



Fraulein Hübsch



RINGSLING  
BINDEANLEITUNG

## Inhaltsverzeichnis

- 02 Pflegeanleitung
- 02 Was Sie über das Tragen wissen sollten
- 04 Tipps und Tricks
- 06 Das richtige Einfädeln
- 08 Trageweise vor dem Bauch
- 10 Trageweise auf der Hüfte
- 12 Trageweise auf dem Rücken
- 15 Impressum

### Pflegeanleitung

Waschen Sie Ihren Fräulein Hübsch Ringsling vor der ersten Benutzung. Unsere Ringslings sind aus 100% Bio-Baumwolle in Österreich gewebt und konfektioniert. Wir verwenden ausschließlich geprüfte Slingringe aus Aluminium von [www.slingrings.com](http://www.slingrings.com). Unsere Ringslings weisen einen Wascheinsprung von ca. 10% auf, daher sind sie so zugeschnitten, dass sie erst nach dem ersten Waschen die richtige Länge haben (mindestens 180 cm zur kurzen Seite).

Sie können Ihren Fräulein Hübsch Ringsling aus 100% Bio-Baumwolle bei bis zu 60° waschen, verwenden Sie dazu am besten Feinwaschmittel ohne Bleiche und keinen Weichspüler! Bitte fädeln Sie Ihren Ringsling zum Waschen immer aus. Um die Ringe in der Waschmaschine zu schützen, empfiehlt es sich, den Ringsling in einem Wäschenetz oder einem Beutel (z.B. Polsterüberzug) zu waschen.



### Was Sie über das Tragen wissen sollten

Der Fräulein Hübsch Ringsling ist sehr gut als Ergänzung oder Alternative zu den Fräulein Hübsch Tragetüchern geeignet. Er ist bereits ab Geburt einsetzbar und schnell angelegt. Durch das System mit den zwei Ringen ist der Ringsling problemlos auf verschiedenen große TrägerInnen einstellbar. Sie können Ihr Kind damit auf der Hüfte, vor dem Bauch und auf dem Rücken tragen. Durch das kleine Packmaß und das schnelle Anlegen ist der Ringsling besonders für Situationen geeignet, in denen Sie Ihr Kind öfters hinein und heraus geben, z.B. um schnell einmal die Wäsche aufzuhängen, etwas aus dem Keller zu holen, den Müll rauszubringen, zum Bäcker zu gehen, kurze Strecken mit einem müden Laufing zurückzulegen usw.

Babys zählen zum Jungentypus Tragling (weitere Jungentypen sind Nesthocker und Nestflüchter). Babys dieses Jungentypus brauchen ständigen Körperkontakt, sie können sich nicht selbständig fortbewegen, verfügen aber über ausgeprägte Greifreflexe (Moro-Reflex). Neugeborene sind anatomisch gut auf das Tragen vorbereitet, die Anhock-Spreizhaltung, die beim richtigen Tragen vom Baby eingenommen wird, unterstützt die Reifung der Hüftgelenke ebenso wie die Entwicklung der Wirbelsäule. Sie verwöhnen Ihr Baby durch das Tragen nicht, sondern erfüllen ein wichtiges Bedürfnis nach Nähe, Sicherheit und Geborgenheit.

### DAS TRAGEN HAT FÜR SIE UND IHR BABY VIELE VORTEILE:

Ihr Baby erfährt durch das Tragen Nähe, Sicherheit und Geborgenheit auch außerhalb des Mutterleibs. So wird das Urvertrauen gestärkt, Ihr Kind muss keine Verlassenheitsängste haben. Das begrenzte und gehaltene Gefühl im Ringsling erinnert Ihr Baby an das Gefühl in der Gebärmutter, es kann Ihren vertrauten Herzschlag hören, auch die schaukelnden Bewegungen kennt es bereits aus dem Mutterleib.

Väter haben durch das Tragen im Ringsling die Möglichkeit, eine schnelle und tiefe Bindung zu ihrem Baby aufzubauen und können so nachholen, was die Mutter durch 9 Monate Schwangerschaft voraus hat.

