

# Die Känguru-Trage – hockend vor dem Bauch (geeignet für Babys vom 1. Tag an auch Frühchen)

– optimal geeignet für Baby und Eltern –



1.

Legen Sie Ihr Baby auf die Mitte des Tuches, die obere Tuchkante reicht dem Baby etwa einen Finger breit über die Ohren. Raffen Sie nun das Tuch unter dem Po des Kindes fest zusammen und rafften Sie weiter rechts und links am Körper des Kindes entlang nach oben.



2.

Nehmen Sie nun die gerafften Tuchbahnen in Brusthöhe des Kindes zusammen in eine Hand. Die freie Hand kann beim Aufnehmen des Kindes Kopf und Rücken unterstützen.



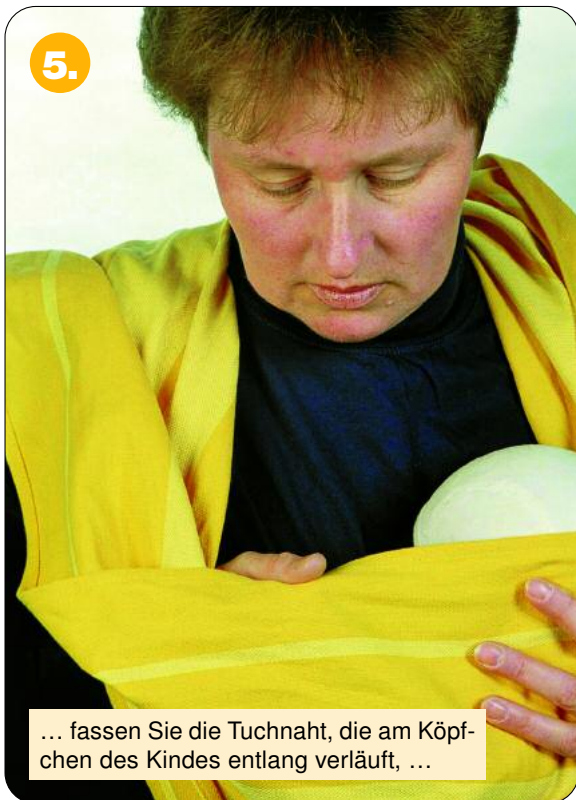
3.

Nehmen Sie so das Baby in Anhock-Spreiz-Haltung vor Ihren Körper und legen Sie die Tuchbahnen rechts und links über die Schulter. (Leichte Babys sollten zu Beginn des Einbindens mit dem Po in Schambeinhöhe der Trägerin hocken, sie rutschen beim Festziehen des Tuches nach oben.) Lehnen Sie sich beim Einbinden leicht zurück, zur Entlastung leicht in die Knie gehen, so können Sie Ihr Baby mit einer Hand gut halten.



4.

Fassen Sie nun mit der Hand von außen nach innen unter der Tuchbahn hindurch und ...



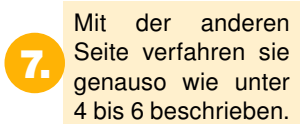
5.

... fassen Sie die Tuchnaht, die am Köpfchen des Kindes entlang verläuft, ...



6.

... ziehen diese jetzt nach außen über Ihre Schulter. Die Naht vom Po her kommend, verläuft **über** der Naht die vom Köpfchen her kommt. Das Tuch sollte etwa 15 cm seitlich über die Schulter hängen.



7.

Mit der anderen Seite verfahren sie genauso wie unter 4 bis 6 beschrieben.



8.

