



Fräulein Hübsch



BABYTRAGE-
TÜCHER
BINDEANLEITUNG

Inhaltsverzeichnis

- 02 Pflegeanleitung
- 02 Was Sie über das Tragen wissen sollten
- 04 Tipps und Tricks
- 06 Wickelkreuztrage vor dem Bauch
- 09 Känguru-Trage vor dem Bauch
- 12 Rucksack-Trage auf dem Rücken
- 15 Impressum

Pflegeanleitung

Waschen Sie Ihr Fräulein Hübsch Tragetuch vor der ersten Benutzung. Unsere Tragetücher sind aus 100% Bio-Baumwolle in Österreich gewebt und konfektioniert. Unsere Tragetücher weisen einen Wascheinsprung von ca. 10% auf, daher sind sie so zugeschnitten, dass sie erst nach dem ersten Waschen die richtige Länge haben (Gr. 6 = 4,60 Meter, Gr. 5 = 4,10m, Gr. 4 = 3,60m).

Sie können Ihr Fräulein Hübsch Tragetuch aus 100% Bio-Baumwolle bei bis zu 60° waschen, bitte verwenden Sie dazu am besten Feinwaschmittel ohne Bleiche und keinen Weichspüler!



Was Sie über das Tragen wissen sollten

Das Tragetuch ist eine sehr vielseitig einsetzbare Tragehilfe. Ein Tragetuch passt immer, von Geburt an bis ins Kleinkindalter und Sie haben die Möglichkeit, das Tragetuch in vielen verschiedenen Weisen zu binden, immer an Ihre Situation angepasst. Das Tragen mit einem Tragetuch ist vor dem Bauch, auf der Hüfte und am Rücken möglich.

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 Verlassensängste haben. Das begrenzte und haltende Gefühl im Tragetuch 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 Tragetuch 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 Tragetuch 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 Tragetuch 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 Tragetuch ganz einfach möglich.

FOLGENDE PUNKTE SOLLTEN SIE BEIM TRAGEN IHRES BABYS UNBEDINGT BEACHTEN:

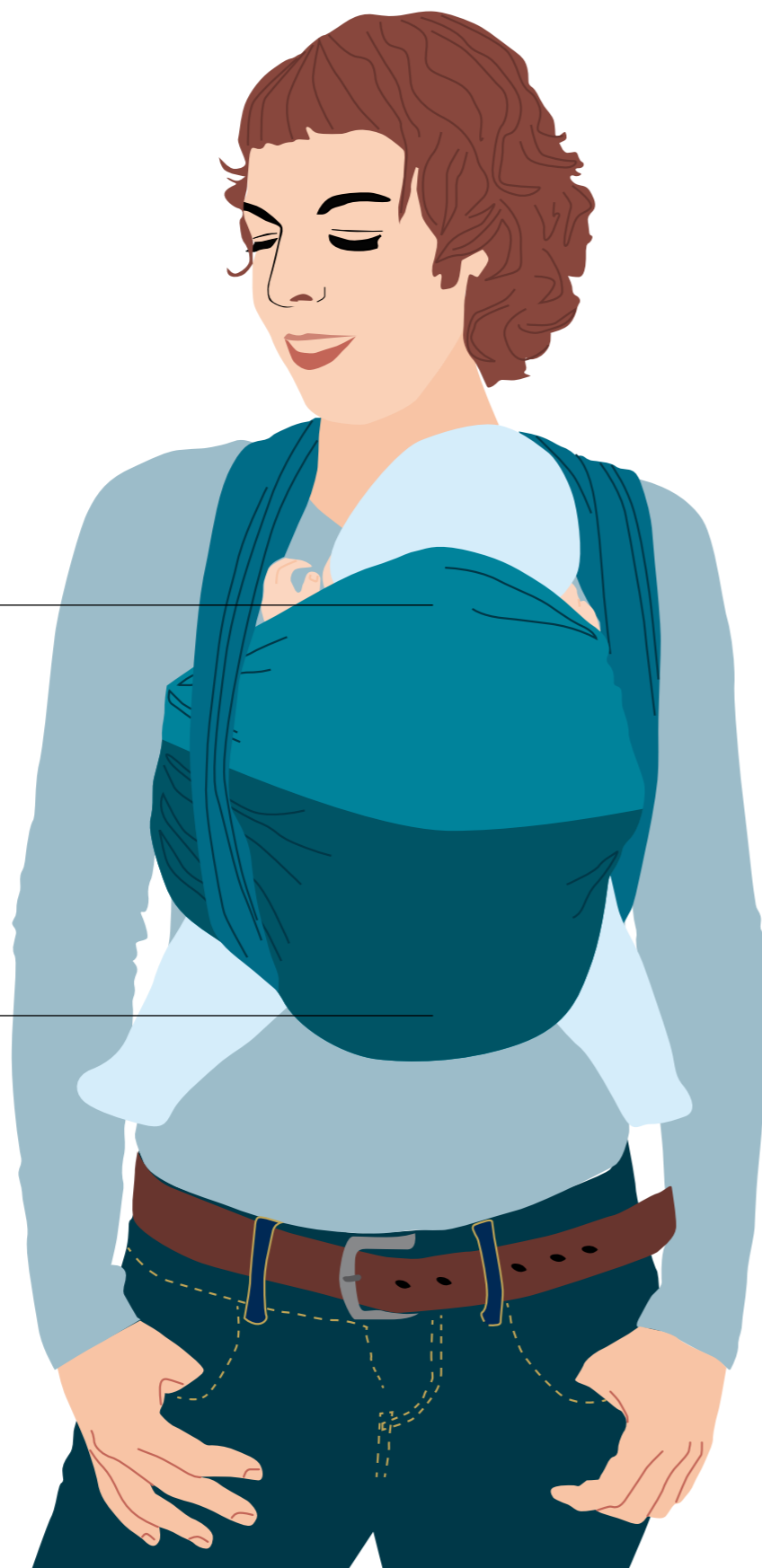
■ Das Baby sollte beim Tragen die Anhock-Spreizhaltung einnehmen können. Diese Haltung wird von Ihrem Baby in den ersten Lebensmonaten automatisch eingenommen, entspricht sie doch der Haltung des Babys im Mutterbauch. Der Rücken soll dafür gerundet sein, die Beine sind leicht gespreizt, die Knie des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

