

# 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 Langarmbody's & 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!