

Artgerecht tragen – das Beste für Babys und Eltern

Nicola Schmidt Der Homo sapiens leistet sich erstaunlicherweise Nachkommen, die fast zwölf Monate lang nicht laufen können: Menschenbabys sind Traglinge. Tatsächlich kann das Tragen den Alltag von Eltern und Betreuern deutlich erleichtern – wenn man weiß, worauf man achten muss.

»Wer zu schnell zu viele Kinder bekommt, erntet nichts als Rückenschmerzen!«, sagen die !Kung-San, eine ethnische Gruppe im südlichen Afrika. Sie lebten bis ins vorige Jahrhundert noch weitgehend als Jäger und Sammler – Kinderwagen kannten sie nicht. Eine !Kung-Frau legt mit ihrem Kind auf dem Arm in den ersten zwei Jahren etwa 5000 Kilometer zurück.¹

Unser Kinderwagen gilt als Segen der Moderne, er ist Statussymbol, Erleichterung und Notfall-Babysitter in einem. Doch wenn wir die Babys fragen könnten, würden sich die allermeisten von ihnen sicher ohne zu zögern für das System der !Kung aussprechen – Kuscheln bei Mama. Es ist, als wüssten sie: Wenn Kinder mit Bauchweh kämpfen, die Bindung verstärkt werden soll, Kinder schlecht schlafen oder wenig zunehmen, Mama wenig Milch hat oder sehr belastet ist, kann Tragen die Entwicklung der Kleinsten sehr gut unterstützen.

Warum wir unsere Kinder tragen

Menschenbabys kommen physiologisch gesehen als Frühgeburten auf die Welt und entwickeln sich sehr langsam. Diese langsame Entwicklung unserer Babys ist evolutionär gesehen sehr schlau: Wir Menschen können uns an sehr unterschiedliche Lebensräume anpassen. Arktis? Wüste? Kein Problem! Dennoch gibt es eine ganze Reihe von Bedenken dagegen, unsere kleinen Frühgeburten lange zu tragen, und Eltern haben viele Fragen dazu.

Ammenmärchen rund ums Tragen

Es gibt eine Menge Ammenmärchen und Sorgen, die viele Eltern haben oder hören:

»So lernt das Kind nie laufen!« – Die Sorge ist unberechtigt, das Kind trainiert sowohl seinen Körpersinn als auch seinen Raumsinn optimal beim Tragen. Durch den Körperkontakt wird sich das Kind seiner eigenen Körpergrenzen bewusst und entwickelt durch die ständige Bewegung seinen Gleichgewichtssinn.

»Wenn der sich daran gewöhnt, dann schaffst du nichts mehr!« – Auch das ist in der Praxis leicht zu widerlegen: Wer sein Baby im Tuch oder in der Trage trägt, hat die Hände frei. Außerdem fördert Tragen die sichere Bindung, was wiederum selbstständige, unabhängige Kinder schafft. »Verwöhnen« kann man Babys ohnehin nicht.

»Die Mutter-Kind-Bindung wird viel zu eng!« – Das ist eine Sorge, die auch bezüglich kleinen Dauerstillern oder sehr anhänglichen Kindern immer wieder geäußert wird. Sie ist unbegründet, denn Tragen fördert eine Bindung, die für die kleinen, hilflosen Wesen unabdingbar und nachweislich Grundvoraussetzung für ihre gesunde Entwicklung ist.

»Das Kind wird eingeengt!« – Das hören Eltern oft von außen. Dabei wissen wir, dass besonders kleine Babys die körperliche Begrenzung genießen, manchmal sogar brauchen. Sie beruhigen sich in einem gut gebundenen Tragetuch viel schneller als in einem Kinderwagen. Wenn das Kind nicht mehr in der Trage sein will, wird es das deutlich kundtun.

»Mein Kind will nicht getragen werden!« – Interessanterweise gibt es tatsächlich Kinder, die in der Trage unruhig sind oder weinen. Es lohnt sich zu schauen, ob diese Kinder körperliche Probleme von der Geburt her haben, oder manchmal auch schlicht nur eine volle Blase oder Hunger haben, oder ob ihnen zu heiß ist. Die Ursache kann jedoch auch darin liegen, dass die Eltern sehr unsicher und unruhig sind, was sich auf die Kinder überträgt.