■ Das Fräulein Hübsch Tragetuch trägt durch seine feste Webung und seine Diagonalelastizität wesentlich dazu bei, dass Sie Ihr Kind richtig tragen können. Durch eine feste, geeignete Bindeweise unterstützt die diagonalelastische Webung 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



Die Mitte des Fräulein Hübsch Tragetuches ist mit einer Sonne markiert, damit Sie sie immer leicht finden. Bei den meisten Bindeweisen steht das Fassen der Tuchmitte am Beginn.



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

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

Jedes Fräulein Hübsch Tragetuch 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.

Binden Sie Ihr Baby immer so hoch ein, dass Sie ihm den Kopf küssen können. Binden Sie zu tief, belastet das Schultern, Rücken und Beckenboden unnötig, binden Sie zu hoch, dann 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 hinunter und es ist allen Umweltreizen ausgesetzt, ohne sich schützend ankuseln 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 Tragetuches wird Ihr Baby fest gestützt und der Rücken kann sich trotzdem schön runden. Das Tuch sollte sich Ihrem Kind wie eine zweite Haut anpassen. Wenn Sie fest genug binden, wird Ihr Baby sicher gehalten, das Gewicht wird gleichmäßig auf Ihre Schultern, den Rücken und die Hüfte verteilt und Sie vermeiden so eine verkrampfte Ausgleichshaltung, die bei Ihnen zu

Verspannungen und Schmerzen führen kann. Je fester Sie das Tuch binden, desto fester wird Ihr Baby gehalten und desto besser wird Ihr Körper entlastet. Wenn Sie sich mit dem fertig gebundenen Tuch nach vorne neigen, sollten Sie das Gefühl haben, dass das Baby an Ihrem Körper bleibt und nicht von Ihnen weg ins Tuch fällt, sich nach links oder rechts neigt oder zusammensackt. Sollten Sie dieses Gefühl haben, ziehen Sie die Tuchbahnen bitte noch einmal gut fest wie in der Anleitung zu den einzelnen Bindeweisen beschrieben.

