



# Tragen und Windelfrei

## Leitfaden

### Was ist Windelfrei?

Windelfrei bedeutet nicht, dass ein Baby keine Windeln trägt, es bedeutet lediglich, dass dem Baby regelmäßig eine Möglichkeit angeboten wird, seine Ausscheidungen zu entleeren, ohne sich dabei zu beschmutzen.

### Mögliche Signale

- Unruhe
- Spannung im Bauch
- Strampeln
- Schütteln
- Spezifische Geräusche

### Weitere Infos

Neben zahlreichen Büchern und Blogs zum Thema „Windelfrei“ gibt es auch ausgebildete Windelfrei Coaches, die dich auf deinem Weg begleiten. Bei Fragen zum Thema Tragen stehen dir Trageberater:innen gerne zur Verfügung.

### Das Wichtigste in Kürze

Das Allerwichtigste beim Tragen eines Kindes, bei dem windelfrei praktiziert wird, ist sich bewusst zu machen, dass Babys warten können. Reagiert der Tragende prompt auf die Signale, kommuniziert dem Kind, dass es wahrgenommen wurde, bleibt genügend Zeit, das Kind in Ruhe auszubinden und es abzuhalten. Gerade am Anfang, wenn sowohl die Kommunikation über die Ausscheidungsbedürfnisse des Kindes als auch das Tragen neu und ungewohnt sind, ist es empfehlenswert mit einem Backup zu arbeiten. Denn sowohl Windelfrei als auch Tragen sollen den Alltag erleichtern, sollen Spaß machen und sollten auf keinen Fall zu einem Stressfaktor werden.

### Welche Bindeweisen eignen sich?

Grundsätzlich eignen sich alle Bindeweisen für Windelfrei. Da aber gerade Neugeborene sehr häufig pieseln, werden die Babys im Alltag häufig ein- und ausgebinden. Bindeweisen, die dem Tragenden leicht von der Hand gehen, sind deshalb zu empfehlen. Sehr gute Erfahrungen werden mit Sling, Känguru und Tragehilfen gemacht, da diese schnell gebunden bzw. angelegt sind und sich auch schnell wieder ablegen lassen. Auch das vorgebundene elastische Tragetuch ist bei korrekter Anwendung eine Option. Allerdings zeigen die Erfahrungen, dass sich die Bindeweise nach wiederholtem Ein- und Ausbinden lockert, so dass es hier besonders wichtig ist, die Tragenden auf die ausreichende Stützung hinzuweisen.

### Tipps für den Alltag

- Vor dem Einbinden das Kind abhalten.
- Zumindest zu Beginn beim Tragen ein Backup verwenden.
- Eine Bindeweise wählen, die dem Tragenden leicht von der Hand geht, da öfter gebunden wird.
- Besonders darauf achten, dass ergonomisch sinnvoll gebunden wird. Festziehen aus dem Ellenbogen, Handgelenk gerade halten.