Die Magie des Tragens: Das sagt die Wissenschaft Tragekugeln

Schauen Sie sich das Baby mit den Eltern gemeinsam einmal genau an: Der Rücken ist eher rund, die Beinchen setzen seitlich am Körper an, lassen sich komplett am Körper anhocken und fallen an die Seiten, wenn man das Kind auf den Rücken legt. Noch lange nach der Geburt lassen Sie sich gut zu kleinen

Kugeln »zusammenfalten«, so wie sie auch im Bauch gewesen sind.

Erst im Lauf des ersten Lebensjahrs »entfaltet« sich das Baby langsam, so können die Hüftgelenke optimal nachreifen. Sind die Beine angehockt, drückt die Muskulatur das Oberschenkelgelenk über den Hüftkopf in die Pfanne, und es entsteht im knorpeligen Anteil des Gelenks ein »hydrostatischer Druck«, der hilft, dass das Gelenk fest wird. Um die Beine unserer Babys hingegen von Anfang an gerade hinzulegen, müsste man sie mit Kraft nach innen und unten drücken. Was sich komisch anfühlt, ist auch anatomisch falsch: In dieser gestreckten Haltung drücken die Oberschenkelknochen so ungünstig auf die Hüftgelenke, dass es zu Fehlbildungen kommen kann, wenn Babys auf Dauer so hingelegt werden.

Zur Ruhe getragen

Mitte der 80er-Jahre führten die Forscher Urs Hunziker und Roland Barr eine Studie mit 117 Müttern und ihren drei Wochen alten Babys durch, um die Frage zu klären, wie sich Getragenwerden auf das Schreiverhalten des Säuglings auswirkt. Das Ergebnis: Die regelmäßig getragenen Babys weinten deutlich weniger.² Vorsicht: Echte Schreibabys sind allein durch das Tragen nicht zu beruhigen, aber auch ihnen kann der Körperkontakt helfen.

Von Studien an Frühchen wissen wir, wie wichtig taktile Sinneswahrnehmung für die Entwicklung unserer Kinder ist. In einer Studie wurde für Frühchen das Tragen nur simuliert – mit Wiegen und Herztönen –, und sogar diese hatten mit zwei Jahren bessere geistige Fähigkeiten als Frühchen ohne die Tragesimulation.

Schlaue kleine Traglinge

Tragekinder nehmen ihren Körper stärker wahr als Babys, die sehr viel liegen; sie sind leichter zu beruhigen, wacher, aufgeschlossener und aufmerksamer. Dies ist ein kritischer Aspekt in den ersten zwei Jahren, in denen rasante soziale Lernschritte stattfinden und Gehirnver-

bindungen angelegt werden, die die Grundlage für lebenslanges Lernen bilden. Das ist einfach nachzuvollziehen, wenn man bedenkt, was ein Baby auf dem Arm alles sieht und mitbekommt – im Gegensatz zu einem Säugling, der den größten Teil des Tages in einem Kinderwagen liegt und ein Mobile anguckt.³

Tragebindung

Im Jahr 1990 gaben die Bindungsforscher Müttern mit niedrigem Einkommen kostenlose Babytragen zur regelmäßigen Benutzung. Sie stellten fest, dass die Mütter auf ihr 3,5 Monate altes Kind wesentlich besser reagieren konnten und mehr Freude mit ihm hatten. Als die Forscher die Kinder im Alter von 13 Monaten erneut besuchten, zeigte sich außerdem, dass die Tragekinder eher sicherer gebunden waren als die nicht getragenen.⁴

Wie das Baby getragen werden will

Wenn Eltern fragen, was die perfekte Tragehaltung für ein Baby ist, dann fragen wir am besten das Baby: Es ist eine schöne Gelegenheit, Eltern zu zeigen, was für ein kompetentes kleine Wesen sie da haben. Lassen Sie die Eltern das nackte Baby im entspannten Wachzustand vom Boden aufheben. Beobachten Sie mit ihnen, was passiert: Jedes gesunde Neugeborene nimmt automatisch seine persönliche Anhock-Spreiz-Haltung ein. Es hat die Knie leicht geöffnet und die Beinchen angezogen.

