



Der kleine Trageratgeber



INTERNATIONAL  
HIP DYSPLASIA  
INSTITUTE

## Liebe Eltern,

Menschenbabies werden als Traglinge geboren und erwarten mit ihren Instinkten und Reflexen nichts anderes, als getragen zu werden. Dennoch gehen heute viele junge Eltern davon aus, dass wir unsere Kleinsten klaglos ablegen können, um unseren Tätigkeiten nachgehen zu können. Mit der Geburt eines Babys wird der Alltag dann zunächst kräftig durcheinander gewürfelt, muss sich neu einspielen und es entstehen neue Ideen.

Nach der Geburt ihrer Zwillinge als drittes und viertes Kind suchte unsere Mutter Erika Hoffmann eine praktische Möglichkeit weiterhin ihren Aufgaben nachgehen zu können, ohne die Nähe zu uns Kindern aufgeben zu müssen. Ein Tuch aus Südamerika – einst mitgebracht von einer Freundin – versprach ihr eine Lösung. Sie probierte – ohne jede Anleitung – Verschiedenes aus und schon bald war das Tuch nicht mehr aus ihrem Alltag wegzudenken.

So entstand 1972 DIDYMOS, denn diese praktische Idee begeisterte schnell andere Familien.



Mehr über DIDYMOS  
und unsere Geschichte:



Mit Ausdauer knüpfte unsere Mutter Kontakte, u. a. zu Hebammen und Kinderärzten und fand Unterstützung. Sie legte mit ihren Tüchern und den dazu entwickelten Bindetechniken den Grundstein für die Rückkehr des Babytragens in die westliche Welt. Inzwischen führen wir, ihre Töchter, DIDYMOS weiter. Wie unsere Mutter legen wir unbedingten Wert auf Qualität und Nachhaltigkeit sowie verantwortungsvolles soziales Handeln unserer Firma. Und auch den Innovationsgeist tragen wir weiter: Ergänzend zu den Tragetüchern bietet DIDYMOS heute eine reiche Auswahl von Tragehilfen an.

Gemeinsam mit unserem DIDYMOS-Team möchten wir dafür sorgen, dass alle Eltern und Tragebegeisterte die perfekte Lösung für sich und ihr Baby finden. Im turbulenten Familienalltag ist das Tragen nicht nur eine praktische Erleichterung, denn es bietet auch und besonders Nähe, Geborgenheit und so vieles mehr.

Wir heißen dich heute herzlich willkommen in unserer Tragewelt und zeigen dir, dass es viel einfacher ist, als es auf den ersten Blick scheint!

Tina Hoffmann  
Anna Hoffmann

und das DIDYMOS-Team



# Die Vorteile des Tragens ... ... für das Baby:

**Tragen ist Liebe:** Die Nähe fördert die sichere Bindung zwischen Träger und Baby

**Gesund und sicher:** Babys Rücken wird rundum sicher gestützt und die Anhock-Spreiz-Haltung fördert die Hüftentwicklung

Du möchtest mehr Infos?  
Schau hier:



## Tragen fördert alle Sinne:

**Hören:** Dein Baby hört die Geräusche der Welt in sicherer Umgebung, deine Stimme und dein Herzschlag geben Sicherheit.

**Fühlen:** Dein Baby spürt deine Nähe und bekommt Streicheleinheiten.

**Riechen:** Dein Baby nimmt deinen vertrauten Geruch und eure Umgebung wahr.

**Geborgenheit:** Dein Baby kann sich jederzeit an dich ankuseln, wenn es eine Pause braucht – nebenbei und überall. Getragene Babys weinen weniger.

