

Ich weiß  
jetzt wie

7

Regina Masaracchia  
Alexandra Schneider

# Tragekinder



Empfohlen  
vom Trage-Forum

[STILLEN-UND-TRAGEN.DE](http://STILLEN-UND-TRAGEN.DE)

Stillen  
&  
Tragen

Edition  
Friedenburg

Das Kindersachbuch zum Thema Tragen und Getragenwerden  
Mit einem Nachwort von Dr. Evelin Kirkilionis

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Besonderer Hinweis**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Hebamme, Stillfachpersonal, Ärztin/Arzt oder Apotheker/in.

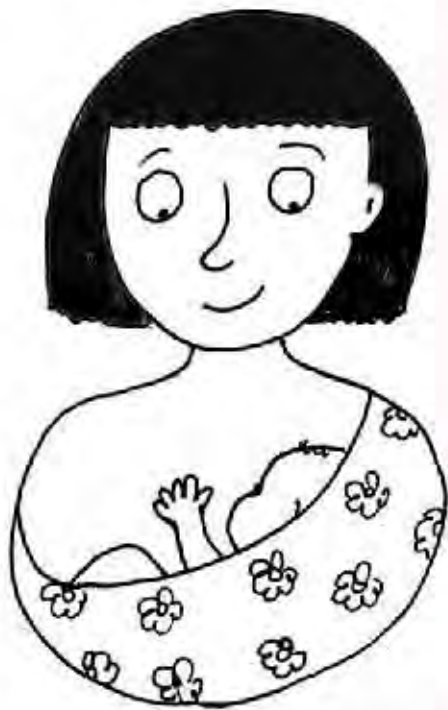
1. Auflage	Oktober 2009
© 2009	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	<a href="http://www.editionriedenburg.at">www.editionriedenburg.at</a>
E-Mail	<a href="mailto:verlag@editionriedenburg.at">verlag@editionriedenburg.at</a>

Lektorat	Dr. Heike Wolter
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902647-04-7

# Inhalt

In Liebe tragen	5
<hr/>	
Tragekinder	6
<hr/>	
Bastle deine eigene Tragefigur!	38
Glossar für Eltern	41
Wertvolle Informationen rund ums Babytragen	48
Das Baby und seine frühen Fähigkeiten	49
Kleine Anatomiestunde	49
Nutzen des Tragens für die Eltern	51
Nutzen des Tragens für das Kind	52
Tragetuch und Tragehilfen: Theorie und Praxis	53
Empfehlenswerte Bindeweisen	54
Tragen von frühgeborenen Kindern	56
Tragen von behinderten und kranken Babys	58
Nützliche Adressen	59
Die Autorinnen	61
Nachwort von Dr. Evelin Kirkilionis	62
Unsere Partner	65



# In Liebe tragen

Seit es uns Menschen gibt, werden Babys in allen Kulturen der Welt nah am Körper getragen. Meistens von der Mutter, denn schon in der Schwangerschaft trug sie ihr Kind in sich.

Auch der nachgeburtliche Körperkontakt beim Stillen und Tragen ist wichtig für das Kind, weil hier eine besondere Bindung zwischen dem Baby und seiner Mutter entsteht. Diese erzeugt Wohlbefinden und Zuversicht in der neuen Lebenssituation und weit darüber hinaus.

Wir Erwachsenen wissen, wie gut es sich anfühlt, ‚getragen‘ zu werden: Krisen lassen sich leichter und besser bewältigen, wenn uns eine geliebte Person im Arm hält. Auch Babys haben manchmal solche ‚Krisen‘, denn die Geburt und die Zeit danach bedeuten eine große Umstellung. Das meiste funktioniert jedoch viel besser, wenn sich das kleine Lebewesen an Mama oder Papa kuscheln kann, von ihnen geschaukelt wird und ihre Wärme und Nähe spürt.

All das vereint das Tragen mit dem Tragetuch ganz selbstverständlich und nebenbei. Und sogar die tragenden Eltern tun sich mit dem Tragen etwas Gutes, denn es gibt deutlich weniger Stresssituationen und Mutter oder Vater haben beide Hände frei, um sich beispielsweise um ein älteres Geschwisterkind zu kümmern oder alltägliche Arbeiten zu erledigen.

Unser Buch ist sowohl für kleinere Kinder gezeichnet und geschrieben worden, die sich die Bilder anschauen möchten, als auch für größere, die schon den Text verstehen. Aber auch die Erwachsenen kommen nicht zu kurz, denn es gibt ein interessantes Nachwort, ein ausführliches Glossar, Bindeanleitungen für das Tragetuch und einen informativen Kontaktadressenteil.

Viel Spaß beim Anschauen, Lesen – und Tragen!