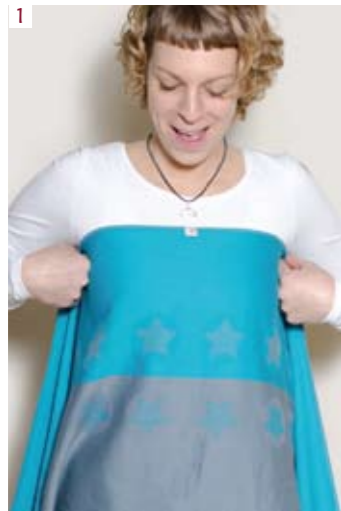
Manche Babys weinen beim Einbinden ins Tragetuch. Das ist ganz normal, gerade zu Beginn spürt das Baby Ihre Unsicherheit und muss auch selbst erst einmal mit dem neuen Gefühl vertraut werden. Nehmen Sie Ihr Kind nicht sofort wieder aus dem Tuch, wenn es zu weinen beginnt, sondern bewegen Sie sich wiegend hin und her oder gehen ein paar Schritte, wenn das Tuch 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 das Tragetuch als eine Kleiderschicht, achten Sie jedoch unbedingt auf warme Kleidung an den Füßen und auf dem Kopf des Babys.

Ein Tragetuch 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@fraeuleinhubsch.at, wir sind Ihnen gerne bei der Suche nach einer geeigneten Fachkraft in Ihrer Nähe behilflich.

Wickelkreuztrage vor dem Bauch

Diese Bindeweise ist ab Geburt geeignet, Sie benötigen dafür normalerweise ein Tuch der Gr. 6, wenn Sie eher klein und schlank sind, reicht auch Gr. 5.



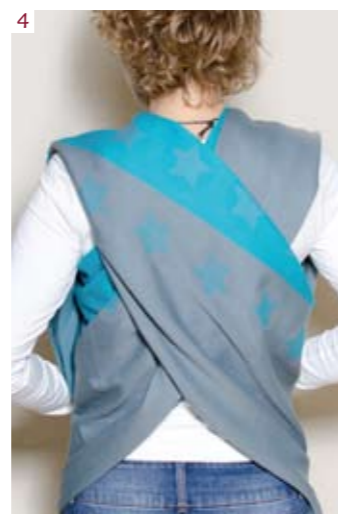
1 Nehmen Sie das Tuch an der Mittelmarkierung und legen es sich vor die Brust, der Mittelpunkt sollte genau in der Mitte sein.



2 Führen Sie beide Tuchbahnen nach hinten und halten sie am Rücken in einer Hand.



3 Greifen Sie mit der linken Hand unter der linken Tuchbahn durch und nehmen die rechte Tuchbahn in die Hand. Mit der rechten Hand haben Sie die linke Tuchbahn in der Hand. Die Tuchbahnen sind nun gekreuzt.



4 Die gekreuzten Tuchbahnen legen Sie nun über Ihre Schultern nach vorn, die linke Tuchbahn über die rechte Schulter, die rechte Tuchbahn über die linke Schulter. Achten Sie darauf, dass die Tuchbahnen sich nicht verdrehen. Die Kopfkante (hier der türkise Teil des Tuches) sollte bei Ihrem Hals liegen, die Pokante (hier der graue Teil des Tuches) sollte bei Ihren Schultern liegen. Falls Ihre Kleidung dabei verrutscht ist, ist jetzt der passende Zeitpunkt, sie zu richten.



5 Nehmen Sie Ihr Baby und legen es auf Ihre Schulter. Fassen Sie nun von unten durch das Tuch und führen die Beine Ihres Babys durch das Tuch. Die andere Hand stützt das Baby im Nacken. Lassen Sie das Kind langsam vor Ihren Bauch in das Tuch gleiten.



6 Nehmen Sie nur die Kopfkante des Tuches und ziehen sie bis zu den Ohrenspitzen des Kindes. Das Tuch sollte faltenfrei auf dem Rücken des Kindes liegen, die Beine sind nur bis zu den Kniekehlen im Tuch, Unterschenkel und Füße sind nicht im Tuch sondern sehen unten heraus.



7 Greifen Sie nun mit einer Hand zwischen Ihren Bauch und Babys Po und nehmen die Pokante. Ziehen Sie das Tuch zwischen sich und das Baby, der gesamte überschüssige Stoff wird zwischen Ihrem Bauch und Babys Po verstaub, das Tuch liegt auf dem Rücken ganz glatt und reicht bis zu Babys Ohrenspitzen. Eine Hand bleibt währenddessen immer am Kind.



8 Nehmen Sie nun mit der rechten Hand die rechte Kopfkante und ziehen diese waagrecht fest. Sie sollten spüren, wie sich das Tuch im Nacken des Babys fester anlegt. Halten Sie die Spannung und legen das Tuch wieder über Ihre Schulter.