**Eigenkörperwahrnehmung:** Deine Bewegungen schulen Gleichgewichtssinn und die motorische Entwicklung des Babys.

**Schmecken:** Auch Stillen und später ein Snack ist während des Tragens möglich.

**Sehen:** Dein Baby sieht die Welt auf Augenhöhe.





... für die Tragenden

**Du hast die Hände frei:** So kannst du deinen Alltag mit Baby leichter bewältigen.

**Unterwegs mehr Freiheit:** Im Alltag, bei Ausflügen und auf Reisen kannst du dich sicher und schnell mit Baby bewegen – auch über Hindernisse, bei unebenen Wegen und wenn viele Menschen unterwegs sind.

**Überall auf der Welt** werden unsere Babys getragen – wenn dein Baby richtig gestützt ist kannst du so viel und so lange tragen, wie du möchtest.

**Immer im Blick:** Du kannst gleich auf dein Baby reagieren und sehen, dass alles in Ordnung ist.

**Bequemes Tragen:** Eine Tragehilfe ermöglicht eine optimale Gewichtsverteilung und schmerzfreies Tragen über eine längere Zeit.



## Die Basis für sicheres und gesundes Tragen in Tuch und Trage

Um dein Baby stets sicher und gesund zu tragen, solltest du die nachfolgenden Punkte immer beachten und kannst nach jedem Anlegen einen kleinen Check-up machen.

### Check-up nach dem Binden:

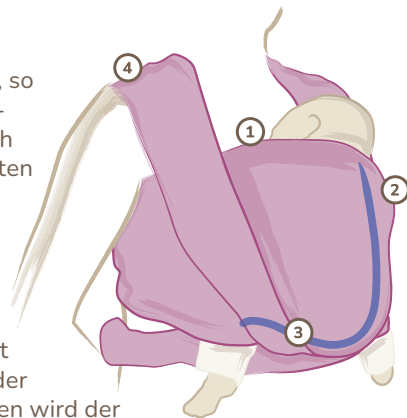
- Sind die Atemwege meines Babys jederzeit frei?
- Sitzt das Baby in aufrechter Position?
- Ist mein Kind rundum gut gestützt und kann sich der Rücken beim Schlafen runden?
- Ist der Kopf gut gestützt?
- Nimmt mein Kind die Anhock-Spreiz-Haltung ein?
- Reicht der Steg oder Tuchstoff von Kniekehle zu Kniekehle?
- Sind die Unterschenkel und Füße des Kindes frei beweglich?
- Bleibt mein Kind auch dann dicht an meinem Körper, wenn ich mich vorbeuge?
- Habe ich die Hände frei und kann mich gut bewegen?
- Ist die Tragehilfe oder Bindweise auch über einen längeren Zeitraum für mich bequem?
- Habe ich alles so eingestellt oder gebunden, dass es mir bequem ist?

## ① Freie Atemwege

Damit dein Baby ausreichend Sauerstoff bekommt, sollte die Nase immer frei sein, so kann auch ausgeatmete Luft gut abtransportiert werden. Die Kopfstütze oder auch große Schals sollten nie über den gesamten Babykopf ausgebreitet werden.

## ② Sicherer Halt

Dein kleines Baby sollte stets gut von der Tragehilfe umschlossen sein, so hat es die optimale Stützung und sackt nicht zusammen. Gleichzeitig sollte sich der Babyrücken gut runden. Bei Neugeborenen wird der Nacken zusätzlich gestützt. Je größer das Baby ist, desto sicherer kann es sich schon selbst halten, solange es wach ist.



## ③ Anhock-Spreiz-Haltung

Dein Baby hockt automatisch die Beinchen an, wenn du es hochnimmst. Diese Anhock-Spreiz-Haltung sollte dein Baby beim Tragen einnehmen können und der Steg von Kniekehle zu Kniekehle reichen. So kann sich die noch unreife Hüfte optimal entwickeln.

## ④ Komfortable Gewichtsverteilung

Zum Tragen gehören immer zwei: Damit das Tragen auch für dich langfristig schonend ist, achte auf einen bequemen und stabilen Sitz deines Tuchs oder deiner Tragehilfe. Fest gebunden liegt das Gewicht des Kindes eng am Körper und trägt sich leicht. Achte darauf, dass Tuch oder Träger an Schultern und Rücken so gebunden oder eingestellt sind, dass sie sich für dich angenehm anfühlen.

