

Ein Baby will am Körper sein

Bettina Salis

erschieden im Hebammenforum Januar 2004

Jahrtausende lang haben Eltern ihre Kinder getragen. Dann machten Vorurteile gegen das Tragen die Runde – und hielten sich bis heute hartnäckig. Dabei sind Menschenbabys (wie kleine Koalabären und viele Affenbabys) Traglinge. Hebammen können Eltern unterstützen, sich gegen Vorurteile zu behaupten und mit fummeligen Tragetüchern zurecht zu kommen – zur Freude der kleinen Traglinge.

Multifunktionsbuggy, Komfort-Babywagen, nostalgische Karre... Wo man hin sieht: Kinderwagen. Man könnte glauben, ein Kinderwagen sei die natürliche Art, ein Baby zu transportieren. Doch die Natur hat mit den flotten Kisten auf Rädern wenig zu tun. Viele Tiere bauen in Erwartung ihres Nachwuchses Nester. Schwangere Frauen bauen ... Kinderwagen? Es ist nicht überliefert, dass sich unsere Vorfahrinnen dieser Tätigkeit gewidmet hätten.

Tatsächlich wurde der Kinderwagen erst im Jahre 1880 erfunden. Er ist also – im Verhältnis zur Menschheitsgeschichte – eine recht junge Errungenschaft. Die ersten Kinderwagen waren zudem echte Luxuskarossen, die sich nur reiche Familien leisten konnten – Statussymbole. Erst nach und nach wurde der Kinderwagen auch für andere Bevölkerungsschichten erschwinglich. Heute hat er die Kinderstuben der Industrienationen erobert. Zwei Drittel der Weltbevölkerung allerdings tragen ihre Kinder – bis heute.

Ist der Kinderwagen wirklich die physiologische Form, ein Baby zu transportieren?

Von Nesthockern, Nestflüchtern – und Traglingen

Lange stritt die Wissenschaft darum, ob es sich bei Menschenbabys um Nesthocker oder Nestflüchter handelt. Denn eigentlich passten sie in keine der bislang bekannten Kategorien. Sie sind reifer als Nesthocker, die in der Regel nackt und blind auf die Welt kommen und sich nicht allein fortbewegen können. Und während Nesthocker stundenlang allein im Nest verharren, während ihre Eltern Nahrung besorgen, weinen Menschenbabys, wenn die Eltern aus ihrem Blickfeld verschwinden. Im Gegensatz zu Nestflüchtern, die ihren Eltern schon bei der Geburt sehr ähnlich sehen, sind sie aber auch noch nicht in der Lage, diesen hinterherzulaufen.

Erst 1970 wurde der Begriff des Traglings eingeführt, zu dem neben Menschenbabys neugeborene Koalabären, Faultiere und diverse Affenarten gehören.

Der Tragling will getragen werden. Darauf deuten nicht zuletzt verschiedene Reflexe, die bis heute erhalten sind: So hilft der Greifreflex dem Baby, sich am Fell der Mutter festzuhalten (auch wenn Menschenbabys es da heute etwas schwerer haben ...).

Nimmt man ein Menschenbaby hoch, zieht es die Knie nach oben und außen und bringt so die Beinchen in eine Spreiz-Anhock-Haltung – bereit seitlich auf den (breiten) Hüften seiner Mutter Platz zu nehmen. Abspreizwinkel und Hockstellung entsprechen dabei genau dem Winkel, den Ärzte zur Therapie oder Prophylaxe einer Hüftdysplasie empfehlen, weil sich so der Oberschenkelkopf am besten in die Hüftpfanne einfügt. Im Hüftsitz getragene Säuglinge nehmen diese für die Entwicklung des Hüftgelenks ideale Beinhaltung automatisch ein: Die Oberschenkel bis zu einem rechten Winkel oder stärker angezogen und in einem Winkel von durchschnittlich 45° nach außen gespreizt.

Bereits wenige Wochen alte Babys klammern sich mit den gesamten Beinchen an die Mutter; sie verstärken sogar den Druck, wenn sie eine plötzliche Bewegung der Mutter spüren, um besseren Halt zu haben.