Sie lernen Ihr Baby durch den ständigen Körperkontakt viel schneller und besser kennen. Sie erkennen die Bedürfnisse Ihres Babys sofort, auch wenn Sie gerade einer anderen Tätigkeit nachgehen. Sie müssen nicht ständig mit einem Auge oder Ohr beim Baby sein, Sie haben es immer dabei und können so sicher sein, schnell auf seine Bedürfnisse reagieren zu können.

Durch die Bewegungen der Mutter werden im Ringsling Muskeln und Wirbelsäule trainiert, der Gleichgewichtssinn wird geschult, durch die Körperwärme des Tragenden wird der Stoffwechsel angeregt, auch der Verdauungsapparat wird durch die Wärme und sanfte Bewegung unterstützt.

Das Baby kann im Ringsling geschützt seine Umwelt auf Augenhöhe erfahren und begreifen.

Sie haben die Hände frei für Geschwisterkinder oder Tätigkeiten im Haushalt und mit dem Kinderwagen oft beschwerliche Wege sowie Busfahren, Treppensteigen oder Wandern sind mit einem Ringsling ganz einfach möglich.

### FOLGENDE PUNKTE SOLLTEN SIE BEIM TRAGEN IHRES BABYS UNBEDINGT BEACHTEN:

■ Das Baby sollte beim Tragen die Anhock-Spreizhaltung einnehmen können. Diese Haltung wird von Ihrem Baby in den ersten Lebensmonaten automatisch eingenommen, entspricht sie doch der Haltung des Babys im Mutterbauch. Der Rücken soll dafür gerundet sein, die Beine sind leicht gespreizt, die Knie des Babys sind angewinkelt und befinden sich ca. auf Höhe seines Bauchnabels.

■ Der Fräulein Hübsch Ringsling trägt durch seine feste Webung und seine Diagonalelastizität wesentlich dazu bei, dass Sie Ihr Kind richtig tragen können. Die diagonalelastische Webung unterstützt die Rundung des Rückens und nur durch diese ist auch eine Anhock-Spreizhaltung möglich. Die feste Webung gibt gleichzeitig Ihrem Baby sicheren Halt.

## Tipps und Tricks

Jeder Fräulein Hübsch Ringsling hat unterschiedlich farbige Kanten, damit Sie sich beim Binden besser orientieren können. Der Einfachheit halber werden diese Kanten in den folgenden Bindeanleitungen Kopfkante und Pokante genannt.



Die Kopfkante ist die Kante, die im Nacken Ihres Babys verläuft.

Die Pokante ist die Kante, die am Po Ihres Kindes verläuft.

Binden Sie Ihr Baby immer so hoch ein, dass Sie ihm den Kopf küssen können. Binden Sie zu tief, belastet das Schulter, Rücken und Beckenboden unnötig, binden Sie zu hoch, können Sie nicht über Babys Köpfchen sehen, Ihre Sicht ist behindert und Sie erkennen Hindernisse möglicherweise nicht rechtzeitig.



**TRAGEN SIE IHR BABY IMMER IHNEN ZUGEWANDT BAUCH AN BAUCH BZW. BAUCH AN RÜCKEN UND NIE MIT DEM GESICHT NACH VORNE.**

Nur in der Ihnen zugewandten Position kann das Baby die Anhock-Spreizhaltung einnehmen und ist vor Umwelteinflüssen geschützt, wenn es müde wird. Wenn Sie das Baby mit dem Gesicht nach vorne tragen, dann wird es ins Hohlkreuz gedrückt, die Beine hängen hinter und es ist allen Umweltreizen ausgesetzt, ohne sich schützend anकुscheln zu können. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Baby möchte mehr sehen (meist mit ca. 5 – 6 Monaten), dann probieren Sie doch eine Bindeweise auf der Hüfte oder auf dem Rücken aus.

Haben Sie keine Angst davor, Ihr Baby fest einzubinden. Durch die diagonalelastische Webweise des Fräulein Hübsch Ringslings wird Ihr Baby fest gestützt und der Rücken kann sich trotzdem schön runden. Das Tuch sollte sich Ihrem Kind wie eine zweite Haut anpassen.

