reicht. Die Unterschenkel sollten frei beweglich bleiben.

05

ZU DIR  
GERICHTET

---

# EINANDER ZUGEWANDT



Idealerweise ist Dein Baby beim Tragen mit dem Gesicht zu Dir gerichtet. Somit hat es jederzeit die Möglichkeit, sich zurückzuziehen, falls ihm die Umweltreize zu viel werden. Einander zugewandt tragen kannst Du vor dem Bauch, auf der Hüfte oder auf dem Rücken.

06

# AUFRECHTE POSITION

---

# AUFRECHT UND MITTIG



Achte darauf, dass Dein Baby aufrecht,  
mittig und gerade in der Tragehilfe bzw. im  
Tragetuch ist.

07

ANGENEHME  
GEWICHTS-  
VERTEILUNG

---

# AUFGEFÄCHERTE ODER GEPOLSTERTE TRÄGER SORGEN FÜR BEQUEMLICHKEIT



Wichtig ist, dass Du bequem und ohne Schmerzen trägst. Bei einer gut passenden Tragehilfe bzw. einem straff gebundenen Tragetuch kann das Gewicht Deines Babys optimal verteilt werden. Breit aufgefächerte Träger bzw. Tuchbahnen oder anschmiegsame Polster sorgen für hohe Bequemlichkeit.

08

# KLEIDUNG

---

# WÄHLE BEQUEME UND PASSENDE KLEIDUNG



Achte auf bequeme Kleidung für Dein Baby und wähle Strumpfhosen oder Strampler mit Fuß mindestens eine Kleidergröße größer, damit die Beinchen nicht gestaucht werden. Bewährte Alternativen sind Pumfhosen, Leggings oder Stulpen/Babylegs. Bedenke auch, dass das Tragetuch bzw. die Tragehilfe einer Bekleidungsschicht entspricht, wenn Du Dein Baby anziehst.

09

# TRAGEPOSITION

---

# UND WIE WÄR'S AUF DEM RÜCKEN?



Die meisten Eltern tragen ihre Babys zunächst vor dem Bauch. Wenn Dein Kind älter, neugieriger und schwerer wird, versuche es doch mal, es auf Deiner Hüfte oder Deinem Rücken zu tragen.

10

# KÖRPER- HALTUNG

---

# LASS DICH VON EINEM GEDACHTEN FADEN AM HINTERKOPF NACH OBEN ZIEHEN



Achte darauf, dass Du aufrecht stehst, wenn Du Dein Tragetuch bindest bzw. Dein Baby in die Tragehilfe nimmst und auch während des Tragens aufgerichtet bleibst. Das schont Deinen Rücken und Deinen Beckenboden.

# UND NUN?

---

Jetzt kennst Du die wichtigsten Punkte, auf die Du beim Tragen Deines Babys achten solltest, damit es für Euch beide sicher und bequem ist.

Wenn Du Dir bei einzelnen Punkten doch noch unsicher bist, dann melde Dich doch gerne bei mir. Und wir schauen gemeinsam, wie genau das für Euch funktionieren kann. Denn ich will, dass Deine TrageHILFE Dir wirklich im Alltag hilft!

Ich freue mich darauf, Dich kennenzulernen!

*Deine Nicole*



**bindungsstärkende Trageberatung**

[www.tragestark.nicolemoebius.de](http://www.tragestark.nicolemoebius.de)

E-Mail: [tragestark@nicole.moebius.de](mailto:tragestark@nicole.moebius.de)

Tel.: 015170612037

© Nicole Möbius 2024

# IMPRESSUM

---

© **Nicole Möbius 2024**

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Kontakt: Nicole Möbius, Spittastraße 16, 04177 Leipzig,  
tragestark@nicolemoebius.de

## **Haftungsausschluss**

Der Inhalt des E-Books wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie übernommen werden. Der Inhalt dieses E-Books repräsentiert die persönlichen Erfahrungen und Meinungen der Autorin. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen. Die Autorin übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im E-Book beschriebenen Ziele.

## **Die Autorin**

Nicole Möbius

Instagram: [https://www.instagram.com/tragestark\\_nicolemoebius](https://www.instagram.com/tragestark_nicolemoebius)  
www: [tragestark.nicolemoebius.de](http://tragestark.nicolemoebius.de)