

# Eure Fragen – beantwortet von Nuna!

DAS SOLLTEST DU ZUM THEMA BABYTRAGE WISSEN

in Kooperation mit 

---



# Inhalt

- 4 Wer sein Baby trägt, muss gut informiert sein
- 6 Technische Details
- 7 Thema: Wann Tragen?
- 9 Thema: Die richtige Trage
- 11 Thema: Hüfte und Rücken - alles rund um die Gesundheit
- 15 Thema: Handhabung der Babytrage
- 18 Interessante Einzelfragen



# WER SEIN BABY TRÄGT, MUSS GUT INFORMIERT SEIN

---

An der großen Fülle der Fragen, die uns erreicht haben, sieht man es gut: Vor dem Kauf einer Babytrage kommt man kaum um ein wenig Recherche nach passenden Infos zum Thema herum. Kein Wunder, schließlich scheint der Babytransport im Kinderwagen der „normalere“ zu sein. Dabei hat das Tragen in einem Tuch oder einer Trage jahrhundertelange Tradition. Es ist noch keine 200 Jahre her, dass in England die ersten Kinderwagen in Serienproduktion gingen – und sich das Schieben des Babys in liegender Position durchsetzte. Heute ist Tragen wieder in – gut für unsere Babys!

Denn die meisten lieben den nahen Körperkontakt zu Mama und Papa, bei dem sie den vertrauten Geruch riechen und den vertrauten Herzschlag hören. Das sanfte Hin- und Herschaukeln beruhigt zusätzlich. Und was das Baby beruhigt, entspannt auch die Eltern. Wer sein Baby trägt, erlangt damit außerdem ganz viel Freiheit zurück: z.B. beim Einkaufen und im Haushalt. Du willst auch tragen? Und du fragst dich, wann man mit dem Tragen beginnt oder ob es gut für den Körper des Babys und für den eigenen Rücken ist? Was auch immer du wissen möchtest – wenn du unser E-Book gelesen hast, sind sicherlich all deine Fragen beantwortet.





# TECHNISCHE DETAILS ZUR BABYTRAGE CUDL

---



- Vier verschiedene Tragevarianten: rückwärtsgerichtet mit Blickrichtung zu den Eltern (mit und ohne Neugeboreneneinsatz), vorwärtsgerichtet (bis zu 18 Monate) oder auf dem Rücken (bis zu 36 Monate)
- Integrierte Sitzerrhöhung für Neugeborene bis ca. 4 Monate
- Innovative Beinöffnung für optimale Anhock-Spreiz-Haltung kleiner Babys
- Anpassbare, gepolsterte Schultergurte sowie ein durchgängiger Bauchgurt verteilen das Gewicht des Babys optimal
- Anpassbarer Verbindungsgurt hält Schultergurte an Ort und Stelle
- Durchgängiger Bauchgurt mit Klettverschluss (bis zu 145 cm)
- Geräumige Seitentasche mit Reißverschluss
- Material mit STANDARD 100 by OEKO-TEX® Supplement „Spezialartikel“ (Zertifikatsnummer: 18.0.56256)
- Luftdurchlässiges, weiches Meshgewebe und integrierte Sonnenschutzhaube
- Abnehm- und waschbare Kopf- und Nackenstütze
- Alle Reißverschlüsse sind verdeckt – für mehr Sicherheit und Schutz der Haut des Babys
- Zwei Schonbezüge aus GOTS™ zertifizierter Biobaumwolle
- Anerkannt vom International Hip Dysplasia Institute als „hüftfreundliches“ Produkt (sofern angewendet wie vorgegeben)
- Red Dot Product Design Winner 2020

Thema:

**Wann tragen?**



## Ab welchem Gewicht und bis zu welchem Alter kann ich eine Babytrage wie die CUDL von Nuna verwenden?

Je nach Geburtsgewicht deines Babys mit dem Neugeboreneneneinsatz schon ab Geburt (mit dem Gesicht des Babys zum Träger gerichtet). Die Babytrage CUDL von Nuna ist für Babys ab 3,5 kg und bis zu 16 kg (circa 3 Jahre geeignet). In den ersten Wochen (bis circa 4 Monate) wird das Baby in der CUDL zusätzlich durch eine integrierte Sitzerrhöhung gestützt.