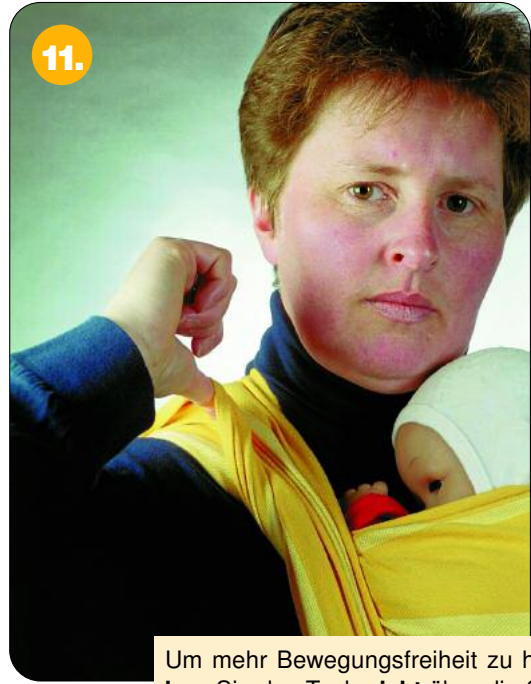
Nun fassen Sie mit einer Hand nach hinten und holen über Kreuz die gegenüberliegende Tuchbahn unter der noch hängenden hindurch. Legen Sie die Tuchbahn von innen nach außen über Ihren Unterarm und ziehen Sie „strähnchenweise“ fest. Beginnen Sie mit der Naht vom Köpfchen her. Die festgezogene „Strähne“ bekommt die Hand, die das Kind hält.

Nun hält die Hand, die gerade festgezogen hat, das Kind und die festgezogene Tuchbahn. Die freie Hand fasst nach hinten und holt die zweite Bahn über Kreuz nach vorn, um auch die festzuziehen.



10.

Zum Schluss binden Sie den Knoten unter dem Po des Kindes, dabei verlaufen die Tuchbahnen über die Beinchen des Kindes.



11.

Um mehr Bewegungsfreiheit zu haben, **schieben** Sie das Tuch **nicht** über die Schulter nach oben, **sondern kippen** Sie das Tuch nach oben auf die Schulter. Dadurch bleibt das Tuch um das Kind fest und kann es beständig abstützen.

**Achtung:** So lange Sie bei dieser Bindeweise ihre Körperhaltung noch ausgleichen, also ins Hohlkreuz gehen und Rückenschmerzen bekommen, haben Sie nicht fest genug gebunden. Keine Angst, Sie binden nicht zu fest, meist jedoch zu locker. Auf dem Rücken des Kindes sollten sich keine Tuchfalten befinden, da diese keinen festen Halt geben.

## Eine weitere Möglichkeit, Ihr Kind ins Tuch zu nehmen:



2.1

Hängen Sie das Tuch als Schlaufe vor Ihren Bauch und lassen Sie das Kind von der Schulter aus in den Tuchbeutel gleiten.



2.2

Ziehen Sie nun die obere Tuchkante bis zum Köpfchen und streichen den Stoff über dem Rücken fest zum Po, um allen übrigen Stoff zwischen Windelpaket und Ihrem Bauch zu stecken.

2.3 Binden Sie nun weiter wie unter 4 bis 11 beschrieben.

## Eine dritte Möglichkeit, Ihr Kind ins Tuch zu nehmen:

3.1

Nehmen Sie Ihr Baby in „Anhock-Spreiz-Haltung“ vor Ihren Bauch und die Mitte des Tuches in eine Hand unter den Po des Kindes.

3.2

Legen Sie sich nun die Tuchbahnen über Ihre Schultern.

3.3

Ziehen Sie eine Tuchkante bis zum Köpfchen und streichen den Stoff über dem Rücken fest zum Po, um allen übrigen Stoff zwischen Windelpaket und Ihrem Bauch zu stecken.

3.4 Binden Sie nun weiter wie unter 4 bis 11 beschrieben.

### Folgendes ist noch zu sagen:

- Das Baby hockt seiner Entwicklung entsprechend rund und in „Anhock-Spreiz-Haltung“ am Bauch der Trägerin. Im richtig straff gezogenen Tuch ist das Baby optimal gehalten. Das Tuch stützt das Kind wie eine feste Bandage ab und schont damit die Wirbelsäule.
- Durch richtiges Binden und „Kippen“ des Tuches über der Schulter, verläuft das Tuch in breiten Bahnen gekreuzt über den Rücken der Trägerin und unterstützt diese in ihrer Körperhaltung. Durch „strähnchenweises“ Festziehen des Tuches wird dieses dem Baby und der Trägerin angepasst. Fest eingebunden zieht auch kein Gewicht nach vorn, das den Beckenboden zusätzlich belasten würde. Die Trägerin muss ihre Haltung nicht korrigieren, nicht ins Hohlkreuz gehen, Verspannungen und Schmerzen bleiben aus.
- Die Trägerin hat beide Hände frei, ihr Kind im Blick und beide können problemlos miteinander kommunizieren.
- Beim Spiel mit dem großen Kind ist das Baby sicher und fest gehalten, selbst wenn die Mutter sich hockt und vorbeugt, schnelle Bewegungen ausführt usw.
- Das Baby hat in den Wachphasen freie Sicht in die Umgebung, da keine „Scheuklappen“ den Blick hindern. Das Baby ist zufrieden.
- Sobald es müde wird, kann es sich rund und klein machen und ungestört schlafen. Das Tuch kann hochgezogen und somit das Köpfchen gestützt werden.
- Das Tuch muss immer wieder neu gebunden werden.
- Das Binden des Tuches muss geübt werden und bedarf am Anfang etwas Geduld und Konzentration.