Regina Masaracchia & Alexandra Schneider

Hallo!

Ich heiße Charlotte, bin acht Jahre alt und gehe in die dritte Klasse. Am liebsten gehe ich schwimmen und lese die Geschichten mit den Sternenblinkis. Außerdem fahre ich oft mit meinem Cousin Paul und meiner Freundin Luisa Skateboard.



Mama heißt Isabel und ist Ärztin. Vor zweieinhalb Jahren hat sie Anton kennen gelernt. Er ist supernett und letztes Jahr ist er mit seinem Kater Tom zu uns gezogen.

Vor ein paar Monaten hat Mama Zwillinge bekommen. Die Babys sind bei uns zu Hause geboren worden und nun habe ich zwei total süße Brüderchen, Max und Marvin.

Die beiden werden ganz viel gestillt und im Tragetuch herumgetragen. Da fühlen sie sich am wohlsten und weinen fast nie. Das ist echt toll, denn Zwillinge zu haben ist nicht nur klasse, sondern auch ganz schön anstrengend. Sogar für eine große Schwester wie mich!

Um zu sehen, wie das Tragen so ist, hat mir meine Cousine Anna ein Puppentragetuch genäht. Anna ist Hebamme und hilft Mama ganz viel mit den Zwillingen. Jetzt kann ich meine Puppe Betty endlich auch oft und lange herumtragen. Das ist schön und Betty mag es sehr.

Manchmal werden Mama und ich auf der Straße zwar komisch angeschaut, aber das stört uns überhaupt nicht. Wir haben ja alle viel Spaß beim Tragen!

# Das sind wir

Papa  
Anton

Mama  
Isabel

Cousine  
Anna



Max

Charlotte

Marvin



Max und Marvin schlafen gerade und ich sitze mit Mama am Küchentisch. Wir spielen Memory und ich gewinne mal wieder! Hihi!

„Mama, erzähl mir doch bitte mal, wer das Tragetuch erfunden hat!“

„Getragen wird schon, seit es den Menschen gibt. Menschen wohnen erst seit etwa 10 000 Jahren in sicheren Häusern. Vorher zogen sie umher, immer auf der Jagd und auf der Suche nach Nahrung“, erklärt Mama. „Die Babys der Urzeit-Menschen mussten natürlich getragen werden, denn damals gab es ja noch keine Straßen. Dafür aber jede Menge wilder Tiere!“

Ich bekomme eine Gänsehaut und kuschle mich an Betty.

„Stellen wir uns vor, was es für ein Steinzeitbaby bedeutet hat, hingelegt zu werden“, erzählt Mama weiter. „Es wäre wahrscheinlich schnell von den Tieren geholt worden. Oder es wäre erfroren. Also hat es sofort laut gerufen, denn das Hinlegen bedeutete schließlich Lebensgefahr für das Baby!“



„Zum Glück haben wir ein Haus mit einer Heizung drin und mein Kuschelbär Maxi ist aus Stoff!“, rufe ich und bin erleichtert.

„Da hast du recht, Charlotte“, antwortet Mama. „Allerdings haben neugeborene Babys davon noch keine Ahnung. Ihre Angst vor dem Alleinsein ist ihnen angeboren. Im Grunde bekommen wir heute immer noch Steinzeitbabys. Und die können nicht wissen, dass neben ihnen kein Säbelzähntiger liegt, sondern nur ein niedliches Stofftier.“







**Natürlich ist am besten** → Früher haben unsere Vorfahren ihren Nachwuchs circa vier Jahre gestillt und die Kinder schliefen ganz selbstverständlich im Bett der Eltern oder in ihrer Nähe. Das ist in anderen Ländern auch heute noch normal. Die Weltgesundheitsorganisation WHO und das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen Unicef empfehlen, Babys mindestens zwei Jahre zu stillen und, unter bestimmten Sicherheitsvoraussetzungen, im oder nahe am Elternbett schlafen zu lassen.

„Und wie ist das heute mit dem Tragen?“, möchte ich nun wissen.

„In fast allen Kulturen der Welt ist es auch heute noch üblich, die Kinder zu tragen. Warte, ich hole mal ein Buch, wo du tolle Bilder dazu sehen kannst!“

Mama zieht ein dickes Buch aus dem Regal und schlägt es auf. „Sieh mal, Charlotte! Afrikanerinnen zum Beispiel tragen ihre Kinder in Tüchern auf dem Rücken oder auf den Hüften. Sie nehmen sie überall hin mit. Das Baby ist einfach ein Teil des Alltags.“



„In meiner Klasse ist ein Junge aus Kenia, der Ngugi heißt“, erinnere ich mich. „Seine Mama bringt ihn manchmal in die Schule. Sie hat den kleinen Bruder immer in einem ganz bunten Tuch auf dem Rücken gebunden.“

Ich blättere weiter im Buch. „Oh, schau mal, Mama! Sogar die Eskimomamas tragen ihre Babys in Felltaschen! Und hier! Diese Mutter hat sich ein Tragenetz um die Stirn gebunden, wo ihr Baby drin liegt!“

Ich lache, denn das sieht so lustig aus.