Manche Babys weinen beim Einbinden in den Ringsling. Das ist ganz normal, gerade zu Beginn spürt das Baby Ihre Unsicherheit und muss auch selbst erst einmal mit dem neuen Gefühl vertraut werden. Nehmen Sie Ihr Kind nicht sofort wieder aus dem Ringsling, wenn es zu Weinen beginnt, sondern bewegen Sie sich wiegend hin und her oder gehen ein paar Schritte, wenn der Ringsling fertig gebunden ist. Die meisten Babys beruhigen sich dann sehr schnell.

Tragen Sie Ihr Baby im Winter unter Ihrer Jacke oder einem Tragecover. Kein noch so dicker Schneeanzug kann Ihre Körperwärme ersetzen und Babys reagieren meist sehr ungehalten auf das Eingebundenwerden mit dicker Kleidung, weil sie dadurch völlig bewegungsunfähig werden. Ziehen Sie dem Baby unter Ihrer Jacke nicht zu viel an, rechnen Sie den Ringsling als eine Kleiderschicht, achten Sie jedoch unbedingt auf warme Kleidung an den Füßen und auf dem Kopf des Babys.

Einen Ringsling zu binden will geübt sein. Nehmen Sie sich Zeit und haben Sie etwas Geduld mit sich. Anfangs erweist es sich als ganz praktisch, vor dem Spiegel zu üben. Sie werden sehen, dass Sie bald über die nötige Praxis verfügen, Ihr Kind sicher und schnell einzubinden. Sollten Sie dennoch das Gefühl haben, Unterstützung zu brauchen, vermitteln wir Ihnen gerne eineN TrageberaterIn, der/die mit Ihnen das richtige Einbinden übt. Schreiben Sie uns ein Mail an [office@fraeuleinhu-sch.at](mailto:office@fraeuleinhu-sch.at), wir sind Ihnen gerne bei der Suche nach einer geeigneten Fachkraft in Ihrer Nähe behilflich.



## Das richtige Einfädeln

Die folgenden Schritte gelten für alle Bindeweisen mit dem Ringsling. Sie müssen Ihren Ringsling nicht jedes Mal neu einfädeln, für ein schnelles Anlegen sollte er eingefädelt bleiben. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Ringsling ist schon sehr in sich verdreht oder das Tuch lässt sich nicht mehr gut durch die Ringe ziehen, dann fädeln Sie den Ringsling neu ein. Und so geht's:



1 Legen Sie sich den Ringsling über eine Schulter und halten die Ringe ca. auf Achselhöhe mit einer Hand fest. Das Tuch sollte über den Ringen schön breit über Ihrer Schulter liegen, damit das Gewicht Ihres Kindes optimal verteilt wird. Mit der anderen Hand halten Sie die Kopfkante des Ringslings fest.



2 Lassen Sie die Kopfkante los und nehmen die Pokante in die Hand. Holen Sie nun die Pokante nach oben, damit sich das Tuch einmal dreht. Die Pokante ist nun die Kopfkante des Tuches. Durch die Kippung des Tuches wird die Anhock-Spreizhaltung Ihres Kindes verbessert und Sie bekommen den Ringsling besser fest. Ausserdem verteilt sich so das Gewicht angenehmer.



3 Raffen Sie das Tuch in Ihrer Hand zu einem Strang zusammen.



4 Diesen Strang führen Sie von hinten unten durch beide Ringe durch.



5 Dann führen Sie den Strang durch den hinteren der beiden Ringe wieder zurück.

Dies ist der Ausgangspunkt für alle Bindeweisen mit den Ringsling. Fädeln Sie Ihren Ringsling so ein, bevor Sie mit der Trageweise vor dem Bauch, auf der Hüfte oder auf dem Rücken beginnen.

## Tipps & Tricks



Um den Ringsling zu lösen, heben Sie den oberen Ring etwas an. Das Tuch kann so leicht durch die Ringe gleiten und Sie können das Tuch lockern.