## Darf ich auch ein Frühchen tragen?

Die CUDL Trage ist wirklich erst ab einem Gewicht von 3,5 kg mit dem Neugeboreneneneinsatz verwendbar. Kleinere Babys sollten nur im Tragetuch getragen werden. Bei Babys unter 2000 Gramm gilt es außerdem, besondere Vorsicht walten zu lassen und sich im lieber nochmal mit dem Kinderarzt abzusprechen.



## Wie akzeptieren Babys die Trage am besten?

Wenn du die ersten Trageversuche startest, dann achte auf den richtigen Zeitpunkt: Dein Baby sollte satt und munter sein, am besten auch frisch gewickelt. Denn sonst wird es zu schnell unruhig – und du kannst nicht erkennen, ob das an der Trage liegt oder andere Gründe hat. Damit sich dein kleiner Schatz in der Trage wohl fühlt, solltest du ihn nicht zu warm anziehen, denn sonst schwitzt er zu schnell. Gleiches gilt natürlich auch für dich.



Zusätzlicher Tipp: Durch sanftes Hin- und Herschaukeln gewöhnt sich dein Baby leichter an die neue Umgebung. Und: Lass dir viel Zeit für die ersten Trageversuche! Am besten nimmst du dir nicht gleich einen Spaziergang oder Einkauf vor, sondern übst das Tragen daheim in den eigenen vier Wänden, ganz unbeobachtet und sicher. Denn Babys haben feine Antennen und können am Geruch erspüren, wenn Mama oder Papa nervös wird.

Thema:

**Die richtige Trage**



## Was ist der Unterschied oder der Vorteil von Babytragen im Vergleich zu Stofftragetüchern?

Generell kann man sagen: Babytragen sind besser geeignet für alle, die es unkompliziert wollen und eventuell Sorge haben, beim Binden etwas falsch zu machen. Sie sind – nach etwas Übungszeit – schnell angelegt und ergonomisch betrachtet in den meisten Fällen genauso gut wie ein Tragetuch. Gerade wenn beide Elternteile tragen wollen, macht die Anschaffung einer Babytrage mehr Sinn, da einer der beiden eventuell weniger trägt und damit auch weniger Übung hat. Vorteil der Tragetücher: Sie können noch etwas individueller angepasst werden an die spezielle Körperform des Traglings. Allerdings bedarf es auch Übung, sie richtig binden zu können.



## Was macht die Besonderheit der CUDL aus im Vergleich zu anderen Tragen?

Die CUDL wird durch vier innovative Magnetverschlüsse geschlossen und sorgt damit für ein kinderleichtes Rein- und Rausnehmen der Babys oder Kleinkinder. Weiterhin hat die CUDL einen Fallschirmsitz, welcher für zusätzliche Sicherheit des Traglings und des Trägers sorgen. Das Kind kann nicht aus der Trage rutschen. Der breite und durchgängig Hüftgurt erlaubt es, die Trage an die individuelle Körperform anzupassen, stützt gut und gibt einen sicheren Halt.



## Sollte man vorher eine Trageberatung machen?

Man muss keine Trageberatung machen, wenn man tragen will, aber manchen Eltern hilft es, sich noch sicherer beim Tragen oder auch bei der Auswahl des Tragesystems zu fühlen. Trageberaterinnen können dir die verschiedenen Tragesysteme in der Praxis präsentieren und dir Tipps fürs Anlegen geben. Aber du kannst auch einfach deine Hebamme fragen, denn auch Hebammen kennen sich häufig mit den verschiedenen Tragesystemen und dem Binden eines Tragetuchs aus.



