

Tragen im Fliegergriff



- Um eine bessere Kopfkontrolle zu trainieren, tragen Sie Ihr Baby in der Armbeuge nach vorne gerichtet.
- Greifen Sie dazu diagonal über den Rumpf Ihres Kindes an das gegenüberliegende Bein, so ist die eine Körperhälfte verkürzt und die andere gestreckt.
- Achten Sie darauf, dass beide Arme frei sind und auf eine leicht gebeugte Position.
- Tragen Sie Ihr Baby eng an Ihrem Rumpf, ein Arm greift unter beide Achseln und damit quer über die Brust Ihres Kindes, die andere längs zwischen den Beinen durch an den Bauch.
- Der Rumpf sollte immer etwas höher getragen werden als die untere Körperhälfte, sodass eine leicht gebeugte Haltung entsteht beim Tragen.
- Als Variante kann man sein Kind mit den Ellbogen auf seinen Unterarm stützen lassen.



dmt.
Physiotherapie
KIDS

Tragevarianten

Tragen über der Schulter



- Um die Schultergürtelmuskulatur zu trainieren, tragen sie Ihr Baby über die Schulter mit dem Blick nach hinten gerichtet.
- Achten sie darauf, dass Ihr Kind hoch genug getragen wird und die Ellbogen leicht auf Ihrer Schulter stützen können.
- Und darauf das mindestens ein Bein angenähert ist, sodass das Becken leicht nach hinten kippen kann, um eine Überstreckung zu vermeiden.
- Der Kopf kann nun frei zu beiden Seiten gedreht werden.

Tragen nach vorne gerichtet



- Um eine bessere Kopfkontrolle zu trainieren, tragen Sie ihr Baby in der Armbeuge nach vorne gerichtet.
- Greifen Sie dazu diagonal über den Rumpf Ihres Kindes an das gegenüberliegende Bein. So ist die eine Körperhälfte verkürzt und die andere gestreckt.
- Achten Sie darauf, dass beide Arme frei sind.

Alle Flyer gibt es auch online zum Download!



www.dmt-physiotherapie.de