



Kanton Zürich
Bildungsdirektion



kjz

Tragehilfe



Diverse

0–1 Jahr

Tragehilfen können Ihrem Baby Geborgenheit vermitteln und Sie selbst im Alltag entlasten. Die folgenden Empfehlungen helfen Ihnen, wenn Sie Ihr Kind tragen möchten.

Tragen

Ganz nah am Körper fühlt sich ein Kind sicher und bequem. Vertrauen und Bindung können aufgebaut und gestärkt werden. Oft sind Babys, die getragen werden, ruhiger und ausgeglichener. Wärme und Bewegung sorgen für Wohlbehagen, während Sie selbst die Hände frei haben.

Zudem kann das Tragen für die Entwicklung der Hüftgelenke von Ihrem Kind förderlich sein.

Was Sie beachten müssen

- Informieren und beraten Sie sich im Voraus im Fachgeschäft, im Internet oder bei Ihrem/Ihrer Mütter- und Väterberater/in über die verschiedenen Tragehilfen. Besuchen Sie bei Bedarf eine Trageberatung oder eine Infoveranstaltung und testen Sie verschiedene Tragehilfen aus.
- Finden Sie die Trageposition und die Tragehilfe, die sowohl Ihnen angenehm ist als auch dem Alter Ihres Kindes entspricht.
- Gerade bei Neugeborenen bis zum ca. 4. Lebensmonat ist es wichtig, dass der Rücken über die ganze Länge gut gestützt wird, da die Rückenmuskulatur noch nicht genug ausgebildet ist. Eine Beratung bei Ihrer/Ihrer Mütter- und Väterberater/in oder bei einer Trageberatung ist deshalb wichtig.



Achten Sie auf eine korrekte Trageposition.



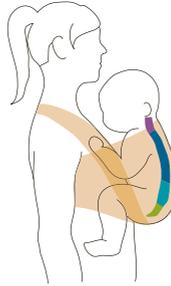
Trageposition nach Alter des Kindes



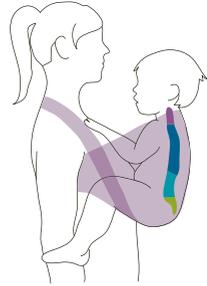
0–3 Monate



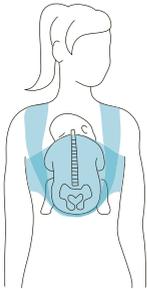
4–6 Monate



6–9 Monate

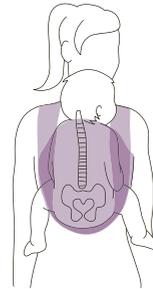


10+ Monate



**Wirbelsäule ist
C-förmig gerundet**

**Achten Sie auf eine
korrekte Trageposition.**



**Wirbelsäule hat sich zur
S-Form aufgerichtet**

- Die Kniegelenke und Arme Ihres Kindes sind frei beweglich.
- Der Kopf ist gut gestützt und die Atemwege Ihres Kindes sind frei und werden nicht von einem Stoff (Schal oder Tragejacke etc.) verdeckt.
- Die Hüfte ist optimal positioniert (Beine angewinkelt in «Froschposition»).
- Der Stoff unter dem Gesäss sollte von Kniekehle zu Kniekehle reichen.

Weitere Themen rund ums Baby und Kleinkind finden Sie im Online-Magazin «Fürs Leben gut».

www.fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber

Wir unterstützen Sie.

Die Kinder- und Jugendhilfezentren (kjz) beraten Eltern bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder und zum Familienalltag.

www.zh.ch/kjz