Verzogen und gestaucht?

Jahrtausende wurden Menschenbabys getragen. Erst seit etwa 150 Jahren werden Argumente gegen das Tragen laut, die sich – trotz der zahlreichen Hinweise, dass es sich bei Menschen um Traglinge handelt – bis heute hartnäckig halten, vor allem die Befürchtung, ständiges Tragen verziehe den Nachwuchs und stauche seine Wirbelsäule.

Viele Menschen nehmen an, das Tragen, vor allem das Tragen in aufrechter Haltung, schade dem kindlichen Rücken. Auf den ersten Blick verständlich (führt doch nicht zuletzt das lange Sitzen in der heute erwachsenen Generation zu chronischen Rückenschmerzen), erfordert diese Behauptung doch genaueres Hinsehen.

Vielen Erwachsenen ist unwohl, wenn sie den leicht gekrümmten Rücken des Babys im Tragetuch sehen. Sie sähen ihn lieber gerade. Allerdings hat das Baby schon vor der Geburt lange Zeit in dieser Position verbracht. Und es ist ebenso wenig notwendig, nach der Geburt den Rücken des Babys aktiv zu strecken, wie es unnötig ist, die krummen Beinchen gerade zu wickeln – im Gegenteil: Die Versuche früherer Generationen in unterschiedlichen Kulturen, Babys gerade zu wickeln, hatten eine gehäufte Zahl von Hüftdysplasien zur Folge.

Auch ob das passive Strecken des Rückens durch Liegen im flachen Bettchen wirklich rückengesund ist, darf bezweifelt werden. Immerhin haben die meisten von uns diese Behandlung im Säuglingsalter genossen – möglicherweise ein Grund dafür, dass viele heute Erwachsene chronische Rückenprobleme haben. Vielleicht wird dieser Zusammenhang ja eines Tages Gegenstand der Forschung sein.

Richtig ist sicher, dass ein Baby nicht aufrecht hingesezt werden sollte, solange es noch nicht selbstständig frei sitzen kann. Das Sitzen auf der Hüfte eines Erwachsenen ist aber nicht vergleichbar mit dem Sitzen auf einem Stuhl. Ein Aufrichten des Körpers ist beim Getragen-Werden nicht erforderlich, sondern ein Nach-vorne-Beugen und Anlehnen an den Tragenden. So findet das Baby Halt und kann nicht nach hinten kippen. Selbstverständlich müssen die Tragenden den kindlichen Rücken stützen – mit dem Arm oder einem Tragetuch/-gurt.

Der Rücken des Babys streckt sich dann im Laufe der Zeit von ganz allein. Wird das Kind getragen, ist es sogar viel schneller in der Lage, die dazu erforderliche Rückenmuskulatur aktiv auszubilden.

Der Lebenswelt eines Traglings angepasst

Aus seiner Zeit im Mutterleib hat das Kind zunächst noch einen nach hinten runden Rücken (Totalkyphose). Durch Anheben des Kopfes bildet sich dann zunächst die Halslordose aus. Lernt das Baby, den Oberkörper ständig aufrecht zu halten, indem es das Becken leicht nach hinten kippt, entsteht die Lendenlordose – die Doppel-S-Form der Wirbelsäule ist perfekt.

Das Tragen des Babys unterstützt diese Entwicklung. Allerdings ist es dabei wichtig, dass der Rücken wirklich gehalten wird (nicht gestaucht); zum Beispiel durch ein wirklich fest gebundenes (nicht: geschnürtes) Tragetuch. Bei stets liegenden Kindern wird der Rücken eher durch die Schwerkraft gerade gelegen.