Bei der Trageweise auf dem Rücken sollten sich die Ringe zu Beginn in der Mitte Ihres Rückens befinden.



Für eine angenehme Gewichtsverteilung ist die Position der Ringe sehr wichtig. Diese sollten sich bei der Trageweise vor dem Bauch und auf der Hüfte ungefähr auf Höhe des Schlüsselbeins befinden.

## Trageweise vor dem Bauch

Vor allem für Neugeborene geeignet oder für schlafende Kinder.



1 Fädeln Sie den Ringsling wie in der Anleitung beschrieben ein. Legen Sie sich den Ringsling über eine Schulter, die Ringe befinden sich auf Höhe Ihres Schlüsselbeins. Das Tuch liegt breit auf Ihrer Schulter, das Tuchende hängt nach vorne. Der Ringsling sollte nicht zu locker sein, damit das Kind von Anfang an gut gestützt ist und Sie nicht so viel festziehen müssen.



2 Legen Sie Ihr Kind auf die freie Schulter, fassen Sie mit einer Hand durch den Tuchstrang durch und lassen das Kind vor Ihren Bauch gleiten. Stützen Sie es dabei mit einer Hand im Nacken.



3 Der Tuchstrang verläuft nun unter Babys Popo. Nehmen Sie die obere Kante (Kopfkante) und ziehen diese bis zu den Ohrenspitzen des Babys. Das Tuch sollte faltenfrei über dem Rücken Ihres Babys liegen.



4 Halten Sie nun mit der Hand, auf deren Seite die Ringe sind, Ihr Kind fest. Greifen Sie mit der anderen Hand um das Kind herum nach hinten unter Ihrer Achsel hindurch und ziehen die Kopfkante nach vorne um das Kind herum und bis vor die Ringe.



5 Dann nehmen Sie mit der anderen Hand das lose Tuch, das nach den Ringen herunterhängt und ziehen Sie die Kopfkante waagrecht in Richtung Kind, bis sie gut fest ist.



6 Nun wechseln Sie wieder die Hand und greifen um das Kind herum nach hinten und ziehen die Pokante von der Rückenmitte unter den Achseln durch um das Kind herum bis vor die Ringe.



7 Wechseln Sie wieder die Hand und greifen Sie die Pokante nach den Ringen am lose herunterhängenden Tuchende. Ziehen Sie die Pokante an der losen Tuchkante waagrecht in Richtung Kind fest.



8 Nun ziehen Sie am losen Tuchende auch den mittleren Teil gut fest.



9 Achten Sie darauf, dass die Knie Ihres Babys in Richtung Ihres Bauches zeigen und nicht überspreizen. Nehmen Sie die Oberschenkel Ihres Kindes und orientieren Sie die Knie nach oben und etwas zur Mitte. Sie sollten die Knie Ihres Babys an Ihrem Bauch spüren, die Knie sollten nicht zu weit gespreizt werden.



## Trageweise auf der Hüfte

Ab Geburt geeignet, einfacher geht es, wenn Ihr Baby bereits den Kopf selbständig halten kann. Das Kind nimmt bei der Trageweise auf der Hüfte automatisch die anatomisch korrekte Anhock-Spreizhaltung ein.



Fädeln Sie den Ringsling wie in der Anleitung beschrieben ein. Legen Sie sich den Ringsling über eine Schulter, die Ringe befinden sich auf Höhe Ihres Schlüsselbeins. Das Tuch liegt breit auf Ihrer Schulter, das Tüchende hängt nach vorne. Der Ringsling sollte nicht zu locker sein, damit das Kind von Anfang an gut gestützt ist und Sie nicht so viel festziehen müssen.



Legen Sie Ihr Kind auf die freie Schulter, fassen Sie mit einer Hand durch den Tuchstrang durch und lassen das Kind vor Ihren Bauch gleiten. Stützen Sie es dabei mit einer Hand im Nacken.



Der Tuchstrang verläuft nun unter Babys Popo. Nehmen Sie die obere Kante (Kopfkante) und ziehen diese bis zu den Ohrenspitzen des Babys. Das Tuch sollte faltenfrei über dem Rücken Ihres Babys liegen.



