

Bindeanleitung für die Hüftkänguru-Trage geeignet ab dem 1. Lebensstag

Bei dieser Beschreibung wird das Kind auf Deiner linken Hüfte sitzen. Wenn Dein Kind auf Deiner rechten Hüfte hocken soll, dann musst Du seitenverkehrt binden.

Fasse Dein Tuch in der Mitte und lege die Mitte des Tuches auf Deine rechte Schulter.



Führe das Tuch mit der linken Hand um Deine Taille herum, und hole es mit der rechten Hand unter der hängenden Tuchbahn durch.



Der Tuchstrang befindet sich in Deiner rechten Hand. Jetzt legst Du diese Tuchbahn auf Deiner rechten Schulter ab.



Nimm Dein Baby und lege es über Deine linke Schulter. Lasse es in das Tuch gleiten. Bitte achte darauf, dass die Beinchen Deines Kindes auch wieder unten aus dem Tuch herauskommen.



Du kannst beim Binden die Hüfte, auf der Dein Kind hockt, etwas nach vorn schieben, um dem Baby einen sicheren Halt zu vermitteln.

Lass Dein Baby den Anhock-Spreiz-Sitz einnehmen und ziehe den Tuchstoff soweit auseinander und nach oben, bis das Köpfchen Deines Babys zu 2/3 vom Tuchstoff bedeckt ist. Achte dabei darauf, dass der Stoff schön glatt über dem Rücken Deines Kindes liegt und keine Falten bildet.



Jetzt nimmst Du mit der rechten Hand den Tuchstrang, den Du vorher als letzten auf Deiner Schulter abgelegt hast. Dies ist der Tuchstrang, der quer über Deinem Rücken und unter der anderen Tuchbahn verläuft.



Ergreife die obere Tuchkante und ziehe diese etwas nach oben, so dass das Tuch später schön breit über Deinem Rücken verlaufen kann. Du beginnst nun, das Tuch festzubinden. Du fasst mit der rechten Hand in den Tuchstoff hinein und gibst den festgezogenen Stoff an die linke Hand hinüber. Der linke Arm stützt dabei auch Dein Baby ab.



Du musst zwei bis drei Mal in den Tuchstoff hineinfassen, um wirklich den gesamten Tuchstrang festzuziehen. Wenn Du diesen Strang festgezogen hast, befindet der gesamte Stoff in Deiner linken Hand.



Jetzt musst Du den anderen Tuchstrang festziehen, aber zuerst musst Du diesen Tuchstrang kippen. Du ergreifst also mit der freien rechten Hand die Tuchkante, die vom Po Deines Kindes kommt und kippst diese nach oben, so dass sie



... neben Deinem Hals verläuft. Die Tuchkante, die vom Kopf/Oberkörper Deines Kindes kommt, muss nun **unter** der Tuchnaht verlaufen, die vom Po Deines Kindes kommt. Schüttele die Tuchbahn etwas aus, so dass die Drehung über die gesamte Tuchbahn übergeht und das Tuch wieder ordentlich von Deiner Schulter herabhängt.



Jetzt wechselst Du die Hände. Die Hand, die bisher den festgezogenen Tuchstrang hielt, gibt den Strang an die freie Hand ab.

Dann führst Du Deinen linken Arm nach hinten **über** die lose hängende Tuchbahn drüber und ergreifst die äußerste Tuchnaht. Deine Handinnenfläche zeigt dabei vom Körper weg. Dann drehst Du die Handinnenfläche nach oben und zum Körper hin. Halte den Stoff dabei gut fest. Hole Dir jetzt den gesamten Stoff vor. Zwischen den Fingern hältst Du noch immer die Tuchnaht, der restliche Stoff liegt auf Deinem Unterarm.



Jetzt ziehst Du auch diesen Tuchstrang strähnchenweise fest. Dabei hält die rechte Hand den bereits strammgezogenen fertigen Tuchstrang und den neu festgezogenen Stoff fest. Bitte achte darauf, dass das Tuch immer unter Spannung bleibt.



Damit der Stoff auch wirklich gut über Deine Schulter gleitet, solltest Du Deine Schulter beim Festziehen des Stoffes mehrmals nach vorn....



... und nach hinten bewegen. Du merkst dabei, wie das Tuch sich immer fester um Deine Schultern und Rücken schmiegt.