Thema:

**Hüfte und Rücken-  
alles rund um die  
Gesundheit**



## Ist die Babytrage für die Wirbelsäule und Hüfte meines Kindes unbedenklich? Kann eine Trage zu Haltungsschäden führen?

Wenn du dein Baby tragen willst, solltest du vor allem darauf achten, dass die Trage die richtige Hüftposition sicherstellt. Denn die Hüfte eines Babys ist noch nicht komplett ausgereift und muss beim Tragen noch unterstützt werden. Und auch der Rücken sollte in eine runde Position gebracht werden. Sichertgestellt wird das durch die Anhock-Spreiz-Haltung oder M-Haltung in der Trage: Dabei sind die Beine etwa bis auf Nabelhöhe angehockt und nach außen gespreizt, der Po sitzt etwas tiefer: Po und Beine bilden eine M-Form. Dadurch rutscht die Hüfte des Kindes nach vorne, der Rücken macht sich rund und unnötige Belastungen der Hüftköpfe sowie der Wirbelsäule werden vermieden. Wichtig dafür ist vor allem, dass der Steg (also jener Teil der Trage, der den Po und die Oberschenkel deines Babys stützt) breit genug ist – er sollte immer von Kniekehle zu Kniekehle reichen. Folgende Eigenschaften sind bei der Trage deshalb aus orthopädischer Sicht wichtig:



- Der Steg ist breit genug und verstellbar, um in jedem Alter die empfohlene Anhock-Spreiz-Haltung zu ermöglichen.
- Der gesamte Körper des Babys hat in der Trage festen Halt, damit kein gefährliches Rausrutschen/Verrutschen möglich ist.
- Es gibt eine (hochklappbare) Kopfstütze, um den noch sehr sensiblen Nackenbereich ausreichend zu sichern.
- Der Stoff ist so elastisch, dass der Rücken des Babys leicht gewölbt bleiben kann. Das ist wichtig, denn Babys Wirbelsäule hat noch nicht die normale S-Form, sondern eine runde C-Form.
- Das Baby befindet sich in der Trage auf der richtigen Höhe, wenn der Träger ihm noch ein Kuss auf sein Köpfchen geben kann.



## Wie wichtig ist der Spreizsit und ist der in der Trage möglich?

Der Anhock-Spreizsit ist wichtig und entscheidend, damit die Hüfte deines Babys ausreichend gestützt bzw. in ihrer Entwicklung unterstützt wird. Ist sie nicht gegeben und die Beinchen baumeln oberhalb des Knies nach unten, belastet das die empfindlichen Hüftgelenke zu stark. Bei der CUDL Babytrage wird diese Haltung bei korrekter Anwendung ermöglicht: Der Steg lässt sich auf die Größe deines Babys einstellen und der Neugeborenen-Einsatz bringt dein Baby auch in den ersten Monaten in die richtige Position.





Wie wird bei der Tragevariante auf dem Rücken der Kopf gestützt, insbesondere im Schlaf, wenn der Muskeltonus sinkt und der Kopf ggf. nach hinten fällt?

Die CUDL besitzt eine gepolsterte integrierte Kopf- und Nackenstütze, welche hoch geklappt und mit Knöpfen befestigt werden kann. Bei Bedarf ist sie auch komplett abnehmbar.



Kann es schädlich für die Hüfte des Babys sein, wenn man einen sehr breiten Körperbau hat und die Trage ständig nutzt?

Nein, da muss man keine Sorge haben. Die Beinchen bzw. Oberschenkel eines Babys sind ohnehin so kurz, dass sie durch wirklich jede Körperbreite stark gespreizt werden, egal ob jemand sehr schmal oder eher breit gebaut ist.



Kann das Kind immer vernünftig frei atmen oder kann die falsche Trage oder Kleidung die Atemwege blockieren?