**Bitte nicht aufgeben !!!**

# Die Känguru-Trage – hockend auf der Hüfte (geeignet für Babys vom 1. Tag an)

– sehr gut geeignet für Baby und Eltern –

1.



Nehmen Sie die Mitte des Tragetuches in Ihre linke Hand und fassen Sie mit der rechten Hand ein Stück weiter (ca. 50 cm) ins Tuch und legen es auf die rechte Schulter.

2.

Führen Sie die Tuchbahn der linken Hand um Ihre Taille herum, unter der rechts hängenden Tuchbahn hindurch nach vorn und legen Sie diese Tuchbahn über die rechte Schulter.



3.



Fächern Sie nun den Tuchbeutel vor Ihrem Bauch auf und ...

4.



... lassen Sie das Baby von der linken, freien Schulter in den Tuchbeutel auf Ihre Hüfte rutschen. Das Baby hockt in „Anhock-Spreiz-Haltung“ auf Ihrer Hüfte. **Achtung:** Die Füßchen dürfen nicht im Tuch sein. Nehmen Sie nun die obere Tuchbahn von Ihrer rechten Schulter, von innen nach außen über Ihren rechten Unterarm und ziehen Sie „strähnenweise“ fest. Die linke Hand hält das Baby und die festgezogenen „Strähnen“ der Tuchbahn.

5.



Fassen Sie nun (wie unter 4. bis 6. Känguru-Trage – hockend vor dem Bauch beschrieben) unter der rechten Tuchbahn hindurch, fassen die obere Naht am Köpfcchen des Kindes und ziehen diese nach außen über Ihre Schulter.

6.



Nun hält die rechte Hand die festgezogene Tuchbahn und das Baby, die linke Hand fasst nach hinten und holt die rechte Tuchbahn über Kreuz nach vorn. Wieder von innen nach außen über den Unterarm legen, zuerst die Naht, die am Köpfcchen des Kind verläuft, festziehen und dann „strähnchenweise“ ins Tuch fassen und festziehen.

7.



Wenn alles gut und fest „sitzt“, den Knoten unter dem Po des Babys binden. Für mehr Bewegungsfreiheit **schieben** Sie das Tuch **nicht** auf die Schulter, **sondern kippen** es auf die Schulter, damit es nicht locker wird. Sie können auch die Trägerbahn auf ihrer Schulter breit auffächern, um eine noch bessere Gewichtsverteilung, vor allem bei großen, schweren Kindern, zu erreichen.

### Folgendes ist noch zu sagen:

- Bei dieser Bindeweise kann das Tuch ohne fremde Hilfe dem Kind und der Trägerin optimal angepasst werden.
- Das Kind kann vom 1. Tag an auf der Hüfte getragen werden, da das Tuch auch hier wie eine feste Bandage das Kind stützt und schützt.
- In optimaler „Anhock-Spreiz-Haltung“ kann das Kind auf der Hüfte getragen werden. Es kann rund werden und abgestützt sein. In den Wachphasen hat es einen freien Blick.
- Durch das feste Einbinden und eine bessere Gewichtsverteilung werden die Körperhaltung und der Beckenboden der Trägerin gut unterstützt. Die Hüfte wird nicht herausgeschoben, die Körperhaltung muss weniger korrigiert und Rückenschmerzen können vermieden werden.
- Das Tuch muss immer wieder neu gebunden werden.
- Die Trägerin muss mit einer Hand um das Kind fassen und fühlt sich dadurch in ihren Bewegungen etwas eingeschränkt.