„So bunt wie die Welt ist, so verschieden sind auch die Ideen, die Menschen haben, um ihren Nachwuchs zu tragen“, sagt Mama. „Sieh mal hier! In Indien benutzen die Frauen Hängematten zum Tragen, und in Nepal sind tragbare Körbe üblich, die sich die Mütter auf den Rücken binden.“



Ich staune nicht schlecht, wie viele unterschiedliche Möglichkeiten es gibt, damit das Baby immer nahe am Körper sein kann.



**Eine große Familie** → In vielen Ländern der Erde werden Babys nicht nur von ihrer Mama, sondern auch von einigen anderen Personen aus der Sippe umsorgt und getragen. Das entlastet die Mutter, und die Babys bekommen die Möglichkeit, anderen lieben Bezugspersonen zu vertrauen. Ebenso werden ältere Geschwisterkinder schon früh und selbstverständlich in die Babypflege mit einbezogen und übernehmen so Verantwortung für das Kleinste.

„Und wer hat den Kinderwagen erfunden?“, frage ich Mama.

„Das können wir in einem anderen Buch nachlesen.“ Mama sucht es im Regal und schlägt eine Seite auf. „Hier ist sogar ein Foto!“ Mama liest vor: „Gegen Ende des 19. Jahrhunderts kam der Kinderwagen in England groß in Mode, besonders Königin Victoria fand Gefallen daran. Die ersten Exemplare waren übrigens noch zum Nachziehen. Anfangs konnten sich nur reiche Leute die neumodische, vierrädrige Beförderung ihrer Kinder leisten. Die ärmere Bevölkerung trug ihren Nachwuchs weiter.“

„Meinst du, dass es den Babys gefallen hat, im Kinderwagen zu liegen, statt getragen zu werden?“, frage ich Mama.

„Was glaubst du denn, Charlotte? Was ist wohl schöner?“

Ich denke kurz nach und sage dann: „Also, ich glaube, in Mamas oder Papas Arm herumgetragen zu werden, ist tausendmal schöner, als in einem Wagen zu liegen. Da kann man ja nur in den Himmel gucken!“

„Genau“, sagt Mama, während sie aufsteht und wieder zum Regal geht. „Wenn man sein Baby auf dem Arm trägt, kann es alle anschauen. Dabei beobachtet es genau, was rundherum so alles passiert.“

Mama nimmt sich mein Babyfotoalbum und schlägt eine Seite auf. „Schau mal, als du klein warst, habe ich dich auch viel im Tragetuch getragen.“

Und tatsächlich! Ich sehe mich als Baby in einem bunten Tragetuch an Mamas Bauch gekuschelt. „Mama, da ist ja die Hängematte, die jetzt in meinem Kinderzimmer hängt!“

„Genau!“, lacht Mama. „Praktisch, nicht?“







**Bei Mama ist es am schönsten** → Heute gehen die meisten Mütter einige Zeit nach der Geburt wieder arbeiten. Leider erlauben es aber nur wenige Arbeitgeber, Babys mit an den Arbeitsplatz zu nehmen. Das ist schade, denn Mutter und Kind sind eine Einheit. Eine Mama, die ihr Baby nach Bedarf stillt und viel im Tragetuch trägt, hat nicht nur ein zufriedeneres und gesünderes Kind, sondern ist auch selber ausgeglichener, da die (Geld-)Sorgen um die Kinderbetreuung wegfallen.



# Glossar für Eltern

Das Glossar erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit

---

**Ausleihen:** Bevor man sich für ein Tragetuch oder eine Tragehilfe entscheidet, kann es ratsam sein, sich diese vorher zeigen zu lassen und auszuleihen. Viele Trageberaterinnen und Onlineshops verleihen Tücher und Tragehilfen.

**Behinderung:** Je nach Art der Behinderung können behinderte Mütter meistens auch das Tragetuch benutzen. Auch Babys mit Behinderungen profitieren enorm davon, im Tragetuch getragen zu werden, denn der bewegte Körperkontakt stimuliert ihre Sinne. Gerade hier empfiehlt es sich, eine Trageberatung in Anspruch zu nehmen, um das Optimale für Tragenden und Baby herauszufinden.

**Bindeweisen:** Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, ein Tragetuch zu binden. Wichtig ist, dass sich Tragende und Baby wohlfühlen. Die Bindeweise sollte das Baby fest wie eine zweite Haut umschließen, der/die Tragende soll gerade gehen können, ohne eine Ausgleichshaltung einnehmen zu müssen.