Achte darauf, dass das Köpfchen des Babys seitlich auf deiner Brust liegt. So ist das freie Atmen immer gewährleistet. Und natürlich solltest du auf Schmuse- oder Spucktücher verzichten, die verrutschen und sich über das Näschen legen könnten. Auch von zu voluminösen Schals oder Tüchern raten wir eher ab, da sie ebenfalls die Luftzirkulation verhindern können.



Wie kann ich verhindern, dass mein Kind in der Trage zu sehr schwitzt?

Nicht zu unterschätzen ist der Wärmeeffekt zwischen Mama/Papa und Baby sowie der Stoffschicht der Trage an sich. Zum Glück ist Letztere bei der CUDL Babytrage deshalb bewusst sehr atmungsaktiv. Du solltest aber trotzdem unbedingt darauf achten, weder dich noch das Baby zu warm anzuziehen, um es vor einer möglichen Überhitzung zu schützen. Wenn du z.B. eine Tragejacke trägst, braucht dein Baby keine zusätzliche Outdoor-Kleidung. Im Sommer kann da schon ein Body reichen. In Kleidung aus puren Baumwollstoffen schwitzt man außerdem weniger als in Kunstfasern.





## Hat die CUDL Babytrage einen verstellbaren Steg?

Ja, das hat sie. In der vorderen Stofftasche der CUDL befindet sich ein Steg, mit welchem bei Bedarf die Sitzfläche in zwei Stufen angepasst werden kann.



## Können durch das Tragen bei Eltern Rückenprobleme entstehen?

Leider gibt es Eltern, die diese Erfahrung machen. Bei korrektem Tragen und einer gut angepassten Babytrage sollte das aber nicht passieren. Häufige Fehler: Der Hüftgurt sitzt zu weit unten und die Schulterträger sind zu lang/zu locker eingestellt. Generell kann man aber sagen: Das Tragen ist ein gutes Training für deine Rückenmuskulatur.



## Sollte man bei starkem Hohlkreuz, Lendenwirbelschäden, Bandscheibenvorfällen etc. überhaupt tragen?

Bereits bestehende Rückenbeschwerden müssen das Tragen nicht generell ausschließen. Dennoch empfehlen wir vorher die individuelle Absprache mit dem betreuenden Arzt bzw. Orthopäden.



## Ab wann kann ich nach einem Kaiserschnitt die Trage nutzen? Belastet die Trage den Beckenboden?

Ärzte und Hebammen empfehlen nach einem Kaiserschnitt 6 Wochen lang nicht schwer zu heben. Aber dein Baby musst du natürlich tragen. Das Gute: In einer Babytrage ist das Gewicht deines Schatzes viel besser verteilt, als wenn du ihn auf dem Arm trägst. Deswegen ist das Tragen in einer Babytrage auch besonders schonend für deinen Beckenboden. Sobald es sich für dich gut anfühlt, darfst du dein Baby also tragen. Achte nur darauf, dass die Trage nicht unangenehm auf deine (evtl. noch nicht ausreichend verheilte) Kaiserschnittnarbe drückt.



## Ist das Tragen in der CUDL auch möglich, wenn Mama und/oder Papa übergewichtig sind?

Die CUDL besitzt einen durchgängigen Bauchgurt mit Klettverschluss, dieser ist bis zu 145 cm verstellbar und perfekt auf die individuelle Größe und Körperform anpassbar. Wer sich unsicher ist, kann vorher einfach mal vorsichtshalber bei sich selbst nachmessen.



Thema:

# **Handhabung der Babytrage**



Welche verschiedenen Tragepositionen sind mit der CUDL möglich? Und wie finde ich die Richtige für mich und mein Baby?

Bei der CUDL sind vier verschiedene Tragevarianten möglich: Rückwärtsgerichtet mit Blickrichtung zu den Eltern (mit und ohne Neugeboreneneinsatz), vorwärtsgerichtet oder auf dem Rücken. Welche die Richtige für euch ist? Da heißt es einfach „Probieren geht über Studieren“. Du wirst schnell merken, was für dich am angenehmsten ist und auch deinem Baby gefällt. Allerdings empfiehlt sich das Tragen nach vorne unter anderem aus orthopädischen Gründen erst ab circa 6 Monaten.



