

# CHECKLISTE



Kleine Helden  
leben sicher



## Das Baby ergonomisch tragen – worauf ist zu achten?

Babys ganz nah am Körper zu tragen, stärkt das Urvertrauen des Kindes und fördert seine Entwicklung. Die Eltern bewegen sich mit ihrem Nachwuchs in der Babytrage unabhängig von rollenden Transportmitteln und haben außerdem noch die Hände frei. Dabei sollen Träger und Tragling ergonomisch eine möglichst korrekte Haltung einnehmen.

### Das ist beim Kind wichtig

- ✓ Die Beine sind im Hüftgelenk gut gebeugt/angehockt, dabei bleiben die Kniegelenke und Unterschenkel frei beweglich.
- ✓ Die Spreizung der Beine ist angemessen und nicht zu weit.
- ✓ Die Oberschenkel werden bis kurz vor den Kniekehlen gestützt.
- ✓ Die leicht nach vorn gerichteten Hüftgelenke und das gekippte Becken sorgen für eine gute Anhockung.
- ✓ Das Baby wird immer aufrecht getragen, nie liegend.
- ✓ Der Rücken sollte immer in seiner altersentsprechend natürlichen Haltung ausreichend gestützt werden und nicht in sich zusammensacken.
- ✓ Die Arme sind bei Neugeborenen gebeugt und bleiben in der Trage
- ✓ Die Atemwege sind frei, das Gesicht ist jederzeit sichtbar.
- ✓ Der Kopf des Neugeborenen wird immer bis etwa zu den Ohren gestützt, bis das Kind den Kopf eigenständig halten kann.
- ✓ Vorsicht! In den ersten Wochen kann ein Neugeborenes den Kopf nur bis ca. 45 Grad drehen. Dabei neigt das Kind den Kopf leicht nach hinten. Der Kopf soll daher nie fixiert oder komplett bedeckt werden.
- ✓ Tragehilfen auch mal wechseln und je nach Alter verschiedene Tragepositionen anbieten.





## Tipps für die Eltern

- ✓ Der Rücken nimmt aufrecht seine natürliche Doppel-S-Form ein. Die Füße sind gleichmäßig belastet und stehen hüftgelenksbreit auseinander.
- ✓ Die Höhe des Taillengurtes wird der Größe des Kindes angepasst – so dass der Erwachsene das Köpfchen leicht küssen kann.
- ✓ Der Hüftgurt wird immer gut festgezogen und die Lordosenstütze (falls vorhanden) mittig am Rücken platziert. Die Gurtlänge ist auf beiden Seiten gleich lang.
- ✓ Der Verbindungsgurt am Rücken (bei der Bauchtrageweise) soll den Nacken nicht belasten und befindet sich immer zwischen den Schulterblättern.
- ✓ Bei gekreuzten Schultergurten liegt das Kreuz für die optimale Gewichtsverteilung ebenfalls mittig zwischen den Schulterblättern.
- ✓ Die Schultergurte sind immer ausreichend fest und symmetrisch angezogen, um das Gewicht des Kindes optimal zu verteilen.
- ✓ Alle Schnallen und Gurtbandreste werden durch die Sicherheitsgummis gefädelt und je nach Länge aufgerollt.
- ✓ Die Tragehilfe sollte immer zu den Körperproportionen der Eltern passen und korrekt auf Träger und Kind eingestellt sein. Eine Trageberaterin kann bei Unsicherheiten helfen.

**Sie ist leicht, nachhaltig hergestellt, formelastisch und atmungsaktiv – die Babytrage Aerloom von Ergobaby. Wie man sie für ein Neugeborenes vorbereitet, kann man sehr gut in diesem Anleitungs-video sehen.**



### Kleine Helden leben sicher

Presse & PR Lioba Hebauer | Tel. +49 (0)911 99 44 67 28 | [presse@kleineheldenlebensicher.de](mailto:presse@kleineheldenlebensicher.de)  
[www.kleineheldenlebensicher.de](http://www.kleineheldenlebensicher.de)

Facebook + Twitter @KleineHeldenB2B

Unsere Hinweise und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt worden und als allgemeine Information gedacht. Sie sind weder abschließend noch vollständig und stellen keine medizinischen Ratschläge dar.



**Ergobaby** | [www.ergobaby.eu](http://www.ergobaby.eu) ist als Markenhersteller im Bereich Babytragen, Tragetücher, Kinderwagen und Schlaftextilien Mitglied im Bundesverband Deutscher Kinderausstattungs-Hersteller e. V. (BDKH). Der Verband informiert über seine Initiative „Kleine Helden leben sicher“ zu Servicethemen, gesundem Aufwachsen und Unfallprävention bei Kindern.