**Co-sleeping:** In vielen Ländern unserer Erde, etwa im hoch entwickelten Japan, ist es selbstverständlich, dass Eltern und ihre Kinder gemeinsam schlafen. Als Schlafplatz kann das große Familienbett dienen, doch auch Matratzen oder Futons auf dem Boden können sehr gemütlich sein. Die Schlafmöglichkeiten sind so vielfältig, wie es die Familien und die Bedürfnisse der einzelnen Menschen sind. Das gemeinsame Schlafen von Mutter und Baby im Bett oder auf einer Matratze erleichtert das Stillen. Stillen vermindert das Risiko für den plötzlichen Kindstod. Auf eines sollte jedoch beim gemeinsamen Schlafen von Eltern und ihren Babys unbedingt geachtet werden: die Schlafumgebung muss sicher gestaltet sein (nähere Infos in Band 3 dieser Buchreihe, „Unsere kleine Nina“).

**Einzelberatung:** siehe Trageberatung

**Elternbett schlafen:** siehe Co-sleeping

**Hausgeburt:** Schon seit jeher kommen wir Menschen dort zur Welt, wo die Familie sich aufhält. Eine Hausgeburt ist daher keine neomodische Erfindung und auch kein „Trend“, sondern die ursprünglichste Form der Geburt überhaupt. Heutzutage bekommen junge Frauen wieder mehr Mut, zur Geburt nicht in die Klinik zu gehen, weil dort oftmals grundlos interveniert und so der Geburtsverlauf gestört wird. Zahlreiche unnötige Komplikationen wie Dammschnitt oder Kaiserschnitt können die Folge sein, aber auch ein schlichtweg unbefriedigendes Geburtserlebnis für die Mutter kann Resultat einer Krankenhausgeburt sein. Nur wenigen Schwangeren ist bekannt, dass auch Zwillinge



# Wertvolle Informationen rund ums Babytragen

## Wie herum ist richtig herum?

Babys sollten immer nur mit dem Gesicht dem Tragenden zugewandt getragen werden. Das Tragen vor dem Bauch mit dem Gesicht nach vorne hat viele Nachteile: die Anhock-Spreizhaltung kann nicht eingenommen werden, das Kind fällt außerdem ins Hohlkreuz. Den vielfältigen Reizen ist es schutzlos ausgeliefert, diese können es derart überfordern, dass es zum Ende des Tages hin beginnt, unstillbar zu schreien. Etwa im Alter von vier Monaten möchten viele Kinder mehr sehen, als das bei der Gesicht-zu-Gesicht-Trageweise möglich ist. Das Erleben der Welt in Fahrtrichtung ist dann sehr wichtig für die Hirnentwicklung, entscheidende Verbindungen zwischen den Hirnhälften werden in diesem Alter geknüpft. Um das Baby nach vorne schauen zu lassen, sollte man es im Tragetuch auf den Rücken binden. Das Baby kann über die Schulter des Tragenden nach vorne schauen, und wenn es genug hat, kuschelt es sich an. Es bestimmt die Dosis Welt, die ihm gut tut, also selbst.



## Kleiderordnung

Das Tragetuch ersetzt eine Schicht Kleidung beim Baby. Das Baby sollte daher nicht zu warm angezogen werden. Wichtig sind der Schutz von Kopf, Armen und Beinen vor Hitze und Kälte. Im Winter empfiehlt es sich, das Baby unter der eigenen Jacke zu tragen, am bequemsten ist das mit einer speziellen Tragejacke möglich.



## Sonnenschutz

Im Sommer muss für Sonnenschutz gesorgt werden. Da Babys bis mindestens zum ersten Geburtstag nicht mit Sonnencremes eingerieben werden sollen, muss der Sonnenschutz über die Kleidung erfolgen. Das heißt dünne, langärmelige Kleidung. Spezielle UV-Schutzkleidung ist nicht unbedingt erforderlich, prinzipiell gilt, je dichter ein Gewebe (gegen das Licht halten!), desto höher ist seine Sonnenschutzwirkung. Außerdem bewährt sich die Verwendung eines Sonnenschirmes durch den Tragenden. Es ist sehr angenehm, seinen Schatten mitnehmen zu können. Einige Hersteller bieten speziell beschichtete UV-Schutzschirme an, die ganz klein zusammengesoben und mitgenommen sowie selbstverständlich auch als Regenschirm genutzt werden können.



ersten Lebensmonaten die Hände gebunden. Durch das Tragen kann der Papa eine ganz eigene und sehr innige Beziehung zu seinem Baby aufbauen und die Mutter gleichzeitig entlasten: Ein kleiner Spaziergang mit einem ins Tuch gekuschelten Baby kann der Mama zu einer Badewanne ganz allein oder einem Mittagsschlaf verhelfen.

