

# Tragen im Sommer

Dein praktischer Sommer-Guide für entspannte  
Tragemomente

So bleibt ihr auch an heißen Tagen sicher,  
komfortabel und entspannt unterwegs.



# Warum Tragen im Sommer trotzdem wunderbar sein kann

## Viele Eltern fragen sich:

Ist meinem Baby in der Trage nicht viel zu heiß?

Was soll ich meinem Baby anziehen?

Ist eine Mesh-Trage wirklich kühler?

Wie schütze ich mein Baby vor der Sonne?

## Die gute Nachricht:

Auch im Sommer könnt ihr sicher und bequem tragen.

Mit ein paar einfachen Anpassungen bleibt das Tragen oft sogar angenehmer als der Kinderwagen, besonders auf Ausflügen, im Urlaub und im Alltag.

Und sind wir mal ehrlich: manchen Babys ist es egal, wie warm es ist - sie wollen einfach getragen werden!



## Die wichtigste Regel

Die Trage oder das Tragetuch zählen immer als eine Kleidungsschicht.

Zwischen dir und deinem Baby entsteht zusätzliche Wärme.

Deshalb braucht dein Baby in der Trage meist:

☀️ eine Schicht weniger Kleidung als du denkst.

Orientierung:

Windel plus dünne Kleidung

Achte darauf, dass die empfindliche Babyhaut vor der Sonne geschützt wird. Z.B durch UV-

Schutzkleidung. Immer einen geeigneten Sonnenhut verwenden, bestenfalls mit Schirm und

Nackenschutz. Ein UV-Cover kann eine Alternative zu langer Kleidung sein.

Extra-Tipp bei starkem Schwitzen: lege ein Mulluch zwischen euch, dort wo direkter Hautkontakt besteht.

**Die Atemwege deines Kindes sind immer frei!**



# Die besten Materialien für Babys

## Besonders angenehm sind:

- ✓ Wolle-Seide
- ✓ dünne Merinowolle
- ✓ Leinen
- ✓ Musselin
- ✓ leichte Baumwolle
- ✓ Viskose

Diese Materialien können Feuchtigkeit aufnehmen und unterstützen ein angenehmes Körperklima.

## Eher ungünstig:

- ✗ dicke Sweatstoffe
- ✗ Fleece
- ✗ mehrere Kleidungsschichten
- ✗ Polyesterkleidung



# Die größten Sommer-Irrtümer

## Irrtum 1:

„Die Kopfstütze schützt vor Sonne.“

Leider nein.

Nicht die Kopfstütze über den Kopf ziehen (möglicher Hitzestau), sie ersetzt keinen Sonnenschutz.



## Irrtum 2:

„Mesh macht die Trage kühl.“

Mesh trocknet schnell und scheint luftig zu sein.

Meist ist Mesh am Rückenteil verarbeitet.

Der größte Wärmeaustausch findet jedoch dort statt, wo ihr euch berührt, also zwischen deinem Körper und dem deines Babys.

Deshalb macht Mesh eine Trage nicht automatisch kühl.

## Irrtum 3:

„Im Sommer sollte man lieber gar nicht tragen.“

Mit angepasster Kleidung, Schatten und Pausen ist Tragen auch an warmen Tagen problemlos möglich.

Und auf dem Arm tragen würdest du ja auch ;)



# Sonnenschutz für dein Baby

## Direkte Sonne vermeiden

Babys unter einem Jahr sollten möglichst nicht direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Die Babyhaut hat noch keinen eigenen Sonnenschutz.

Geeignet sind:

- ✓ Schatten
- ✓ Sonnenhut mit Nackenschutz
- ✓ leichte UV-Kleidung
- ✓ Sonnenschirm
- ✓ natürliche Schattenplätze
- ✓ UV-Cover und -Decken

Wichtig:

✗ Keine Mulltücher über Kinderwagen oder Trage hängen.

Darunter kann sich die Wärme stauen.



## UV Cover und -Decken

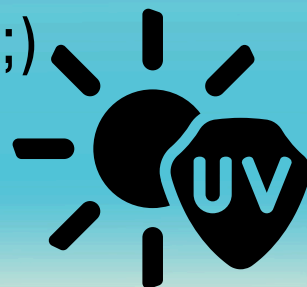
Verschiedene Anbieter haben Cover und Decken in ihrem Sortiment. Diese kannst du an deiner Trage oder dem Tragetuch befestigen, so werden auch die Beine und Füße deines Kindes vor der Sonne geschützt.

Kleidung und Textilien sollten einen UPF Wert von mindestens 30, ideal 50 aufweisen um dein Kind optimal zu schützen.

Cover und Decke, sowie UV-Kleidung bekommst du unter anderem bei [zwerge.de](http://zwerge.de) und Mamalila oder MaPaLi.

Auch UV-Sonnenschirme können ideale Begleiter sein.