# Die Kraxe – hockend auf dem Rücken

– optimal geeignet für Baby und Eltern –



1.

Legen Sie Ihr Baby auf die Mitte des Tuches, die obere Tuchkante reicht dem Baby etwa einen Finger breit über die Ohren. Raffen Sie nun das Tuch unter dem Po des Kindes fest zusammen und rafften weiter rechts und links am Körper des Kindes entlang nach oben (dabei gleitet das zuerst Geraffte über den Handballen).



2.

Nehmen Sie nun die gerafften Tuchbahnen in Brusthöhe des Kindes zusammen in eine Hand und ...



3.

... fassen mit der rechten Hand von unten her in die Tuchbahnen – wie auf dem Bild gezeigt. (Rechtshänder nehmen das Kind über die linke Schulter auf. Die Tuchbahnen liegen beide rechts vom Kind.) Nun können Sie Ihr Kind erst einmal schaukeln. Das Kind wird dadurch mit dem Einbinden etwas Schönes verbinden und Sie bekommen die Sicherheit, dass Ihr Kind nicht aus dem Tuch fällt.



4.

Fassen Sie nun mit der linken Hand zwischen Kind und Tuchbahnen hindurch und unterstützen Sie den Rücken des Kindes beim nach oben Heben.



5.

Wenn das Kind auf Ihrer linken Schulter ruht, ...



6.

... fassen Sie mit der linken Hand die Tuchbahnen, die rechte Hand fasst die rechte Tuchbahn und zieht sie über den Kopf hinweg auf die rechte Schulter.



7.

Jetzt nehmen Sie beide Tuchbahnen auf Ihrer Brust zusammen in die rechte Hand. Die linke Hand ist frei, das Kind auf der Rutschbahn Rücken in Empfang zu nehmen. **Wichtig:** Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorn, schieben Sie den Po heraus und heben Sie den Kopf. In dieser Haltung bleiben Sie, bis der Knoten gebunden ist.



8.

Die rechte Hand hält die rechte Tuchbahn fest. Die linke Hand fasst die Naht der linken Tuchbahn, die am Köpfchen des Kindes entlang verläuft, zieht sie fest und gibt sie in die Rechte. Dann fassen sie wieder „Strähne für Strähne“ ins Tuch und ziehen es gut fest.



9.

Die linke Hand hält nun die festgezogene linke Tuchbahn fest. Die rechte Hand fasst die Naht der rechten Tuchbahn, die am Köpfchen des Kindes entlang verläuft, zieht sie fest und gibt sie in die Linke. Auch hier wieder „strähnchenweise“ festziehen.



10.

Lassen Sie nun schöne breite „Träger“ über Ihren Schultern liegen. Das Einkordeln des Tuches muss sein, aber nicht auf den Schultern. Drehen Sie also die Tuchbahnen in etwa Schambeinhöhe zweimal ein.



11.

Führen Sie jetzt die Tuchbahnen unter Ihren Achseln hindurch nach hinten über die Beine des Kindes, kreuzen sie unter seinem Po, ...



12.

... unter den Beinchen führen Sie die Tuchbahnen wieder nach vorn und binden den Knoten. Nun korrigieren Sie noch die „Anhock-Spreiz-Haltung“, damit der Po richtig in den Tuchbeutel rutschen kann.

13.

Beim Abbinden des Kindes lösen Sie den Knoten, pressen die Oberarme fest an den Oberkörper. So können Sie das Kind im Tuch gut halten. Fassen Sie nun mit den Händen die Tuchbahnen an Ihren Schultern, ...

... nehmen diese in die linke Hand und lassen das Kind über die rechte Hüfte auf Ihren rechten Oberschenkel gleiten. Die rechte Hand nimmt das Kind in Empfang.  
**Auch beim Abbinden neigen Sie sich leicht nach vorn, schieben den Po heraus und heben den Kopf.**

14.