Die medizinisch empfohlenen Winkel für die Hüftfreifung sind 30 bis 40 Grad Spreizung und 90 bis 120 Grad Anhockung der Beine – aber das sind nur Durchschnittswerte. Wir schauen auf das Kind, es wird seine persönlich favorisierten Winkel deutlich zeigen.

Die Eltern können sich auch gegenseitig (wenn das möglich ist) huckepack nehmen und auf den Armen tragen. So können sie fühlen, wie Sie selbst gern getragen werden möchten. Probieren Sie es mal mit dem Gesicht nach vorn und herabhängenden Beinen aus – wie fühlt sich das an?

Wie wir unsere kleinen Traglinge richtig mitnehmen

Das Kind sollte immer mit dem Gesicht zum Träger sitzen. So vermeiden wir eine Überreizung, und das Kind kann bei Bedarf jederzeit einschlafen, sich wegdrehen, Ruhe finden. Ältere Babys wollen vielleicht die Welt erkunden, dann sollten sie auf dem Rücken getragen

Hätten Sie's gewusst?

Schon nach fünf Minuten Hautkontakt beim Tragen hilft die Brust der Mutter dem Baby, seine Temperatur zu regulieren, und wärmt oder kühlt es nach Bedarf.

In Kulturen mit Tragetradition sind Hüftprobleme bis zu zehnmals seltener.⁵

Die Fettschicht zur »Kälteisolation« ist bei Babys am Rücken viel dichter – Forscher schließen daraus, dass sie mit dem Bauch zum Träger und dem Rücken nach außen getragen werden sollen.⁶

Babys entwickeln sich schneller, wenn sie regelmäßig massiert werden, so wie es beim Tragen ja automatisch durch den Körperkontakt und die Bewegung der Fall ist.

30 Prozent der »Trageeltern« tragen ihre Kinder nicht aus weltanschaulichen oder gesundheitlichen Gründen, sondern weil es schlicht praktischer ist.⁷

werden, von wo sie einerseits alles sehen, sich aber andererseits jederzeit abwenden können, wenn sie genug haben.

Die richtige Trage finden

Es gibt eine große Auswahl an Tragehilfen, mit denen Eltern das Kind auf der Hüfte, aber auch vor dem Bauch oder auf dem Rücken tragen können. Grundsätzlich unterscheiden wir vier Arten von Tragen:

1. Tuch (ein etwa drei bis sechs Meter langes, speziell gewebtes Tuch).
2. Mei Tai (festgenähter Sitzteil, alles andere wird gebunden und geknotet).
3. Half Buckle (festgenähter Sitzteil, Schnallen am Hüftgurt, sonst Bänder).
4. Full Buckle (alles wird über Schnallen eingestellt wie beim Trekkingrucksack).

Es ist ganz einfach, mit den Eltern die richtige Trage zu finden, wenn wir wenige grundlegende Dinge beachten:

- Die Trage sollte dort, wo der Baby sitzt, in der Breite verstellbar sein (der sogenannte Hüftsteg, der festlegt, wie breit die Beine des Babys vor dem Bauch oder hinter dem Rücken des Trägers auseinandergedrückt sind).

- Die Trage sollte am Rücken in der Höhe verstellbar sein. Manche Babys haben einen langen Rücken, manche einen eher kurzen, alle wachsen sie ständig.
- Die Trage darf an keiner Stelle Druck auf den Rücken des Babys ausüben, weil zum Beispiel ein Gurt dort ansetzt und an einer Stelle stark zieht. Der Rücken sollte gleichmäßig gestützt und der Tragedruck gut verteilt werden.

Das Tragetuch passt sich auf den Millimeter genau an das Kind an, sowohl in der Höhe als auch in der Breite, und verteilt das Gewicht bestmöglich; außerdem passt es sich perfekt an jeden Träger an und ist so eine einfache und ideale Lösung – wenn es gut gebunden ist.

Ein Tuch zu binden ist kein Hexenwerk und kann von jedem Menschen ohne Weiteres erlernt werden. Eine Trageberaterin kann dabei helfen. Für Neugeborene sind meistens Tuch, Mei Tai oder Half-Buckle-Tragen optimal. Für größere Kinder, die selbst schon sicher sitzen können und viel auf dem Rücken getragen werden, kann man dann auf Full-Buckle-Tragen umsteigen und den Komfort eines Trekking-Rucksacks genießen, der das Gewicht mit einem starken Gurt optimal auf Schultern und Hüften verteilt.