Halten Sie nun mit der Hand, auf deren Seite die Ringe sind, Ihr Kind fest. Greifen Sie mit der anderen Hand um das Baby herum nach hinten auf Ihren Rücken und ziehen die Kopfkante von der Rückenmitte nach vorne um das Kind herum und bis vor die Ringe.



Dann nehmen Sie mit der anderen Hand das lose Tuch, das nach den Ringen herunterhängt und ziehen Sie die Kopfkante waagrecht in Richtung Kind, bis sie gut fest ist.



Nun wechseln Sie wieder die Hand und greifen um das Kind herum nach hinten und ziehen die Pokante von der Rückenmitte unter den Achseln durch um das Kind herum bis vor die Ringe. Überprüfen Sie dabei auch, ob das hintere Beinchen gut angehockt ist und nicht nach unten hängt.



Wechseln Sie wieder die Hand und greifen Sie die Pokante nach den Ringen am lose herunterhängenden Tüchende. Ziehen Sie die Pokante an der losen Tüchekante waagrecht in Richtung Kind fest.



Nun ziehen Sie am losen Tüchende auch den mittleren Teil gut fest.



So sieht der fertig gebundene Ringsling auf der Hüfte aus.



Größere Kinder können die Hände außerhalb des Ringslings haben, allerdings sollte die Kopfkante **IMMER** bis in die Achseln des Kindes gezogen werden, da ansonsten keine ausreichende Stützung des Rückens gegeben ist.

## Trageweise auf dem Rücken

Geeignet für Kinder, die ihren Kopf bereits selbständig halten können.



1 Legen Sie sich den Ringsling über eine Schulter, die Ringe befinden sich in Rückenmitte, das Tuch ist zu einem Strang geformt. Der Ringsling sollte nicht zu locker sein, damit das Kind von Anfang an gut gestützt ist.



2 Legen Sie Ihr Kind auf die freie Schulter, fassen Sie mit einer Hand durch den Tuchstrang durch und lassen das Kind auf Ihre Hüfte gleiten. Stützen Sie es dabei mit einer Hand im Nacken. Der Tuchstrang verläuft nun unter Babys Popo. Nehmen Sie die obere Kante (Kopfkante) und ziehen diese bis zu den Ohrenspitzen des Babys. Das Tuch sollte faltenfrei über dem Rücken Ihres Babys liegen.



3 Ziehen Sie mit einer Hand das lose Tuchende nach vorne, während Sie gleichzeitig mit der anderen Hand Ihr Kind am Po stützen und über die Hüfte nach hinten auf Ihren Rücken schieben.



4 Straffen Sie das Tuch nun mit der freien Hand an der Kopfkante des losen Tüchendes, das nach den Ringen herunterhängt. Beugen Sie sich dabei leicht nach vor und halten Sie mit der anderen Hand Ihr Kind am Po fest. Heben Sie es nötigenfalls etwas an, damit das Festziehen leichter geht.



5 Straffen Sie das Tuch auch an der Pokante des losen Tüchendes, das nach den Ringen herunterhängt. Beugen Sie sich leicht nach vor und halten Sie Ihr Kind mit der anderen Hand am Po fest. Heben Sie es nötigenfalls etwas an, damit das Festziehen leichter geht.



6 So sieht der fertig gebundene Ringsling auf dem Rücken aus.

Größere Kinder können die Hände außerhalb des Ringslings haben, allerdings sollte die Kopfkante **IMMER** bis in die Achseln des Kindes gezogen werden, da ansonsten keine ausreichende Stützung des Rückens gegeben ist.





## Impressum/Kontakt

Mag. Elisabeth Pohn  
Grundsteingasse 14/41  
1160 Wien  
Österreich  
office@fraeuleinhuebsch.at  
www.fraeuleinhuebsch.at

Fotos: Stefan Maitz  
Grafik: Sandra Maria Bauer

Copyright bei Elisabeth Pohn / Fräulein Hübsch