9 Übergeben Sie die festgezogene Kopfkante nun in die linke Hand. Die linke Hand liegt dabei zur Stützung auf Ihrem Baby und Sie halten die rechte Kopfkante ca. auf Höhe des Kindes gestrafft in der linken Hand. Dann greifen Sie mit der rechten Hand ein paar Zentimeter weiter in die rechte Tuchbahn und ziehen diese gut fest. Übergeben Sie die festgezogene Strähne wieder in die linke Hand und achten darauf, die Spannung zu halten. So verfahren Sie mit der gesamten Tuchbahn, immer ein paar Zentimeter weiter wieder ins Tuch greifen, festziehen und übergeben. Insgesamt sollten Sie zwischen 5 und 8 Mal in die rechte Tuchbahn greifen und festziehen. Wenn Sie während des Festziehens leicht mit der Schulter nach vorne kreisen, lässt sich das Tuch leichter festziehen.



10 Wenn die gesamte rechte Tuchbahn nun festgezogen in der linken Hand liegt, übergeben Sie diesen wieder in die rechte Hand. Greifen Sie mit der linken Hand in den Tuchstrang, der in der Kniekehle des Kindes liegt. Ziehen Sie diesen fest nach hinten und ziehen den lockeren Stoff aus den Kniekehlen zu Ihrem Rücken. Übergeben Sie die Tuchbahn wieder in die linke Hand und ziehen Sie mit der rechten Hand den Teil des Tüches, den Sie auf Ihren Rücken geschoben haben, noch einmal fest. Die rechte Tuchbahn ist jetzt gut gestrafft.

Wiederholen Sie Schritt 09 und 10 nun mit der linken Tuchbahn. Dabei muss die rechte Hand nicht nur die rechte, bereits festgezogene Tuchbahn halten sondern auch die festgezogenen Strähnen der linken Tuchbahn. Dieser Teil braucht etwas Übung, haben Sie daher Geduld mit sich.

Känguru-Trage vor dem Bauch:

Diese Bindeweise ist ab Geburt geeignet, besonders auch für sehr kleine und zarte Kinder oder Frühchen. Sie benötigen dafür ein Tuch der Gr. 4.



11 Sie haben nun beide Tuchbahnen gut festgezogen. Diese werden jetzt straff nach unten gezogen und verlaufen seitlich am Kind entlang.



12 Unter dem Po des Kindes werden die Tuchbahnen verkreuzt, bitte lassen Sie dabei die Tuchbahnen nicht los, damit die Spannung nicht verloren geht.



1 Legen Sie das Tuch an der Mittelmarkierung in der ganzen Breite über Ihren ausgestreckten Arm.



2 Raffen Sie das Tuch nun von Ihrer Schulter weg in Richtung Ihres Daumens zu einem Tuchstrang.



13 Ziehen Sie die Tuchbahnen unter den Beinen Ihres Babys durch und führen diese unter Spannung nach hinten auf den Rücken.



14 Verknoten Sie die Tuchbahnen auf dem Rücken mit einem zweifachen Knoten.



3 Legen Sie das geraffte Tuch auf Ihre Schultern, halten Sie dabei die Tuchmitte an der Mittelmarkierung mit Ihrem Daumen und bilden eine Schlaufe vor Ihrem Bauch. Die Mittelmarkierung sollte sich auf Höhe Ihres Bauchnabels befinden.



4 Nehmen Sie Ihr Baby und legen es auf Ihre Schulter. Fassen Sie nun von unten durch das Tuch und führen die Beine Ihres Babys durch das Tuch. Die andere Hand stützt das Baby im Nacken. Lassen Sie das Kind langsam vor Ihren Bauch in das Tuch gleiten.



5 Nehmen Sie nur die Kopfkante des Tuches und ziehen sie bis zu den Ohrenspitzen des Kindes. Das Tuch sollte faltenfrei auf dem Rücken des Kindes liegen, die Beine sind nur bis zu den Kniekehlen im Tuch, Unterschenkel und Füße sind nicht im Tuch sondern sehen unten heraus.



6 Greifen Sie mit einer Hand zwischen Ihren Bauch und Babys Po und nehmen die Pokante. Ziehen Sie das Tuch zwischen sich und das Baby, der gesamte überschüssige Stoff wird zwischen Ihrem Bauch und Babys Po verstaute, das Tuch liegt auf dem Rücken ganz glatt und reicht bis zu Babys Ohrenspitzen. Eine Hand bleibt währenddessen immer am Kind.