## Nutzen des Tragens für das Kind

---

Der veränderte Körperbau des modernen Menschen erforderte, dass die Geburt in ein immer früheres Entwicklungsstadium des Babys vorverlegt wurde, so dass wir nun sogar von einer physiologischen Frühgeburt sprechen.

Die Geburt stellt einen drastischen Wandel dar: von nass zu trocken, von warm zu kühl, Geräusche kommen direkt an. Das Baby muss selbst atmen, saugen und verdauen.

Man spricht davon, dass das Baby nach seiner Geburt noch mindestens neun Monate lang am Körper seiner Eltern reifen muss, die Geburt soll aus der Mutter auf die Mutter erfolgen.

Ein Baby kennt keine Zeit, es weiß nicht, was „gleich“ und „Warten“ bedeutet, Alleinsein löst Todesangst in ihm aus. Die prompte Erfüllung all seiner Grundbedürfnisse, die am Anfang überwiegend aus Nähe, Wärme und Nahrung bestehen, wirkt beruhigend und schafft Geborgenheit. Das Tragetuch verlängert somit die noch nötige „Baucherfahrung“ des Babys, was sich äußerst positiv auf die Entwicklung auswirkt. Der Gleichgewichtssinn wird geschult, die Muskeln werden trainiert. Das Tragen fördert die Sinneswahrnehmung und die motorischen Fähigkeiten, die Entwicklung der Verknüpfung der beiden Hirnhälften wird optimal angeregt.

Das getragene Baby ist in den Alltag eingebunden. Es steht nicht im Mittelpunkt, es benötigt keine Qualitätszeit – es ist einfach dabei und lernt durch Beobachtung und Nachahmung alles, was es für das Leben braucht – so, wie es schon tausende von Generationen vor ihm getan haben.



Selbstständigkeit ist dem Menschen genetisch vorgegeben und jedes gesunde Kind strebt danach. Das sicher gebundene Kind erhält die Basis, von der aus es sich in seinem eigenen Tempo und zu dem für das Kind passenden Zeitpunkt unabhängig machen kann.

## Tragetuch und Tragehilfen: Theorie und Praxis

---

Das Tragen im Tragetuch erfordert Zeit, Geduld und Training.

Das Binden lässt sich anhand von Anleitungen meist nur unzureichend erlernen, die Investition in eine professionelle Trageberatung lohnt sich durch gewonnenen Tragekomfort und besseres Beherrschen der kleinen Tricks und Handgriffe.

Wer auf exaktes Binden Wert legt und das Tragetuch bei jeder Bindeweise Strähne für Strähne ordentlich festzieht, wird von einer langen und vor allem schmerzfreien und gesunden Tragezeit ausgehen können.

### Empfehlenswerte Tragehilfen

- **Tragetuch:** Vom ersten Tag an bis ins Laufalter zu verwenden. Keine andere Tragehilfe ist derart vielseitig einsetzbar und dabei individuell anzupassen. Erfordert ein wenig Übung und Geduld.
- **Ringsling:** Vorzugsweise aus Tragetuchstoff. Ebenfalls vom ersten Tag an bis ins Laufalter verwendbar. Um einseitiger Haltung vorzubeugen, soll die Trageseite gewechselt werden.
- **Mei Tai:** Diese Tragehilfen eignen sich auch gut schon für sehr kleine Kinder. Sie sind im Internet in vielen Ausführungen erhältlich, lassen sich aber auch gut selbst nähen. Auch hierzu sind gute Anleitungen z.B. per eBook erhältlich. Die meisten passen für ca. ein halbes Jahr, die Größe des Steges und des Rückenteiles muss dann der Größe des Kindes durch Neukauf / Neunähen angepasst werden.
- **Komforttragehilfe:** Stellen eine meist mit Schnallen versehene Weiterentwicklung der Mei Tais dar. Aufgrund ihrer Machart sind sie erst ab dem Sitzalter wirklich empfehlenswert. Die Verwendung der diversen Neugeboreneinsätze ist eher nicht empfehlenswert, kleine Babys haben darin meist nicht den nötigen Halt, sie werden überspreizt oder gar in der Wiegehaltung getragen. Komforttragehilfen sind für das ältere Baby bzw. das Kleinkind, das mit dem Laufen beginnt und häufig hoch und runter möchte, die ideale Ergänzung zum Tragetuch.