# Welche Tragehilfen gibt es? Hilfe im Trage-Dschungel

## Fullbuckle-Trage

Die Babytrage komplett zum Schnallen. Richtig eingestellt ist sie schnell angelegt und kann in verschiedenen Positionen getragen werden.

- schnell angelegt, leichtes Packmaß, hoher Tragekomfort
- muss neu eingestellt werden, wenn sie von einer anderen Person genutzt wird

**Unsere Fullbuckles:** DidyFix, DidySnap, DidyFix Toddler

## Halfbuckle-Trage

Halfbuckle-Tragen haben einen Hüftgurt zum Schnallen und Träger zum Binden. Sie sind somit die perfekte Mischung aus Trage und Tuch und haben einen sehr hohen Tragekomfort.

- einfache intuitive Handhabung, kaum Einstellungen nötig, schneller Wechsel auf andere Träger, hoher Tragekomfort
- lange Schulterträger evtl. gewöhnungsbedürftig

**Unsere Halfbuckles:** DidyFlow, DidyKlick, DidyKlick Toddler



## Wrap Conversion

Die Wrap Conversion (Wrap Con) bezeichnet ganz ursprünglich eine Tragehilfe aus Tragetuchstoff. Bei uns bezeichnet der Begriff in der Regel eine Tragehilfe zum Binden mit auffächerbaren Schulterträgern. Daher kann eine Trage gleichzeitig als Halfbuckle oder Wrap Con bezeichnet werden.

- verschiedene Bindeweisen für eine optimale Gewichtsverteilung nach Bedarf
- lange Schulterträger

### Unsere Wrap Cons:

DidyKlick, DidyKlick Toddler



## Hüfttrage

Die Hüfttrage ist eine praktische und komfortable Lösung für den schnellen Trageeinsatz im Alltag mit Baby und Kleinkind. Sie kombiniert ergonomischen Halt für dein Kind mit hoher Flexibilität und besonders einfachem Handling.

- kleines Packmaß, luftig im Sommer, schnell angelegt
- liegt auf einer Schulter auf – geplstertes Schulterteil

**Unsere Hüfttragen:** DidyHip, DidySling



## Toddlertrage

Toddler bedeutet Kleinkind und es handelt sich hier um eine extra groß geschnittene Trage für größere Traglinge.

- Bequemes Tragen mit größerem Kind

### Unsere Toddler-Tragen:

DidyKlick Toddler,  
DidyFix Toddler

## Onbuhimo

Der Onbuhimo (kurz Onbu) ist als Rückentrage ohne Bauchgurt für größere Traglinge konzipiert. Er verfügt über Rucksackträger und bietet so eine schnelle Tragemöglichkeit für Kinder, die zwischendurch immer wieder kleine Pausen brauchen.

- kleines Packmaß, Tragen ohne Bauchgurt z. B. in der Schwangerschaft
- ab Sitzalter empfohlen

**Unser Onbuhimo:** DidyGo



## Tragetuch

Das Tragetuch bietet vielfältige Bindemöglichkeiten für alle Einsatzbereiche für Babys jeden Alters. Während elastische Tragetücher gestrickt werden und besonders für kleine Babys weich und kuschelig sind, gibt es bei den gewebten Tragetüchern nahezu keine Grenze für den Einsatz.

- zahlreiche Bindeweisen, kein Einstellen nötig, wächst unbegrenzt mit
- erfordert etwas Übung

### Unsere Tragetücher:

DIDYMOS Tragetuch (gewebt),  
DIDYMOS Jerseytuch (elastisch)



## RingSling

Der RingSling ist ein kurzes Tragetuch, das von Ringen gehalten wird und ab Geburt verwendet werden kann. Durch sein kleines Packmaß passt er in jede Tasche, lässt sich vorbinden und ist ideal für kurze Strecken und Laufkinder, die öfter ein- und aussteigen möchten.