Meist haben Eltern sich jedoch bereits für eine Trage entschieden. Wenn es sich nicht um ein Tuch handelt, lohnt es sich, die Trage mithilfe zum Beispiel von Stoffwindeln so einzustellen, dass das Baby seine physiologisch sinnvolle Haltung in der Trage einigermaßen beibehalten kann, ohne zu überspreizen. Dazu kann man etwa bei einer Full-Buckle-Trage mit einer Stoffwindel den Steg unter dem Popo enger binden. In jedem Fall gilt: Damit Eltern eine Trage nutzen, muss diese vor allem alltagstauglich sein.

Kriterien für eine elternfreundliche Trage

- Sie soll sich beim Tragen komfortabel anfühlen.
- Wenn zwei Leute das Kind tragen, sollte die Trage leicht einzustellen sein. Gut ist alles, was wenig Schnallen und stattdessen Bänder hat, die man einfach dort knotet, wo es für jeden passt.
- Viele Eltern finden es sehr gemütlich, wenn man die Tragegurte auf dem Rücken überkreuzt, was bei Gurten schwerer ist als bei Bändern. Das sollte jeder selbst ausprobieren.
- Die meisten Deutschen tragen ihre Kinder lange vor dem Bauch, wer hier eine Trage

mit vielen Schnallen bevorzugt, muss gelenkig genug sein, um auch Schnallen zu stecken, die hinter dem eigenen Rücken geschlossen werden müssen.

Als Beratende sollten wir im Auge haben, dass Eltern ihr Kind in der Trage oft zu warm anziehen, weil sie ihre eigene Heizwirkung unterschätzen. Darum: lieber das Kind und sich dünn anziehen und dann eine dicke Jacke über beide. Die Völker im hohen Norden trugen ihre Kinder früher bei minus 30 Grad – nackt, Haut an Haut und unter dicken Fellen.

Vorsicht, Wiegetrage!

Die Wiegetrage wird zwar von einigen Anbietern erklärt und gezeigt, aber Babys in der Wiegetrage können zu wenig Sauerstoff bekommen. Wenn Eltern überhaupt so tragen wollen, sollten Sie immer darauf achten, dass eine ausreichende Luftzufuhr gewährleistet ist und das Kinn des Babys nicht auf die Brust sinkt, sonst wird das Atmen erschwert.

Tragen und stillen

Tragen und Stillen sind ein wunderbares Team. Besonders bei Babys, die oft oder lange trinken, kann es eine wahre Wohltat sein, wenn Mutter und Kind lernen, in der Trage oder im Tuch zu stillen. Tragen kann Stillen gut unterstützen, weil der Körperkontakt die Milchproduktion anregt.

Tragen und abhalten

Es gibt einen wichtigen Zusammenhang, den zu kennen das Leben deutlich leichter macht – nicht in die Trage zu wollen heißt oft: Ich muss mal! Der Klassiker: Eine Mutter will losgehen, wartet, bis das Baby aufgewacht ist, und will es dann sofort in die Trage setzen. Aber das Kind hat eine volle Blase und wehrt sich, lässt sich nicht einbinden, zappelt, quengelt oder weint. Viele versuchen, aus der Trage herauszukommen, und drücken sich vom Körper des Trägers weg. Oft wird das fehlinterpretiert: »Mein Kind wird nicht gern getragen.« Einfach mal das Kind ausziehen und Pipmachen anbieten – oft geht es danach wie von Zauberhand.

Tragen und schlafen

Viele Babys schlafen monatelang nur beim Tragen ein. Das ist zwar ein anstrengendes, aber völlig artgerechtes Verhalten. Gerade

in der für unsere Säuglinge schwierigen und potenziell gefährlichen Einschlafsituation brauchen manche Babys besonders viel Geborgenheit. Für Säuglinge existieren Dinge etwa bis zum neunten Monat nur, wenn sie wahrnehmbar sind. So manche Mutter läuft mit dem Baby also im Marschschritt ums Haus, um mit ihm zusammen den Tag loszulassen. Mamas Bewegung baut Spannung ab. Die Babys wollen keine Grenzen testen, sie brauchen Sicherheit und Hilfe, um ihr kleines Hochleistungsgehirn wieder »herunterzufahren«. Auch hier gilt, dass es die Hirnreifung unterstützt, wenn wir dem Baby helfen, statt es schreien zu lassen, und ihm Stück für Stück beibringen, sich auch anders zu beruhigen.