Wann darf ich mit dem Tragen auf dem Rücken beginnen?

Wenn dein Baby sein Köpfchen gut selbstständig halten kann und keinen Sitzverkleinerer mehr benötigt.



Ab welchem Alter ist es erlaubt und was sind die Vor- und Nachteile des vorwärtsgerichteten Tragens?

Vorwärtsgerichtetes Tragen wird in der Regel frühestens ab 6 Monaten empfohlen. Der Vorteil: Die Neugierde deines Babys wird befriedigt, weil es viel von seiner Umgebung mitbekommt. Darin liegt aber auch gleichzeitig ein Nachteil: Für manche Babys bewirkt das eher eine unangenehme Reizüberflutung. Außerdem ist beim vorwärtsgerichteten Tragen der Babyrücken nicht in einer schonenden C-Form, sondern gerät schnell ins Hohlkreuz.



Wie viele Stunden am Stück darf das Baby getragen werden?

Bei einer guten Babytrage brauchst du keine Angst haben, du könntest deinem Baby durch zu viel Tragen schaden. Die Position ist für dein Kleines sehr angenehm. Generell gilt aber, dass Abwechslung immer gut ist. Auch wenn stundenlanges Tragen möglich ist, sollte der Körper deines Babys zwischendurch auch mal in andere Positionen gebracht werden: auf dem Rücken oder Bauch liegend, seitlich oder später auch sitzend, krabbelnd oder laufend.





Ist die CUDL auch für Paare geeignet, die unterschiedlich groß bzw. an sich sehr groß oder sehr klein sind? Und wie viel Zeit nimmt der Wechsel zwischen den Tragenden in Anspruch?

Die CUDL besitzt einen durchgängigen Bauchgurt mit Klettverschluss, der bis zu 145 cm verstellbar und dadurch perfekt auf die individuelle Größe und Körperform anpassbar ist. Das Anlegen an den jeweils Tragenden ist mit wenigen Handgriffen durch Anpassung der Schultergurte und Schnallen möglich.



Kann ich die Trage ohne Probleme alleine anlegen?

Ja, das ist problemlos möglich. Es wird empfohlen, zuerst den Schultergurt zu schließen und anschließend die Trage über den Kopf zu ziehen. Danach wird der Bauchgurt befestigt.



Wie sicher halten die Magnete bei der Befestigung?

Die Trage wird einfach durch Zusammenführen der Magnete verschlossen, diese schließen mechanisch. Das Lösen ist nur durch das beidseitige Drücken der Schnallen möglich und somit sicher.



# Interessante Einzelfragen



Ist es möglich, mein Baby in der Babytrage zu stillen?

Ja, das ist es. Es kann so sogar sehr bequem sein. Dafür lockerst du zuerst die Schulterträger deiner Babytrage. Als nächstes lockerst du den Hüftgurt ebenfalls leicht. So kannst du dein Baby ein wenig in Richtung Brust absenken und stillen.



Welche Möglichkeiten gibt es für Zwillingse Eltern?

Das Tragen von Zwillingen ist definitiv eine Herausforderung, aber möglich ist es. Generell gibt es hierfür einige Bindeweisen von Tragetüchern, mithilfe derer man beide Babys an einen Körper gebunden bekommt oder man hat eine spezielle Zwilling-Babytrage. Das wird mit der Zeit allerdings wirklich sehr beschwerlich, da die Babys schnell an Gewicht zunehmen. Da wäre eher der Tipp: Unterstützung holen, so dass jeweils ein Erwachsener eines der Babys trägt!



Kann ich die Trage auch mit Stoffwindeln nutzen oder wird durch die dickere Windel die Hüftstellung beeinträchtigt?

Stoffwindeln sind absolut kein Problem, bezüglich der Hüftentwicklung wäre nur eine geringere Spreizung der Oberschenkel als schädlich anzusehen.



