



## Checkliste Tragen im Sommer

-  Ausreichend zu trinken für Mama & Baby
-  Sonnenhut / Kappe, die auch über den Baby-Nacken reicht
-  Kleidung, die Arme & Beine des Babys bedeckt
-  Sonnencreme 50+
-  Einlagige Tuchbindeweise
-  Ersatzgewand für Mama & Baby
-  Mullwindel zwischen Mama & Baby
-  Im Schatten bleiben
-  Die Mittagshitze zwischen 11.00 und 16.00 meiden

# Tipps & Tricks zum Tragen im Sommer

- ☀ Die Kopfstütze deiner Trage solltest du nie als Sonnenschutz benutzen! Es besteht die Gefahr eines Hitzestaus bei deinem Baby!
- ☀ Die Temperatur deines Babys kannst du in seinem Nacken zwischen den Schulterblättern überprüfen.
- ☀ Gestillten Babys reicht Muttermilch als Flüssigkeitszufuhr vollkommen aus.
- ☀ Als Kleidung für sommerliche Tage eignen sich Langarmbodys & Babystulpen oder luftige Hosen an den Beinchen. Besonders atmungsaktiv und kühlend sind Materialien wie Leinen, dünne Wolle und Musselin.
- ☀ Auch als Tragetuch-Material sind Leinen, Wolle & Musselin im Sommer besonders angenehm.
- ☀ Geeignete Bindeweisen für dein Tragetuch sind etwa der einfache Rucksack oder die Kängurutrage – bei diesen Varianten verläuft nur eine Tuchbahn über den Rücken deines Babys.
- ☀ Mit einem Ring Sling oder einer Trage mit Netz-Einsätzen wird es nicht ganz so heiß.
- ☀ Schweiß ist super! Er kühlt dich & dein Baby gleich mit. Damit ihr trotzdem nicht Haut an Haut klebt, kannst du eine Mullwindel zwischen dich und dein Baby legen.
- ☀ Steck' Wechselgewand für dein Baby & dich ein, damit ihr etwas Trockenes anzuziehen habt & euch nach dem Tragen nicht erkältet.
- ☀ Sonnenbrillen gibt es auch für die Kleinsten, etwa im Drogeriemarkt.
- ☀ Ein Sonnen- (oder auch Regen-)Schirm bringt euch überall schattig hin.
- ☀ Schnelle Abkühlung bringt ein mit Wasser gefüllter Zerstäuber – aber bitte nur die Mama ansprühen!