



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > [Den Rücken entspannen](#)

Teile diesen Article

X

12. schwangerschaftswoche

Den Rücken entspannen

Tragetuch und aufrechte Haltung. So kannst du deinem Rücken Gutes tun.

<https://www.babyservice.de/baby-richtig-tragen> ^[1]

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ ^[2] _ ^[3] _ ^[4]

12-schwangerschaftswoche

Image not found or type unknown

Den Rücken entspannen

Tragetuch und aufrechte Haltung. So kannst du deinem Rücken Gutes tun.

- ^[5]
- Drucken ^[1]
- Teilen

Dein Rücken hat an deinem kleinen Liebling ordentlich zu tragen. Auch das Hochheben und Hinlegen ist ungewohnt. Mit der richtigen Haltung und einem Tragetuch kannst du deinem Rücken viel Gutes tun.

Bei vielen Müttern macht sich nach einigen Monaten der Rücken bemerkbar. Eigentlich kein Wunder, wenn du daran denkst, wie viel du deinen kleinen Liebling jeden Tage herumträgst, hochheben und wieder hinlegen. Immerhin wiegt Schatz schon ein paar Kilo. Eine wunderbare Unterstützung bietet hier ein Tragetuch. Und: Achte auf deine Körperhaltung.

Tragetuch: schön für euch beide. Und für den Rücken

Die Vorteile des Tragetuchs liegen auf der Hand: Dein Baby fühlt sich am wohlsten, wenn es nah an deinem Körper ist. Auch für die tragenden Eltern ist das schön. Zudem ist die Haltung im Tragetuch für Babys physiologisch ideal – schließlich hat dein Schatz auch im Mutterleib so gelegen. Und für deinen Rücken ist das Tragetuch eine echte Wohltat.

So trägst du dein Baby richtig:

- Binde das Tragetuch immer nach Anleitung.
- Lasse dir am besten von deiner Hebamme oder im Geschäft zeigen, wie du das Tragetuch bindest. Auch im Internet findest du hilfreiche Anleitungen, wenn du unsicher bist.
- Achte in den ersten Monaten darauf, dass das Köpfchen gestützt ist.
- Die Beine deines Babys sollten mindestens im rechten Winkel gespreizt sein.

Die richtige Haltung einnehmen

Dein Rücken freut sich, wenn du beim Wickeln auf eine aufrechte Haltung achtest. Schauge am besten schon beim Aufstellen der Wickelkommode darauf, dass du bequem daran stehen kannst. Wenn du etwas aufhebst, gehe mit beiden Knien in die Hocke, statt dich hinunter zu beugen.

Auch beim Baden deines Babys solltest du eine möglichst aufrechte Haltung haben. Wenn du dein Liebling in der großen Wanne badst, setze dich am besten direkt davor. Achte darauf, dass du keinen Buckel machst, sondern lieber in der Hocke sitzen bleibst.

Weiterlesen ^[6]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/baby-richtig-tragen>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/baby-richtig-tragen>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/baby-richtig-tragen&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/201222_babyservice_artike1.png&description=Den Rücken entspannen

[3] <https://twitter.com/share?text=Den%20R%C3%BCcken%20entspannen&url=https%3A//www.babyservice.de/baby-richtig-tragen>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/baby-richtig-tragen>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147751>

[6] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>