Ist das Tragen für die Mama mit großen Brüsten unkompliziert? Bzw. wenn man das Baby auf dem Rücken trägt, stören da die Träger an den Brüsten?

Wir haben schon viele Erfahrungsberichte von Frauen mit Körbchengröße E und größer gelesen, die problemlos ihr Baby in allen möglichen Tragepositionen getragen haben. Bei Bedarf wird hierzu die Trage einfach etwas weiter eingestellt.





Kann man die Trage/eine Trage auch bei sitzenden Tätigkeiten nutzen?

Absolut! Es macht überhaupt kein Unterschied, ob man steht/läuft oder sitzt.



Kann mit der Trage auch Sport gemacht werden?

Na klar, es gibt mittlerweile sogar spezielle Mama-Baby-Sportkurse oder Rückbildungskurse, die die Benutzung einer Trage sogar voraussetzen. Und für den bestmöglichen Trainingseffekt hast du durch dein Baby immer etwas Extra-Gewicht dabei!



Gewöhnt sich das Baby durch die Trage zu sehr an die Nähe, sodass es passieren kann, dass es z.B. nicht mehr in den Kinderwagen oder immer in den Schlaf getragen werden will? Sollte man die Trage nicht zu häufig verwenden?

Generell ist die Nähe doch etwas sehr Schönes, das Babys und Eltern so oft wie möglich genießen sollten. Für die Bindung und die Entwicklung deines Babys ist es von Vorteil, wenn es eure Nähe viel und häufig spürt. Ob das Baby dann am liebsten in der Trage schläft? Das ist bei jedem Kind ganz individuell und kann nicht pauschal vorhergesagt werden.



Kauft man die Trage am besten, wenn das Baby schon da ist?

Es spricht nichts dagegen, eine Babytrage schon während der Schwangerschaft zu kaufen. Ein genauer Blick in die Produktbeschreibung und Erfahrungsberichte sagt schon einiges aus. Der Vorteil nach der Geburt ist, dass man die Trage bzw. verschiedene Tragen direkt mit Baby im Alltag ausprobieren kann.





Ist die CUDL auch für Wanderungen geeignet? Ist sie für das Baby auch während eines längeren Zeitraums komfortabel?

Natürlich, kein Problem. Du kannst dein Baby getrost über viele Stunden hinweg in der CUDL tragen. Die für uns Erwachsene vielleicht unangenehm wirkende Anhock-Spreiz-Haltung ist für Babys sehr komfortabel und die „artgerechte“, natürliche Beinhaltung. Eine regelmäßige stundenlange Lagerung in Rückenlage im Kinderwagen hingegen wäre als ungemütlich und fast schon schädlich für die Hüfte anzusehen. Aber die Trage ist die von der Natur vorgesehene Transportart und darf täglich stundenlang genutzt werden!



# SPEZIALIST FÜR EINFACHE, SICHERE UND FLEXIBLE BABY AUSSTATTUNG...

---

..., so wie junge Eltern sie sich wünschen! Design ist dir wichtig? Gerne mit klaren Linien, dabei aber trotzdem immer stylisch? Dann sollte das Dutch Design von Nuna genau deinen Geschmack treffen. Premium-Kinderwagen, luxuriöse Kindersitze, aber auch die hier vorgestellte Babytrage CUDL sind besonders beliebt. Nuna sagt über sich selbst: „Familien sind für uns die Welt“. Und das merkt man auch an ihrer Arbeit: Sie denken bei ihrer Babyausstattung an die vielen kleinen, aber wichtigen Dinge im Alltag, damit du dir deswegen keine Sorgen machen musst. Genieße stattdessen, wie dein Alltag dank Nuna ein Stückchen unkomplizierter wird.



The logo for miBaby features the lowercase letters 'mi' inside a white heart shape, followed by the word 'iBaby' in a white, cursive-style font. A small white butterfly icon is positioned at the end of the word 'iBaby'.