Die Humanethnologin Evelin Kirkilionis hat fast 200 Kinder untersucht. Sie konnte keinen Zusammenhang zwischen frühem Getragen-Werden und Wirbelsäulenauffälligkeiten feststellen – weder hinsichtlich der durchschnittlichen Tragedauer und der Tragemethode, noch bezüglich der gesundheitlichen Situation. Die meisten der untersuchten Eltern trugen ihre Kinder während des ersten halben Jahres etwa eine bis zweieinhalb Stunden am Tag, einige begannen damit bereits in der ersten Lebenswoche. Gut 20 Prozent der Eltern trugen ihre Babys gar mehr als vier Stunden täglich aufrecht am Körper. Auch bei ihnen waren Auffälligkeiten der Wirbelsäule nicht häufiger. Der Bewegungsspielraum der Beine eines Menschenbabys liegt vor dem Becken (vergleichbar der Anatomie eines Schimpansenbabys). Kirkilionis: „Diese anatomischen Gegebenheiten und Bewegungsfreiheiten der Beine eines Säuglings sind daher an die Lebenswelt eines Traglings angepasst, der angeschmiegt an den Körper seiner Mutter auf der Hüfte sitzt.“ Das Baby rechnet auch damit, getragen zu werden: Schon wenn ein Erwachsener sich dem Baby nähert und es freundlich anspricht, zieht es seine Beinchen an – in der Erwartung hochgenommen zu werden.

Getragene Babys sind zufriedene Babys

„Ein neugeborenes Kind will am Körper sein. Nur so spürt es, dass es da ist. Die Unabweisbarkeit dieses Bedürfnisses ist es, die auch rund gefütterte, rosig gepflegte, aber eben zugleich weggelegte Babys zu ausdauernden Schreihälsen macht“, schrieb Barbara Sichter mann 1981 in ihrem Bestseller „Leben mit einem Neugeborenen“. Inzwischen sind die kindlichen Bedürfnisse nach Kommunikation, Körperkontakt und Bewegung allgemein anerkannt. Trotzdem scheint in vielen Eltern (und Großeltern) ein Zweifel zu bohren: Wird das Kind nicht zu sehr verwöhnt, wenn es die ganze Zeit auf dem Arm ist?

Die Säuglingsforschung und die Bindungsforschung haben hierzu mittlerweile eine ganze Reihe von Arbeiten hervorgebracht, die solcherlei Zweifel zerstreuen. So ist jetzt wissenschaftlich bestätigt, dass Babys, deren Bedürfnisse befriedigt werden, ein größeres Urvertrauen haben und früher selbstständig werden. Neugeborene, die viel getragen werden, schreien signifikant weniger als jene, die seltener getragen oder sogar erst hochgenommen werden, wenn sie bereits mit dem Schreien begonnen haben. Und: Sie schreien nicht nur weniger, sie sind auch sonst ausgeglichener – messbar an längeren zufriedenen Wachzeiten. Das Bild des unwirschen, weil verzogenen Säuglings – auf getragene Babys trifft es nicht zu.

Wer sein Neugeborenes viel trägt, erleichtert ihm den Übergang vom intrauterinen Leben (mit ständigem Körperkontakt) zum beängstigend luftigen Leben nach der Geburt. Instinktiv haben Generationen von Eltern Jahrtausende lang genau das getan – bis vor etwa 150 Jahren. „Wenn wir bedenken, dass der menschliche Säugling beinahe während der ganzen Menschheitsgeschichte von der Mutter herumgetragen wurde, müssen wir uns ernsthaft fragen, ob nicht viele Kinder gar nicht in der Lage sind, in den ersten Lebensmonaten ohne ständigen Körperkontakt mit der Mutter und anderen vertrauten Personen auszukommen“, mahnt der renommierte Schweizer Kinderarzt Remo H. Largo.

Tragen schult Gleichgewicht und Tastsinn

Körperkontakt ist ein lebenswichtiges Grundbedürfnis des Menschen – ebenso wie Essen, Trinken und Schlafen. Die schwerste Form fehlender körperlicher Zuwendung ist die psychische Deprivation (Hospitalismus), wie sie früher etwa bei Heimkindern auftrat: Trotz ausreichender Ernährung und Hygiene bleiben diese Kinder in ihrer psychomotorischen Entwicklung zurück, zeigen insbesondere Abweichungen der Sprachentwicklung und des psychosozialen Verhaltens. Typische Symptome: Angst, Aggressivität und Kontaktschwäche.

