

# Kleines Trage-Einmaleins

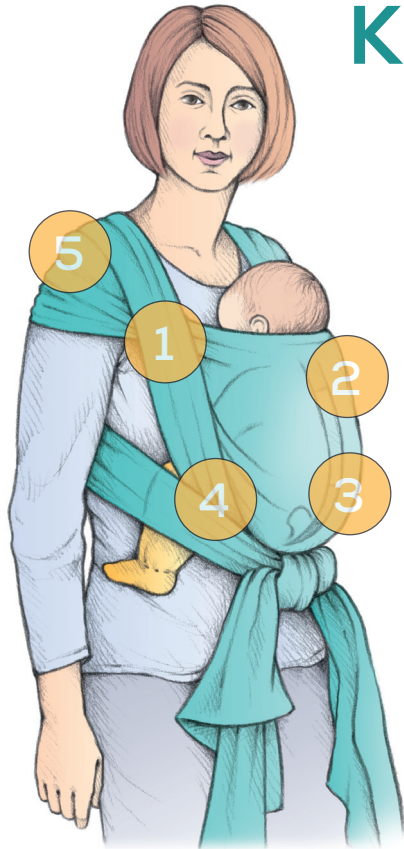


Illustration: Annette Gack

- 1 freie Atemwege
- 2 aufrechte Position
- 3 rundum sicherer Halt
- 4 Anhock-Spreiz-Haltung
- 5 angenehme Gewichtsverteilung



# Selbsttest - bequem und sicher tragen

Mit diesen Fragen können Sie selbst ganz leicht Ihre Trageweise überprüfen:

- Bekommt mein Kind ausreichend Frischluft? Ist seine Nase frei?
- Ist der Rücken meines Kindes gut gestützt und kann er sich leicht runden, wenn es schläft?
- Ist mein Kind seitlich gut abgestützt und trage ich es in aufrechter Position?
- Bleibt mein Kind dicht an meinem Körper, wenn ich mich vor- oder zurücklehne?
- Kann der Kopf meines Kindes bei Bedarf gestützt werden, z. B. mit dem oberen Tuchrand oder mit einer asymmetrisch befestigten Kopf-/Nackenstütze?
- Reicht der Stoff unter dem Po bzw. der Steg der Tragehilfe meinem Kind bis knapp vor die Kniekehlen?
- Sind die Unterschenkel und Füße meines Kindes frei beweglich?
- Sind die Beine meines Kindes angehockt und dabei leicht gespreizt?
- Befinden sich die Knie meines Kindes etwas höher als der Po?
- Habe ich beide Hände frei? Kann ich mich gut bewegen?
- Kann ich eine aufrechte Haltung einnehmen?
- Ist die Bindeweise/Tragehilfe auch nach längerer Tragedauer bequem für mich?

Sollten Sie eine oder mehrere Fragen mit Nein beantworten, versuchen Sie die Einstellungen Ihrer Tragehilfe oder die gewählte Bindeweise anzupassen.

Sie möchten individuelle Beratung und Unterstützung? Finden Sie professionelle Trageberatung, Workshops rund ums Tragen und Tragetreffen in Ihrer Nähe unter

**[WWW.TRAGENETZWERK.DE](http://WWW.TRAGENETZWERK.DE)**