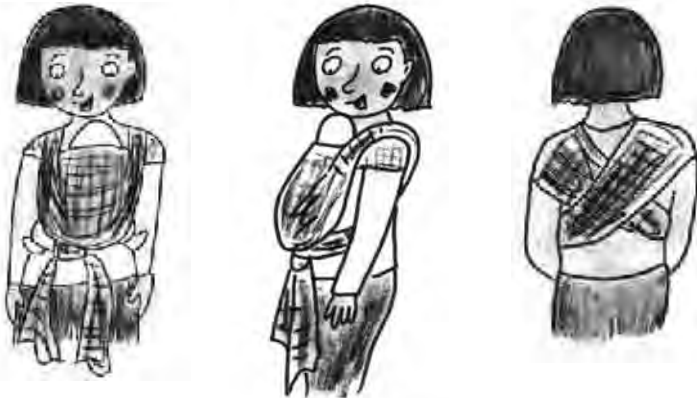


# Empfehlenswerte Bindeweisen

---

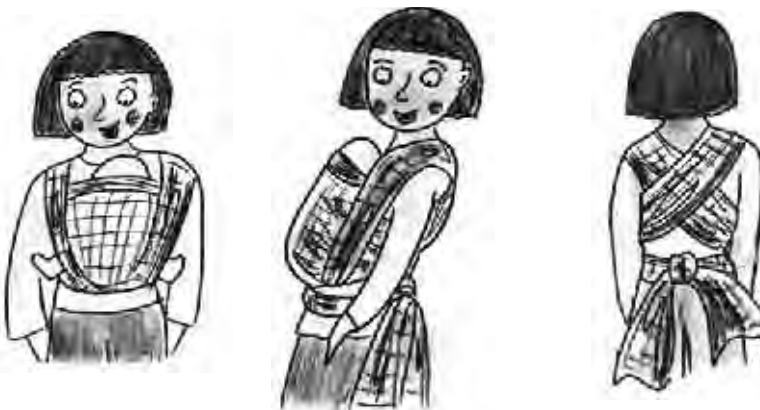
## Känguru – hockend vor dem Bauch (Ab Geburt bis ca. 6 Monate)

Wie ein kleines Känguru hockt das Baby im Tuchbeutel vor dem Bauch seines Trägers. Keine Tuchstränge behindern den seitlichen Ausblick oder drücken auf Mamas/Papas Schultern. Der Tuchbeutel bietet die bestmögliche Gewichtsverteilung mit maximalem Tragekomfort.



## Wickelkreuztrage (Ab Geburt bis ca. 6 Monate)

Teilweise vorgebunden wird die Wickelkreuztrage und ist daher unschlagbar schnell auch bei unruhigen Kindern zu binden. Auch hier ist bei korrektem Festziehen eine gute Anhock-Spreizhaltung zu erzielen.



# Nützliche Adressen

## Empfehlenswerte Adressen rund ums Tragen

### Deutschland

Internetforum rund ums Stillen, Tragen und das Zusammenleben mit den lieben Kleinen, umfangreiche Liste von Beraterinnen aller Trageschulen: [www.stillen-und-tragen.de](http://www.stillen-und-tragen.de)

### International

[www.thebabywearer.com](http://www.thebabywearer.com)

### Österreich

[www.babytragen.net](http://www.babytragen.net)

### Schweiz

[www.känguru.ch](http://www.känguru.ch)

## Trageschulen (hier kann man sich ausbilden lassen, findet aber auch Beraterinnenlisten)

ClauWi Trageschule, Leiterin Petra Wilhelm  
[www.clauwi.de](http://www.clauwi.de)

Trageschule NRW, Leiterin Bettina Attenberger  
[www.trageschule-nrw.de](http://www.trageschule-nrw.de)

Trageschule Dresden, Leiterin Ulrike Höwer  
[www.trageschule-dresden.de](http://www.trageschule-dresden.de)

## Geburt und Stillen

### Vorbereitung auf die Hausgeburt und Hebammensuche:

[www.privatgeburt.de](http://www.privatgeburt.de)

### Hilfe nach Kaiserschnitt und Prophylaxe:

[www.kaiserschnittbuch.de](http://www.kaiserschnittbuch.de)

### International

La Leche League International (LLL)  
[www.llli.org](http://www.llli.org)

### Europa

Verband Europäischer Laktationsberaterinnen (VELB)  
[www.stillen.org](http://www.stillen.org)

### Deutschland

La Leche Liga Deutschland e.V.  
[www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen e.V. (AFS)  
[www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen (BDL)  
[www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)

Ausbildungszentrum für Laktation und Stillen  
[www.stillen.de](http://www.stillen.de)

Bund Freiberuflicher Hebammen Deutschlands e.V. (BFHD)  
[www.bfhd.de](http://www.bfhd.de)

Deutscher Hebammenverband e.V. (DHV)  
[www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)