Achtung: Es kann vorkommen, dass das Tuch nicht gut über die Schulter gleitet. Dies passiert meist mit Wollpullovern, die einen höheren Reibungswiderstand haben. Besser bindet es sich mit einem Oberteil aus glatter Baumwolle.



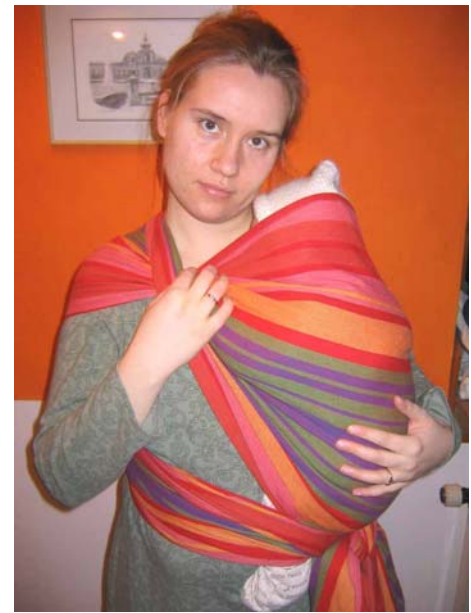
Wenn beide Tuchstränge schön festgezogen sind, liegt das Tuch ganz glatt und faltenfrei um den Rücken Deines Kindes und umschließt diesen wie eine Bandage.

Jetzt bindest Du noch einen Knoten unter dem Po Deines Kindes. Fertig!





Wenn Dein kleines Baby wach ist, will es etwas sehen. Dann verläuft die obere Tuchkante im Nacken.



Ist Dein Baby eingeschlafen, muss sein Köpfchen sicher gestützt sein. Dann ziehst Du die obere Tuchkante über sein Köpfchen.



Ein älteres Kind will seine Arme frei bewegen können. Die Tuchkante verläuft dann unter den Armen Deines Kindes. Sobald das Baby einschläft, zieht es möglicherweise seine Ärmchen von allein ein und kuschelt sich ins Tuch. Zur guten Sicherung des Kopfes ziehst Du bitte dann die Tuchbahn wieder nach oben, um den Kopf zu stützen.



Wenn Dich das Tuch, was über Deinem Oberarm liegt, bei bestimmten Arbeiten stören sollte, kannst Du den Stoff nach oben klappen.

Greife dazu unter die Tuchnaht, die über Deiner Schulter verläuft.



Klappe dann den Stoff nach oben in Richtung Deiner Schulter, ...
... so, dass die beiden Tuchkanten neben- oder übereinander liegen.



Wichtig: Bitte schiebe den Stoff nicht einfach nach oben. So würdest Du die Tuchspannung auflockern und Dein Kind wäre im Kopf- und Oberkörperbereich nicht mehr gut genug gestützt.

Wenn Dein Kind schon recht groß und schwer ist, kann es sein, dass die Tuchkante, die neben Deinem Hals entlangläuft, einschneidet.

Dann kannst Du zur Entlastung Deiner Schulter- und Nackenmuskulatur diese Tuchkante vom Hals weg etwas über Deinen Oberarm ziehen.



Jetzt verteilt sich das Gewicht Deines Kindes noch etwas angenehmer über der gesamten Schulter.

Hinweise zu dieser Bindeweise:

- Da diese Bindeweise optimal an Dich und die körperlichen Bedürfnisse Deines Kindes angepasst werden kann, kannst Du bereits Dein neugeborenes Baby in der Hüftkänguru-Bindeweise tragen.
- Durch das feste Einbinden des Kindes und eine gute Gewichtsverteilung wird Deine Körperhaltung und Dein Beckenboden besser unterstützt. Du musst die Hüfte nicht herausschieben und Deine Körperhaltung nicht ständig korrigieren. Dadurch vermeidest Du Rückenschmerzen.
- Nachteilig an dieser Bindeweise ist, dass sie immer wieder neu gebunden werden muss, jedoch wird dieser Punkt dadurch ausgeglichen, dass der Tragekomfort einfach höher ist, als bei der einfachen Hüfttrageweise.
- Die ersten Bindeversuche kannst Du vor einem Spiegel machen. Gut wäre es auch, wenn Du dazu einen Partner hast, der Dir notfalls helfend zur Seite stehen kann.