- kleines Packmaß, luftig im Sommer, schnell angelegt
- liegt nur auf einer Schulter auf

**Unser RingSling:** DidySling aus gewebtem oder elastischem Tragetuchstoff



Unser interaktiver  
Tragehilfenberater  
hilft bei der  
Auswahl



## Unsere Babytragen



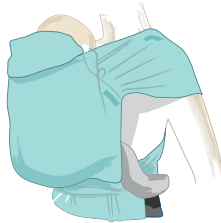
**DidyFlow**  
Halfbuckle

Standard: 3,5 – 20 kg

Tragepositionen:

Bauch, Rücken, Hüfte

- stabiler Hüftgurt
- gepolsterte Träger für optimalen Komfort bei einfacher Handhabung
- stufenlos einstellbares Rückenteil
- passend für alle Tragenden
- das Anlegen ist schnell gelernt



**DidyKlick®**  
Wrap Conversion

Standard: 3,5 – 20 kg  
Toddler: 7 – 25 kg

Tragepositionen:

Bauch, Rücken, Hüfte

- stabiler Hüftgurt
- Träger lassen sich vielseitig binden für maximalen Komfort
- passend für alle Tragenden
- zwei Größen: ab Geburt und für Kleinkinder
- das Anlegen ist schnell gelernt



**DidyFix**  
Fullbuckle

Standard: 3,5 – 20 kg  
Toddler: 7 – 25 kg

Tragepositionen:

Bauch, Rücken, Hüfte

- schnelles Anlegen ohne Binden, ideal auch für Anfänger
- Träger können überkreuzt werden
- kleines Packmaß
- günstiges Preis-Leistungs-Verhältnis



**DidySnap®**  
Fullbuckle

Standard: 3,5 – 20 kg

Tragepositionen:

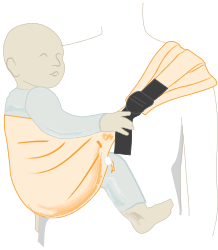
Bauch, Rücken, Hüfte

- schnelles Anlegen ohne Binden
- individuelle Einstellmöglichkeiten

Wir achten auf  
höchste Qualität.

Für alle unsere  
Tragehilfen gilt:

## Unsere Tragetücher



**DidyHip**  
Hüfttrage

Standard: 5,5 – 20 kg

Tragepositionen:  
Hüfte

- für den schnellen Trageinsatz im Alltag
- ergonomischer Beutel mit Kordelzügen: individuell anpassbar

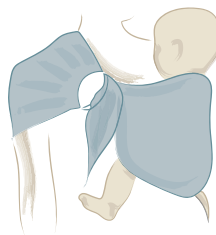


**DidyGo**  
Onbuhimo

Standard: 7 – 20 kg

Tragepositionen:  
Rücken

- ohne Bauchgurt
- super schnell angelegt
- empfohlen ab Sitzalter
- sehr kleines Packmaß
- ideal für Lauflinge, die gerne kurze Distanzen getragen werden möchten
- Kein Druck am Bauch (z. B. während einer Schwangerschaft)

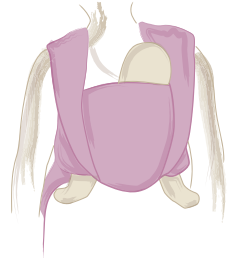


**DidySling**  
RingSling

Ab Geburt bis Ende der Tragezeit

Tragepositionen:  
Bauch, Hüfte

- kurzes Tragetuch, wird mit Ringen geschlossen
- sehr kleines Packmaß
- ideal für kurze Wege
- aus gewebtem Stoff oder Jersey erhältlich



**Didy Tragetuch**  
Gewebt / Jersey

Ab Geburt bis Ende der Tragezeit (elastisch bis 20 kg)