Gesellschaft für Geburtsvorbereitung – Familienbildung und Frauengesundheit – Bundesverband e.V. (GfG)  
[www.gfg-bv.de](http://www.gfg-bv.de)

Deutsche Liga für das Kind in Familie und Gesellschaft e.V.  
[www.liga-kind.de](http://www.liga-kind.de)

## Die Autorinnen

---



Regina Masaracchia, verheiratet, 3 Kinder. Exami­nierte Krankenschwester, Still- und Laktations­beraterin IBCLC. Studium der Germanistik, Grundschulpädagogik und Italienisch in Berlin. Freiberufliche Tätigkeit als Stillberaterin, Illustratorin und Autorin von Fachartikeln, Stillfachbüchern sowie Kinder- und Kurzgeschichten. Verfasserin der beiden erfolgreichen Bücher „Gestillte Bedürfnisse - Glück für Mutter und Kind“, ein Still-, Schlaf- und Trageratgeber, und „Gespaltene Gefühle. Lippen-, Kiefer- und Gaumenspalten: ein Elternratgeber“, beide Oesch-Verlag.

Website: [www.masaracchia.de/regina](http://www.masaracchia.de/regina)

E-Mail: [regina.masaracchia@libero.it](mailto:regina.masaracchia@libero.it)



Alexandra Schneider wurde 1976 in Offenbach a. M. geboren. Nach dem Abitur Ausbildung zur Krankenschwester. Sie ist verheiratet und eine kinderwagenfreie Mutter von 3 Jungs (\*2000, 2004 und Hausgeburt 2008). Zertifizierte Beraterin der ClauWi Trageschule. Für ClauWi als Referentin tätig in der Ausbildung der Trageberaterinnen. Stillberaterin der AFS (in Ausb.). Betreiberin des Forums auf [www.stillen-und-tragen.de](http://www.stillen-und-tragen.de).

Website: [www.ins-leben-getragen.de](http://www.ins-leben-getragen.de)

E-Mail: [alexandra@stillen-und-tragen.de](mailto:alexandra@stillen-und-tragen.de)



In vielen Ländern Afrikas, Südamerikas und Asiens ist der Anblick eines in ein Tuch gebundenen Babys eine Selbstverständlichkeit. Eng an Mutter oder Vater geschmiegt die Körpernähe genießen, neugierig von der sicheren Warte aus die Umgebung betrachten, zufrieden einschlafen – in diesen Kulturen stellt es niemand in Frage, dass dies der richtige „Aufenthaltsort“ für ein Baby ist. – Und niemand käme auf die Idee, das Bedürfnis nach Körperkontakt mit dem Attribut „Verwöhnen“ oder „ungebührlicher Anspruch“ zu versehen. Eher das Gegenteil, in manchen Kulturen bedeutet es Unglück, wenn ein so kleines Kind mit dem Boden in Berührung kommt.

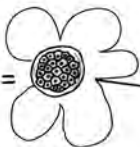
So selbstverständlich der Anblick ist, so selbstverständlich übernehmen bereits schon Kinder diese Art der Betreuung, manchmal sind die kleinen „Trägerinnen“ nur kaum größer als ihre kleinen Geschwister, die sie begeistert herumschleppen. Die traumhaft anmutende Sicherheit afrikanischer Mütter, mit der sie sich ihre Babys umbinden und mit der sie die Bedürfnisse ihrer Kleinen einschätzen, ist in diesen frühen Erfahrungsmöglichkeiten begründet. Geschwister aller Altersklassen kümmern sich ebenso leidenschaftlich gerne um ein Baby, lernen hierbei beständig – und! entlasten die Mutter. Denn nicht nur die Mutter ist ein sicherer Ort, auch wenn sie zumeist die Hauptbetreuungs- und Hauptbezugsperson ist. Mehrere – wenn auch wenige – vertraute Menschen sind Bindungs- und „Tragepartner“ für einen Säugling.

Auch in Deutschland existierte eine „Tragetradition“ – in manchen ländlichen Regionen sogar noch zu Beginn des letzten Jahrhunderts. Der Siegeszug des Kinderwagens, der mit Queen Victoria salonfähig wurde, spiegelt die zunehmend körperdistanzierte Kinderbetreuung dieser Zeit nicht nur in der sogenannten „gehobenen Gesellschaft“ wider. Die vermeintliche Notwendigkeit einer frühen Disziplinierung wurde immer stärker propagiert. Aufnehmen, Tragen, Schmusen, selbst längeres Stillen wurden als Verzärtelung angesehen.

Die Vorstellung, wonach selbst im Säuglingsalter der Körperkontakt auf das Notwendigste beschränkt werden sollte, hielt sich teils weit über die Mitte des letzten Jahrhunderts hinaus. Ausläufer dieser Vorstellung überleben bis heute im „Verwöhnargument“, das Eltern davon abhält, ihrer unwillkürlichen Regung nachzugeben, z.B. ihr weinendes Baby sofort aufzunehmen.