Umgekehrt ausgedrückt: Körperkontakt schult das Selbstbewusstsein des Babys, es bekommt im wahrsten Sinne des Wortes ein Bewusstsein für sich selbst und auch für seine Grenzen. Das haben Wissenschaftler inzwischen bestätigt. Sie haben auch herausgefunden, warum Hospitalismus-Kinder in ihrer Entwicklung zurückbleiben: Die taktile Stimulation fördert Wachstum, Entwicklung und Taktgefühl eines Menschen, das Bewegt-Werden schult die Bewegungswahrnehmung und wirkt beruhigend (dieses Gefühl kennt das Neugeborene ja noch aus der Zeit vor der Geburt). Früher schaukelte man Babys in der Wiege und/oder wickelte sie in Tücher, um ihnen eine Art Ersatz für die fehlende Stimulation des Getragen-Werdens zu verschaffen.

Während des Tragens werden sämtliche Sinne des Babys angesprochen, allen voran der Gleichgewichtssinn und der Tastsinn – zwei Sinne, die sich schon in der Frühschwangerschaft ausbilden und die wesentlich daran beteiligt sind, die anderen Sinne des Babys zu koordinieren und somit die Entwicklung des kindlichen Gehirns zu fördern.

Tragen führt also nicht dazu, dass das Kind verzogen wird, sondern dass seine Bedürfnisse adäquat befriedigt werden und es sich zu einem selbstbewussten kleinen Menschen entwickeln kann. Unbestritten ist heute außerdem, dass Tragen die Mutter-Kind-Bindung fördert.

Aller Anfang ist schwer...

Wie sieht es aber mit der Mutter (und dem Vater) aus? Die meisten von uns wurden als Kinder nicht bzw. kaum getragen. Vielen ist ein dauerhaft so enger Körperkontakt fremd, wenn nicht unangenehm. In unserer Kultur wird so viel Körpernähe kaum gelebt. Hinzu kommt, dass viele Mütter und Väter unter Rückenproblemen leiden und deswegen ihre Kinder lieb nicht tragen wollen oder es auch schlichtweg nicht können.

Machen Sie kein Dogma aus dem Tragen! Auch wenn es für Babys unstrittig gut ist, getragen zu werden, so ist es doch keine unabdingbare Voraussetzung für die Entwicklung des Kindes. Schließlich gibt es noch andere Möglichkeiten, Körperkontakt zu leben: Kuscheln, Spielen, Babymassage...

Viele Eltern allerdings möchten ihr Kind gern tragen, werfen dann aber angesichts auftretender Probleme das Handtuch (bzw. das Tragetuch). Diese Eltern sollten Sie unbedingt ermuntern, es weiter zu versuchen. Machen Sie ihnen klar:

1. Je früher Eltern anfangen, ihr Kind zu tragen, umso leichter ist es – schließlich wiegt ein Neugeborenes ja noch nicht so viel wie ein Krabbelkind. Die Rückenmuskeln der Eltern werden früh trainiert und wachsen sozusagen mit der zunehmenden Belastung mit. Auch ein Säugling, der von Anfang an getragen wurde, hilft später besser mit.
2. Das Tragen klappt nicht immer auf Anhieb. Meist sind Geduld und Übung erforderlich, bis alle Beteiligten sich wohl fühlen. Nicht gleich aufgeben!

Qualität und Geduld

Im Prinzip kann ein Baby natürlich auch ohne Tragehilfe auf der Hüfte getragen werden. Mehr Bewegungsfreiheit haben Erwachsene aber, wenn sie ein Tragetuch oder einen Tragebeutel benutzen (Kiepen sind erst für größere Kinder geeignet) – womit wir bei der Praxis wären.