11 Das Tuch liegt nun wie eine Kellnerserviette über Ihrem Unterarm. Nehmen Sie die Kopfkante und ziehen diese fest. Die Hand hält nun die festgezogene Kopfkante und das Kind fest. Holen Sie mit der anderen Hand nun die zweite Seite ebenfalls nach vorne und ziehen die Kopfkante fest.



12 Ziehen Sie nun die Tuchbahnen strähnchenweise fest, beginnen Sie mit der Tuchbahn, die Sie zuerst nach vorne geholt haben. Ihre Hände arbeiten unter der Tuchbahn, die festgezogenen Strähnen übergeben Sie in die andere Hand und greifen dann die nächste Strähne zum festziehen. Arbeiten Sie sich so durch beide Tuchbahnen durch, bis beide Bahnen gut gestrafft sind. Wenn Sie während des Festziehens die Schulter von vorne nach hinten kreisen lassen, rutscht das Tuch leichter und lässt sich besser festziehen.



7 Fassen Sie auf Schulterhöhe unter der Tuchbahn hindurch zur Kopfkante. Ihre Handfläche sieht dabei zu Ihnen, Sie können wie in einen Spiegel in Ihre Handfläche sehen.



8 Ziehen Sie die Kopfkante unter der Tuchbahn hindurch nach außen zu Ihrer Schulter. Das Tuch ist in dieser Höhe nun einmal gedreht.



13 Führen Sie die beiden Tuchstränge über die Unterschenkel Ihres Babys und verknoten Sie diese unter dem Babypo mit einem Doppelknoten.



14 Ist das Tuch fertig gebunden, legen Sie Ihren Daumen auf die Oberseite des Oberschenkels und Ihre Finger auf die Unterseite des Oberschenkels Ihres Babys. Bringen Sie die Knie mit einer sanften Drehbewegung in die Anhock-Spreizhaltung, die Knie sollten dafür ca. auf Bauchnabelhöhe des Kindes sein.



9 Die Kopfkante läuft unter der Tuchbahn hindurch waagrecht von Babys Kopf auf Ihre Schulter und sollte ca. 15 cm seitlich über die Schulter hängen. Verfahren Sie auf der anderen Seite genau so.



10 Greifen Sie mit einer Hand nach hinten, die Handfläche sieht zu Ihrem Rücken. Greifen Sie unter der ersten Tuchbahn hindurch und über die zweite Tuchbahn drüber. Fassen Sie das Tuch an der äußeren Kante und ziehen es wie einen Vorhang über Ihren Rücken unter der hängenden Tuchbahn durch nach vorne.



15 Wenn Sie an den Schultern etwas mehr Bewegungsfreiheit brauchen, klappen Sie die Kopfkante an den Schultern zweimal nach oben. So wird die Spannung erhalten, das Tuch bleibt im Nacken des Kindes fest und kann es gut stützen.

Rucksack-Trage auf dem Rücken

Diese Bindeweise ist für Babys geeignet, die ihren Kopf beim aufrechten Tragen schon selbständig halten können. Sie benötigen dafür ein Tuch der Gr. 4.



1 Breiten Sie das Tuch auf dem Boden aus und legen Ihr Kind in die Mitte des Tuches. Die Kopfkante sollte dabei auf Ohrenhöhe Ihres Babys verlaufen. Rafften Sie das Tuch von der Pokante in Richtung Kopfkante entlang des Kindes fest zusammen.



2 Nehmen Sie die gerafften Tuchbahnen auf Brusthöhe des Kindes in eine Hand und halten Sie dabei die Spannung.



3 Drehen Sie das Baby seitlich und heben Sie die linke Tuchbahn über das Kind. Beide Tuchbahnen liegen nun rechts neben dem Baby.



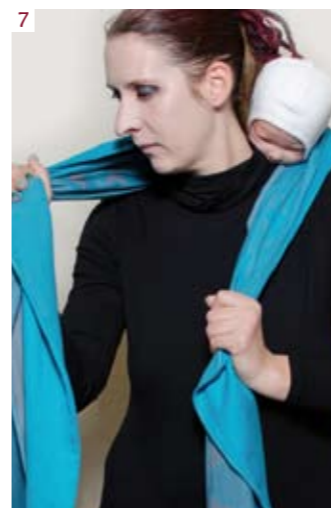
4 Nehmen Sie das Baby mit der rechten Hand auf und schieben Sie zur Unterstützung Ihre linke Hand unter Po, Oberkörper und Kopf Ihres Babys. Die Beine des Babys sind vor Ihrem linken Oberarm. Sie stehen nun auf.