### Noch einige Tipps:

- Um wirklich fest binden zu können, müssen Sie sich unbedingt leicht nach vorn neigen, den Kopf heben und den Po nach hinten herauschieben (Entenpo). Wenn Sie mit rundem Rücken einbinden und sich dann aufrichten, werden Sie merken, dass die gesamte Bindung wieder locker ist und Sie mit Ihrer Körperhaltung ständig ausgleichen müssen.
- Wenn Sie noch unsicher sind, setzen Sie sich zum Aufbinden des Kindes auf die Sessel- oder Bettkante.
- Üben Sie ggf. vor dem Spiegel. Sie sehen so, wo noch kleine Korrekturen nötig sind.
- Das Einkordeln der Träger muss auf jeden Fall sein, sonst lösen sich die Träger über der Schulter und rutschen über die Arme herunter.
- Legen Sie die Tuchbahn breit und geordnet über die Schulter. Sie vermeiden dadurch Schmerzen und Druckstellen. Die Tuchnaht, vom Po des Kindes her kommend sollte ganz zu unterst auf der Mitte Ihrer Schulter verlaufen.
- Achten Sie auf die richtige „Anhock-Spreiz-Haltung“ der Beine des Kindes. Der Druck der kleinen Knie im Rücken ist schmerzhaft und das Tuch rutscht unter dem Po heraus. Ganz wichtig auch bei Kindern, die kein „Windelpaket“ mehr benötigen – ohne richtige Beinhaltung ist das Tragen in der Kraxen-Bindung fast unmöglich.
- Denken Sie immer daran, dass Ihr Kind auf Ihrem Rücken im Tuch hockt (z. B.: beim Umdrehen, durch die Tür Gehen, um die Ecke Laufen, zwischen den Regalen im Supermarkt...).
- Größere Kinder können auch die Arme aus dem Tuch herausnehmen – aber immer so viel Tuch unter den Achseln des Kindes lassen, dass das Köpfchen abgestützt werden kann, wenn das Kind eingeschlafen ist. (Dies ist allein schwer zu machen, aber es gibt überall hilfreiche Mitmenschen.) Um das Kind bei dieser Aktion nicht zu wecken, schieben Sie wieder den Po heraus, heben den Kopf und schieben die Schultern etwas nach hinten. Das Tuch wird dadurch ein wenig locker und auch Ungeübte können es über das Kinderköpfchen ziehen.
- Kindern, die schon laufen können, wird das Tuch im Stehen umgelegt und gerafft. Sie werden genauso aufgebunden, wie die Kleinen.

### Folgendes ist noch zu sagen:

- Die Trägerin hat beide Hände frei, das Kind ist aus der „Gefahrenzone“ (z.B.: beim Kochen) heraus und sicher auf dem Rücken aufgehoben.
- Das Kind kann noch mehr sehen als hockend vor dem Bauch der Trägerin.
- Die breiten Träger verteilen das Gewicht des Kindes gut auf den Schultern der Trägerin und Schmerzen und Verspannung bleiben ihr erspart.
- **Wichtig: Binden Sie exakt und ganz fest.** Es ist besser, noch einmal neu zu binden, als Verspannungen in Kauf zu nehmen!
- Das Fixieren des Tuches durch Einkordeln sollte in Schambeinhöhe der Trägerin erfolgen. Nur so kann der Druck von den Schultern genommen werden.
- Durch das Kreuzen des Tuches unter dem Po des Babys und wieder nach vorn führen, erreicht die Trägerin eine nochmalige Gewichtsverteilung (vgl. mit dem Beckengurt einer Kraxe).
- Das Kreuzen des Tuches unter dem Po des Kindes bietet zusätzliche Sicherheit gegenüber herkömmlichen Rückenbindeweisen.
- Das Aufbinden des Kindes **ohne fremde Hilfe** macht diese Bindeweise ganz besonders alltags-tauglich.
- Geübte Trägerinnen können sich auch, mangels Ablagemöglichkeit, das Tuch als Schlaufe vor den Bauch hängen, das Kind hineinheben (wie unter Känguru-Trage – weitere Möglichkeiten, Ihr Kind ins Tuch zu nehmen, beschrieben) und dann weiterbinden wie unter Kraxe Schritt 2 beschrieben.
- Manche Trägerinnen haben am Anfang noch Angst, Ihr Kind so aufzubinden. Seien Sie sicher, das Kind fällt nicht heraus.
- Diese Bindeweise bedarf einiger Übung – **nicht vor-schnell aufgeben!!!**