Eltern (und Hebammen) sollten schon genau hinsehen, worin das Baby getragen werden soll. Ein Tragetuch oder -sack muss so beschaffen sein, dass das Kind richtig sitzen kann – also die Beinchen angehockt und gespreizt sind (siehe oben) und der Rücken gestützt (aber nicht gerade gedrückt) wird. Die allermeisten Tragebeutel oder -säcke erfüllen diese Anforderungen nicht! In der Regel kommen die Beinchen nicht in die Hockstellung, sondern baumeln haltlos nach unten, und in einigen Modellen wird der Rücken des Babys so gerade gedrückt, dass das Kleine sich gar nicht nach vorne anlehnen kann. Außerdem muss beim Neugeborenen darauf geachtet werden, dass der Kopf gestützt wird, solange es ihn noch nicht selbstständig halten kann. Am vielseitigsten ist das Tragetuch. Es ermöglicht, das Kind auf dem Rücken, auf der Seite oder auch vor dem Bauch zu tragen – wenn es lang genug ist. Diese langen Tücher machen allerdings vielen Eltern zu schaffen, weil sie sich so um sie und um das Baby winden und diese Wickelei sie ganz fummelig macht. Hier ist es Aufgabe der Hebamme, den Eltern zur Seite zu stehen und sie zu beraten – eben auch hinsichtlich der Geduld. Gute Tragetücher sind speziell gewebt: Sie sind fest und zugleich etwas elastisch, sodass sie einerseits Halt geben, sich andererseits um das Baby herumschlingen können. Deswegen sollte ein Tragetuch nicht aus einem beliebigen Stoff selbst hergestellt werden, auch wenn diese Variante angesichts der hohen Preise der Tücher verlockend erscheint. Lieber schauen, ob es vielleicht eine günstiges Secondhand-Modell gibt. Und: Ein gutes Tragetuch ist immer noch günstiger als ein guter Kinderwagen. Einige Läden leihen Tücher auch eine Zeit lang aus, sodass Eltern ausprobieren, ob sie mit einem Tuch zurecht kommen, bevor sie tief in die Tasche greifen. Im Ökotest Ratgeber Schwangerschaft und Geburt (2000) wurden 15 Tragehilfen getestet – eine Orientierungshilfe. Es gibt eine Reihe unterschiedlicher Bindetechniken. Sie alle hier vorzustellen, würde den Rahmen sprengen. Am besten übt es sich eh in der Praxis. Einige Firmen, darunter Didymos, liefern ihre Tücher stets mit einem Heftchen mit Bindeanleitungen. Übrigens: Alle vorstehenden Ausführungen erübrigen hoffentlich weitere Erklärungen, warum ein Baby nicht mit dem Rücken zum Erwachsenen getragen werden sollte. Wenn das Baby etwas sehen soll, dann kann es auf dem Rücken der Eltern transportiert werden und über deren Schulter gucken. Abgesehen davon ist ein Baby mächtig überreizt, wenn es so als Schutzschild vor dem Tragenden her durch die Gegend getragen wird (das gilt besonders für alle Orte, an denen viele Menschen sind: Geschäfte, Marktplätze, Feste...).

Literatur:

Hilsberg, Regina: Körpergefühl, Die Wurzeln der Kommunikation zwischen Eltern und Kind, Rowohlt 1997

Hunziker, U.: Der Einfluß des Tragens auf das Schreiverhalten des Säuglings, in: Der unruhige Säugling, Fortschritte der Sozialpädiatrie, Bd. 13, Hansisches Verlagskontor Lübeck, 1989

Kirkilionis, E.: Ein Baby will getragen sein, Alles über geeignete Tragehilfen und die Vorteile des Tragens, Kösel, 2003

Largo, R. H.: Babyjahre, Piper 2001

Manns, A.: Schrader, A. Ch.: Ins Leben tragen, Beiträge zur Ethnomedizin Band 1, Herausgeber Gottschalk-Batschkus, C. E. und Schuler, J.: Verlag für Wissenschaft und Bildung, 1995

Montagu, Ashley: Körperkontakt, Klett-Cotta 2000

Ökotec Ratgeber Schwangerschaft und Geburt, 2000

Zimmer, K.: Warum Babys und ihre Eltern alles richtig machen; Goldmann 1997

Autorin: Bettina Salis, Hebamme und Journalistin, Kontakt: Emil-Andresen-Straße 78a, 22529 Hamburg, info@bettina-salis.de