Tragepositionen:  
Bauch, Rücken, Hüfte

- verschiedene Längen für alle Einsatzzwecke und Körpergrößen
- diverse Bindetechniken ermöglichen idealen Komfort und Gewichtsverteilung
- mit etwas Übung das natürlichste Tragegefühl
- verschiedene Muster und Materialien sorgen für Abwechslung

- Sie sind stufenlos verstellbar und wachsen besonders lange mit
- Sie passen sich der tragenden Person an
- Gewährleisten eine Anhock-Spreiz-Haltung
- Sind getestet nach CEN/TR 16512 und ASTM F2236:16a

# Fragen und Infos rund ums Tragen

## Ab wann und wie lange tragen?

Du kannst dein Baby ab seinem ersten Lebenstag tragen. Nichtsdestotrotz sollte die frischgebackene Mutter im Wochenbett natürlich langsam machen und das Tragen, wenn möglich, auch anderen überlassen.

Solange es für dich und dein Kind bequem ist, ist der Tragedauer keine Grenze gesetzt.

## In welchen Positionen tragen?

Wir empfehlen das Tragen vor dem Bauch, auf dem Rücken oder auf der Hüfte. Bei größeren Kindern ist das Tragen auf dem Rücken für die Eltern häufig eine Entlastung, insbesondere der Beckenboden wird so entlastet.

Wir empfehlen, Kinder immer mit zur tragenden Person gewandtem Gesicht zu tragen. Darauf sind auch alle unsere Tragen ausgelegt. Nur so sind eine richtige Haltung des Kindes und der optimale Tragekomfort gewährleistet. Dein Baby kann in dieser Position außerdem Blickkontakt zu dir suchen und bei dir Geborgenheit finden.

## Verwöhne ich mein Kind beim Tragen?

Tragen schenkt Liebe, schärft das Gedächtnis und fördert alle unsere Sinne. Wir Menschen werden als Traglinge geboren und können uns durch das Tragen optimal entwickeln.

## Kann ich zu jeder Jahreszeit tragen?

Tragen ist das ganze Jahr über und mit den richtigen Rahmenbedingungen bei jedem Wetter möglich. Dabei gilt die Faustregel, dass die Babytrage oder das Tragetuch immer eine Kleidungsschicht ersetzt.

Im Winter ist das Tragen besonders praktisch, denn deine Körperwärme hält dein Baby zuverlässig warm. Tragejacke oder Tragecover schützt euch beide vor der Witterung.

Im Sommer können wir unsere Babys auch tragend gut vor Sonne und Hitze schützen. Hilfreich können hier luftige Tragesysteme und atmungsaktive Materialien sein. Hut und Schirm oder Tragecover schützen vor UV-Strahlung.

## Welche Stoffe kann ich zum Tragen verwenden?

Es gibt unterschiedliche Materialien, die in Tragehilfen verwendet werden. Wir legen großen Wert darauf, nur natürliche und hochwertige Materialien zu verwenden, denn wir möchten für unsere und Babys Haut nur das Beste.

Daher sind alle DIDYMOS Stoffe aus Bio-Baumwolle, aus zertifiziert und kontrolliert biologischem Anba, oder Mischgeweben mit Naturgarnen, die höchsten ökologischen Kriterien folgen.

- Baumwolle ist pflegeleicht und strapazierfähig
- Wolle ist temperatenausgleichend und kuschelig
- Leinen trägt sich besonders kühl im Sommer und ist sehr fest
- Hanf fällt wunderschön, macht schwere, stabile Tücher und ähnelt ansonsten dem Leinen
- Seide ist geschmeidig, zart und luftig
- Cashmere ist leicht und unvergleichlich weich



## Muss mein Baby beim Tragen immer perfekt sitzen?

Dein Baby nimmt keinen Schaden, wenn die Trage (noch) nicht perfekt sitzt. Tragen erfordert gerade zu Beginn etwas Übung und mit der Zeit wird es immer leichter, die Tragehilfe anzulegen oder das Tuch zu binden.