Das Tragen von Frühchen

Dass Frühchen vom Tragen profitieren, ist bekannt. Doch auch die Eltern profitieren davon: Sie können eine bessere Bindung zu ihren Kindern aufbauen. Studien aus Kolumbien von 2009 zeigen, dass auch die Situation zu Hause für die Eltern entspannter ist und sich die Kinder besser entwickeln, wenn sie so viel wie möglich Haut an Haut getragen werden.⁸ Eltern, die ihre Frühchen tragen, trauen sich mehr zu und können später besser auf die Bedürfnisse ihrer Babys eingehen – man hat sich kennengelernt.⁹

Tragen – jedes Kind ist anders

Es gibt Kinder, die unter keinen Umständen akzeptieren, in einen Kinderwagen gelegt zu werden. Es gibt andere, die spätestens ab dem Krabbelalter beim Tragen sehr bald unleidig werden. Manche beruhigen sich beim Tragen und schlafen dann gut im Wagen. Manche schlafen nur im Wagen. Alles ist möglich.

Wenn eine Mutter ihr acht Monate altes Baby mit seinen elf Kilo schlicht nicht mehr lange tragen kann, muss es für längere Strecken eben der Kinderwagen sein. Wenn ein Kind hingegen auch im zweiten Lebensjahr noch weint, sobald es im Buggy sitzt, gehört es auf den Rücken, eben dorthin, wo es sich wohlfühlt. Oft sind sehr schwere Babys dankenswerterweise sehr früh im Kinderwagen zufrieden.

Wichtig ist nicht, sein Kind wie die !Kung-Mütter 5000 Kilometer pro Jahr zu tragen. Wichtig ist, die Bedürfnisse von Eltern und Kind in Einklang zu bringen.

Literatur

- 1 Trevathan W: Ancient Bodys, Modern Lives. How Evolution has shaped Women's Health, Oxford University Press 2010: 146
- 2 Vgl. Hunziker UA, Barr RG: Increased Carrying Reduces Infant Crying: A Randomized Controlled Trial. *Pediatrics* 1986; 77: 641–648
- 3 Gonzalez-Lima F et al.: Metabolic activation of the brain of young rats after exposure to environmental complexity. *Dev Psychobiol* 1984; 27: 343–351
- 4 Anisfeld E et al.: Does infant carrying promote attachment? An experimental study of the effects of increased physical contact on the development of attachment. *Child Dev* 1990; 61: 1617–1627
- 5 Loder R, Skopelja E: The Epidemiology and Demographics of Hip Dysplasia. *ISRN Orthop* 2011; Article ID 238607
- 6 Christensson K et al.: Temperature, metabolic adaptation and crying in healthy full-term newborns cared for skin-to-skin or in a cot. *Acta Paediatr* 1992; 81: 488–493
- 7 eben da, S. 73
- 8 Tessier R et al.: Kangaroo Mother Care, home environment and father involvement in the first year of life: A randomized controlled study. *Acta Paediatr* 2009; 98: 1444–1450
- 9 Feldman R et al.: Comparison of Skin-to-Skin (Kangaroo) and Traditional Care: Parenting Outcomes and Preterm Infant Development. *Pediatrics* 2002; 110: 16–26

Buchtipps



Nicola Schmidt

Artgerecht – das andere Babybuch

288 Seiten, Kösel Verlag, 4. Auflage 2015, ISBN 978-3466346059, 15,99 €, Mabuse-Bestellnummer: 32131

Nicola Schmidt, Wissenschaftsjournalistin, Autorin und Politologin.

Kontakt: nic@nicolaschmidt.de, www.nicolaschmidt.de

Schmidt N: Artgerecht tragen – das Beste für Babys und Eltern. *Hebammenforum* 2017; 18: 260–264