Oft ist das eigene Baby das erste Kind, das Eltern „in die Hand“ bekommen, und so ist es kaum verwunderlich, dass sie mangels eigener Erfahrungen unsicher im Umgang mit ihrem Neugeborenen sind. Statt ihrem eigenen intuitiven Elternverhalten zu vertrauen, folgen sie überkommenen Er-





Ich weiß  
jetzt wie

## Ich weiß jetzt wie!

Die Kindersachbuchreihe für Mädchen und Jungen  
im Alter von 2 bis 7 Jahren, ihre Mamis, Papis,  
Omas, Opas, Onkel, Tanten...

Zum Lesen, Schauen und Schmöckern,  
basierend auf den offiziellen Empfehlungen  
von WHO und UNICEF. Mit zahlreichen  
Bildern, kindgerechten Erklärungen und  
weiterführenden Kontaktadressen.



... die Reihe wird  
fortgesetzt!

## Lust auf Hausgeburt?

„Luxus Privatgeburt“ ist das große Buch  
zur Hausgeburt. Über 250 begeisterte  
Hausgeburtmütter erzählen ihre  
Geschichten in Interview-Form.

Zahlreiche private Fotoaufnahmen  
machen „Luxus Privatgeburt“ zu  
einem wunderschönen Bild-  
und Erlebnisband. \* 408 Seiten \*  
ISBN 978-3902647153

Forum und Hebammensuche:  
[www.privatgeburt.de](http://www.privatgeburt.de)



edition  
riedenburg

Wo der Storch zu Hause ist.

Alle Infos, alle Bücher unter  
[www.editionriedenburg.at](http://www.editionriedenburg.at)



Ich weiß  
jetzt wie

7

Die Kindersachbuchreihe für Mädchen und Jungen im Alter von 2 bis 7 Jahren, ihre Mamis, Papis, Omas, Opas, Onkel, Tanten...

Zum Lesen, Schauen und Schmökern, basierend auf den offiziellen Empfehlungen von WHO und UNICEF. Mit zahlreichen Bildern, kindgerechten Erklärungen und weiterführenden Kontaktadressen.

## Tragekinder

Familie Winterstein hat Zwillinge bekommen, und wie alle Babys lieben es Max und Marvin, getragen zu werden. So nah am Körper haben sie es kuschelig warm und fühlen den Herzschlag von Mama und Papa – das ist wundervoll, ganz wie damals in Mamas Bauch! Die große Schwester Charlotte macht es ihren Eltern nach und trägt ihre Puppe Betty nun auch oft im Tragetuch. Doch tragen ist nicht gleich tragen! In einem Tragekurs lernt Mama Isabel, wie sie beide Babys gleichzeitig tragen kann, und Charlotte stellt fest, dass das Tragen auf dem Rücken gar nicht so kompliziert ist. Sogar in Charlottes Klasse wird über das Tragen geredet und darüber, warum schon die Steinzeitbabys Traglinge waren. Übrigens: Nicht nur Mama und Papa können tragen, sondern auch Oma, Opa, Tante, Onkel ... Und wer gleich mit dem Tragen beginnen möchte, der findet in diesem Buch eine Tragefigur zum Ausschneiden und Basteln.

## Die Autorinnen

Regina Masaracchia ist Mutter von 3 Kindern, examinierte Krankenschwester, Stillberaterin, Autorin und Illustratorin.

Alexandra Schneider ist Mutter von 3 Kindern, examinierte Krankenschwester und zertifizierte Beraterin der ClauWi Trageschule.

## Weitere Titel der Reihe „Ich weiß jetzt wie!“

- 1 Mamas Bauch wird kugelförmig ◊ Thema Aufklärung und Schwangerschaft
- 2 Ein Baby in unserer Mitte ◊ Thema Geburt, Stillen, Tragen
- 3 Unsere kleine Nina ◊ Thema Babys erstes Jahr
- 4 Besonders wenn sie lacht ◊ Thema Lippen-, Kiefer-, Gaumenspalte
- 5 Das doppelte Mädchen ◊ Thema Zwillinge
- 6 Das große Babyalbum mit Hebamme Maja
- 11 Lilly ist ein Sternenkind ◊ Thema verwaiste Geschwister
- 15 Baby Lulu kann es schon! ◊ Thema windelfreies Baby

Die Reihe wird fortgesetzt!

◊ Alle Infos unter ◊ [www.editionriedenburg.at](http://www.editionriedenburg.at) ◊



ISBN 978-3-902647-04-7



9 783902 647047