Gib dir zu Anfang etwas Zeit, um einen routinierten Umgang mit der Trage oder dem Tuch zu entwickeln.

Wichtig ist, dass dein Baby immer schön fest in Tuch oder Trage sitzt, damit es nicht zusammensackt, denn damit könnte die Atmung erschwert werden.

Je älter und aktiver dein Baby wird, desto interessierter wird es an seiner Umwelt. So darf sich ein waches Baby selbstverständlich aus dem Tuch „heraus“ entwickeln, eine Hand oder einen Arm aus dem Tuch nehmen und sich umschauen.

## Schadet das Tragen meinem Rücken?

Alle Babies werden im Laufe ihres jungen Lebens viel getragen und eine Tragehilfe hilft dir dabei, in einer entspannten Haltung zu tragen.

Beim Tragen solltest du keine Schmerzen haben: Sobald etwas weh tut, muss eine Veränderung her. Überprüfe, ob das Tuch oder die Trage fest genug gebunden und richtig eingestellt sind. Probiere aus, ob dir eine andere Binde-technik oder Einstellung Erleichterung verschaffen und kontaktiere eine Trageberatung, falls du selbst keine Lösung findest.

## Brauche ich unbedingt eine Trageberatung?

Eine Trageberatung kann den Start zum Tragen erleichtern, Sicherheit bei der richtigen Verwendung von Tragehilfen geben und vor allem in besonderen Situationen wie z. B. Einschränkungen eine große Hilfe sein.

Du hast aber ebenso die Möglichkeit, dir Wissen zum Tragen selbst anzueignen, ein guter Anfang ist dieser kleine Trageberater. Viele weitere Informationen, Anleitungen und Tipps findest du auf unserer Homepage. Selbstverständlich kannst du dort auch den Kontakt für eine Trageberatung in deiner Nähe finden.



Weitere Antworten findest  
du in unseren FAQ:



# Beratung und Community

## Hast du Fragen zu unseren DIDYMOS Produkten oder allgemein zum Tragen?

Unser Team aus ausgebildeten Trageberaterinnen hilft dir gerne weiter.

Schreib uns einfach eine Mail an [mail@didymos.de](mailto:mail@didymos.de) oder rufe uns an unter 07141 975710

## DIDYMOS Community

Das Schöne am Tragen? Es verbindet – und auch du bist herzlich in unserer Community willkommen.

Lass dich von uns zum Thema Tragen inspirieren und finde Wissenswertes rund um das Thema Elternschaft. Wir halten dich über Neuerscheinungen auf dem Laufenden, geben Einblicke hinter die Kulissen, beantworten deine Fragen und du kannst dich mit anderen Eltern austauschen.



[www.didymos.de](http://www.didymos.de)



## Das sagen unsere KundInnen

“

Wir waren sehr zufrieden: Morgens bestellt, am nächsten Tag nachmittags da ... tolles Produkt und tolle Firma. Habe Tuch für meinen Enkel bestellt. Dessen Eltern schon im Didymos-Tuch getragen wurden ... Heute noch so gut wie vor 30 Jahren.

“

Super tolles Team, klasse Community, verlässlicher Service und wirklich langlebige Produkte.

“

Vorab super online Beratung und sehr schneller Versand und bin ganz begeistert von der Trage. Herzlichen Dank hierfür!



DIDYMOS®

Erika Hoffmann GmbH

Alleenstraße 8/1

D-71638 Ludwigsburg

Telefon +49 (0) 7141/9 75 71-0

E-Mail [mail@didymos.de](mailto:mail@didymos.de)

© 2026 DIDYMOS®. Alle Bilder und Texte  
in dieser Broschüre sind Eigentum der  
DIDYMOS GmbH.

Nachdruck und Vervielfältigung –  
auch auszugsweise – nur mit schriftlicher  
Genehmigung.

Familien vertrauen auf  
DIDYMOS seit 1972.

Wir freuen uns auf dich!