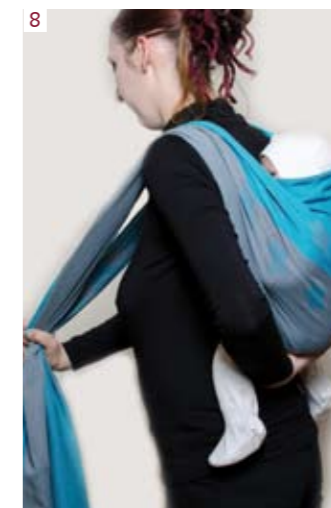
5 Drehen Sie das Baby durch Anwinkeln Ihres linken Armes mit dem Bauch zu Ihrem Oberarm und rollen es auf Ihre Schulter.



6 Das Baby liegt mit dem Bauch auf Ihrer linken Schulter, die rechte Hand hält beide Tuchstränge fest, die linke Hand hält das Baby unterstützend auf dem Rücken, Babys Kopf liegt an Ihrer Wange.



7 Halten Sie die Tuchstränge unter Spannung. Dann nehmen Sie die linke Hand von Babys Rücken und greifen den linken Tuchstrang. Den rechten Tuchstrang haben Sie in der rechten Hand, diesen führen Sie nun unter Spannung über Ihren Kopf auf die rechte Schulter und nehmen beide Tuchstränge vor Ihrer Brust wieder in die rechte Hand.



8 Die rechte Hand hält beide Tuchstränge unter Spannung vor Ihrer Brust, mit der linken Hand greifen Sie nach hinten unter Babys Popo und lassen das Kind langsam nach unten in die Mitte Ihres Rückens rutschen. Nun ist es wichtig, dass Sie die richtige Haltung einnehmen: Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne, strecken Sie Ihren Po heraus (Entenpopo) und schauen Sie gerade aus, nicht auf den Boden. In dieser Haltung bleiben Sie nun, bis das Tuch fertig gebunden ist. Nur so können Sie die Rucksack-Trage richtig gut festbekommen.



9 Greifen Sie mit einer Hand auf Halshöhe nach hinten und nehmen Sie die Kopfkante. Ziehen Sie diese nach vorne fest und geben Sie die festgezogene Kopfkante in die andere Hand.



10 Nun wird die gesamte Tuchbahn strähnchenweise festgezogen. Vergessen Sie nicht, gerade nach vor zu schauen und den Popo herauszustrecken. Verfahren Sie mit der zweiten Tuchbahn genauso.



11 Greifen Sie nun noch einmal nach hinten und ziehen die Kopfkante fest nach vorne.



12 Nehmen Sie die beiden Tuchbahnen auf Hüfthöhe und drehen diese einmal ein.



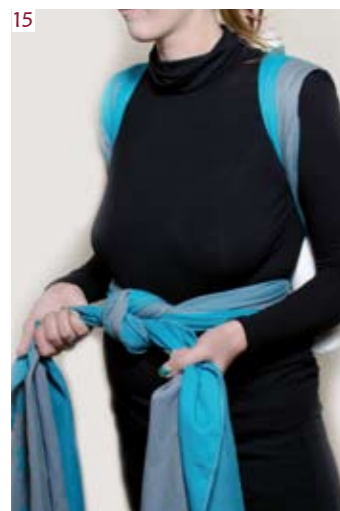
17 So sieht die fertig gebundene Rucksack-Trage aus.



13 Führen Sie beiden Tuchbahnen unter den Achseln durch nach hinten über die Beine des Babys.



14 Halten Sie die Spannung, kreuzen Sie die Tuchbahnen über den Beinen des Babys und führen Sie sie unter den Beinen wieder nach vorne.



15 Binden Sie vor Ihrem Bauch einen zweifachen Knoten.



16 Für eine korrekte Anhock-Spreizhaltung sollte der Tuchbeutel auf beiden Seiten bis in die Kniekehlen des Kindes reichen. Greifen Sie dafür unter dem Tuchstrang durch in den Tuchbeutel und fassen Sie den Tuchbeutel an der Pokante. Ziehen Sie die Pokante und einen Teil des Tuches unter den Tuchstrang, der über dem Knie des Kindes verläuft. Hocken Sie Ihr Kind noch etwas an, indem Sie die Knie nach oben orientieren. Die Knie sollten höher als der Po Ihres Kindes sein.

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