Am Ende dieses Freebies haben sich ein paar Rabattcodes für dich versteckt ;)



## Auch du brauchst Schutz

**Viele Eltern achten auf ihr Baby - und vergessen sich selbst.**

Denk an:

 ausreichend trinken

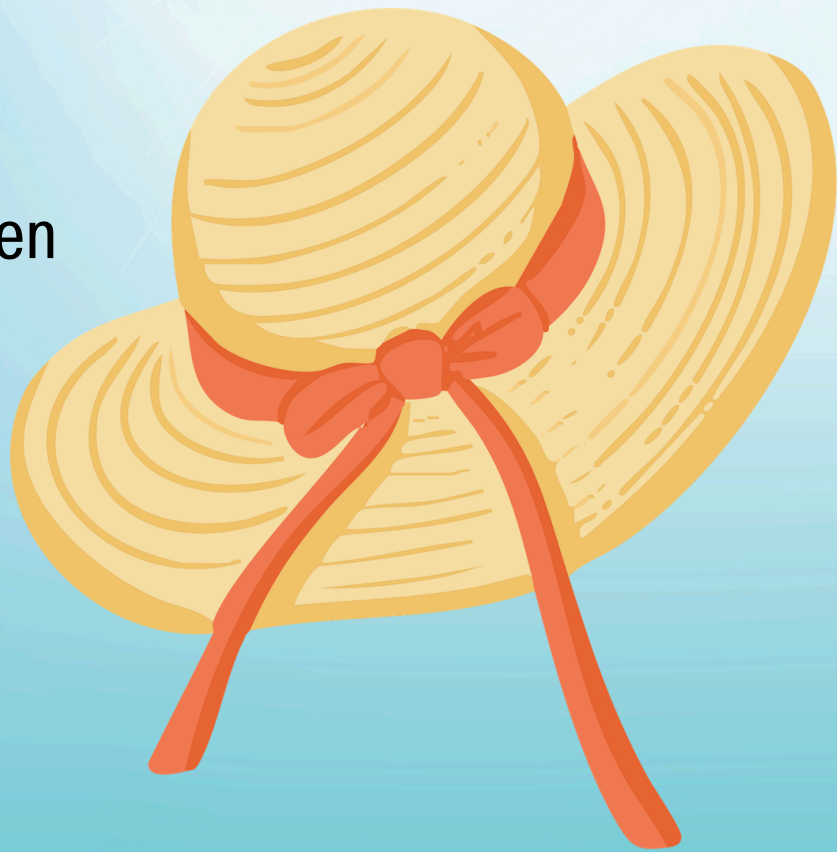
 Kopfbedeckung

 Sonnenbrille

 luftige Kleidung

 Sonnenschutz

 Schattenpausen



**Du bist genau so wichtig, wie dein Kind ♥**

# Wann wird es zu warm?

## **Achte auf folgende Anzeichen:**

ungewöhnliche Unruhe

Schläppheit

sehr schnelle Atmung



## **Dann:**

- ✓ Schatten aufsuchen oder nach drinnen gehen
- ✓ Tragepause machen
- ✓ trinken anbieten
- ✓ Kleidung anpassen

Denke an genügend Pausen für euch und meide wenn möglich bei besonders heißem Wetter zwischen 12 und 15 Uhr nach draußen zu gehen.

Vollgestillte Babys benötigen auch im Sommer kein zusätzliches Wasser, einfach häufiger die Brust anbieten.



# Meine Sommer-Checkliste zum Spazieren

## Vor dem Losgehen:

- Baby passend angezogen
- Sonnenhut eingepackt
- Wasserflasche dabei
- Schattenroute gewählt
- leichte Kleidung angezogen
- Sonnencreme aufgetragen
- Trage richtig eingestellt
- kleine Pausen eingeplant



# Welche Trage für den Sommer?

**Erlaubt ist, was gefällt!**

Ob Halfbuckle, Fullbuckle, WrapCon - erlaubt ist, was du magst!

Auch das Tragetuch ist ein wundervoller Begleiter  
Es gibt luftige Bindeweisen, kurze Tücher...

Probier doch mal:  
einfacher Rucksack oder Känguruh

Ringsling oder Hüfttragen können eine tolle Ergänzung sein, die besonders luftig sind.

Meist wird im Sommer das Tragen auf der Hüfte oder dem Rücken als angenehmer empfunden.



## Du bist unsicher, welche Trage zu euch passt?

Eine gut passende Trage kann gerade im Sommer einen großen Unterschied machen.

Ich unterstütze dich bei:

- ♡ Trage anpassen
- ♡ Tragen mit dem Tragetuch
- ♡ Tragehilfen finden
- ♡ Tragen von Neugeborenen
- ♡ Rückentragen & Hüfttragen
- ♡ Tragefragen

Jenny von *zartbegleitet*

bindungsstärkende Trageberatung und  
Babykurse im Oberbergischen Kreis

 @zartbegleitet  
zur Website



# Mein Extra für dich:

**Rabattcodes, die dir das Tragen im Sommer noch angenehmer machen können :)**

sparen bei [zwerge.de](http://zwerge.de) über diesen link und dem code: zartbegleitet

10% bei Mamalila mit JENNY10

10% sparen bei [gookie](http://gookie.com) mit ZART-10



**Du hast noch Fragen oder  
Anmerkungen?**

**Dann schreib mir einfach eine  
Nachricht**

**Folge mir gern auf  
Instagram für mehr  
Tragewissen**

**Deine  
Jenny**