

Bindeanleitung Rucksacktrage für den Rücken

*Bindeanleitung für Neugeborene,
die ihr Köpfchen noch nicht selbst halten können
und ältere Babys,
die noch nicht selbständig sitzen.*



Breite das Tuch mittig vor Dir auf dem Boden aus. Achte dabei auf einen Untergrund, der nicht glatt ist, ansonsten rutschen Dir Tuch und Kind davon.

Lege Dein Kind auf die Mitte des Tuches. Die obere Tuchkante sollte sich gut einen Fingerbreit über den Ohren befinden.



Jetzt nimmst Du die untere Tuchkante in die Hände und raffst das Tuch von unten bis zum Po des Kindes. Bitte achte bereits jetzt darauf, dass das Kind die *Beine anhockt und spreizt*. Die Beine Deines Kindes liegen auf Deinen Knien.

Deine Handflächen zeigen während des Zusammenraffens nach oben.



Raffe das Tuch weiter nach oben. Das Tuch sollte locker durch Deine Hände gleiten. Über der Brust des Kindes hörst Du auf.

Das Tuch sollte Dein Kind jetzt straff und faltenfrei umschließen. Der Kopf des Kindes befindet sich mit im Tuch. Sollte das Tuch zu locker sein, kannst Du, während die eine Hand beide Tuchbahnen hält – mit der anderen Hand den Stoff noch mal nachziehen.



Die rechte Hand hält nun das Tuch fest. Mit der linken Hand legst Du die linke Tuchbahn auf die rechte Seite, so dass beide Tuchbahnen auf der gleichen Seite liegen.



Greife nun mit dem linken Arm unter Dein Baby. Da das Tuch Dein Baby fest umschließt, brauchst Du keine Angst haben, dass Dein Kind Dir aus dem Tuch fällt.

Du kannst Dich jetzt aufrichten oder sitzen bleiben. Ich bin zum Fotografieren aufgestanden.



Das Kind muss nun auf Deinen Rücken gehoben werden. Du siehst jetzt, dass das Kind auf meinem linken Unterarm ruht. Meine linke Hand stützt Kopf und Nacken des Kindes. Die rechte Hand hält die beiden Tuchbahnen fest am Körper des Kindes.

Jetzt hebst Du Dein Kind auf Deine linke Schulter, indem Du es hochnimmst und dabei auf Deine Schulter kippst, bis sein Bauch auf Deinem Rücken liegt.

Dies schaut wie folgt aus:



Leichte Drehung des Kindes in Richtung Deiner linken Schulter. Deine linke Hand stützt nach wie vor den Kopf und Nacken des Kindes. Die rechte Hand hält den Knoten und unterstützt das Kind von vorn.

Habe keine Angst, Dein Kind ist sicher vom Tuch gehalten.



Geschafft! Dein Kind ist auf Deiner Schulter angekommen.

(So sieht dies von vorn aus...



... und so von hinten.)

Auf diesem Foto kannst Du ganz genau sehen, dass das Tuch wie eine „zweite Haut“ oder auch Bandage eng um den Körper Deines Kindes geschmiegt ist.



Jetzt beugst Du Deinen Oberkörper leicht nach vorn. Der Rücken bleibt dabei gerade, damit Dein Kind gut darauf liegen kann. (Ich stehe auf diesem Foto sehr aufgerichtet.)

Nun hole Dir mit der rechten Hand die rechte Tuchbahn. Halte das Tuch gut unter Spannung und bleibe vornüber gebeugt.



Ziehe nun die rechte Tuchbahn über Deinen Kopf. Dabei bleibt das Tuch immer unter Spannung.

Das Kind schmiegt sich eng an Deinen Rücken.



Jetzt ergreifst Du mit der rechten Hand beide Tuchbahnen. Das Tuch bleibt unter Spannung.

(Ihr dürft freundlich schauen dabei und nicht so bedeppt wie ich auf diesem Bild. ☺)

Ach so, bitte den Oberkörper gebeugt halten.



Die linke Hand greift jetzt nach hinten unter den Po des Kindes. Nun lässt Du Dein Kind langsam Deinen Rücken hinunterrutschen. Ihr solltet dabei darauf achten, dass die Beinchen noch immer schön gehockt und gespreizt sind, dann rutscht das Baby auch besser.

Lasst das Kind ruhig auch etwas tiefer hinunter, der Po kann bis etwa Taillenhöhe sein. Wenn nachher die Tuchbahn fest gezogen werden, rutscht das Kind meist so wieso noch etwas höher.



Jetzt müssen die Tuchbahnen festgezogen werden, damit Dein Kind gut gestützt im Tuch hocken kann.

Du beginnst mit der rechten (oder linken) Tuchbahn und der oberen Naht, also der, die vom Kopf des Kindes kommt.

Die linke Hand hält dabei die linke Tuchbahn fest und unter Spannung.



Den Stoff, den Du bereits festgezogen hast, reichst Du hinüber an die linke Hand. Die linke Hand hält nun die linke Tuchbahn sowie den festgezogenen Stoff der rechten Tuchbahn.

Du bleibst bitte mit Deinem Oberkörper noch immer nach vorn gebeugt, damit Dein Kind sicher auf Deinem Rücken ruhen kann.



Du wirst sicherlich 3 bis 4 Mal in das Tuch hineingreifen und festziehen müssen, damit die gesamte rechte Bahn des Tuches stramm gezogen wird.

Zuletzt hast Du die untere Tuchnaht, also die Naht, die vom Po des Kindes herkommt, in der rechten Hand. Du ziehst also diese Naht auch noch fest und schlägst sie sodann ein und zwar unter den schon festgezogenen Strang bis hin zur oberen Tuchnaht.

Somit verhinderst Du, dass sich das Tuch beim Bewegen auflockert.

Kleine Eselsbrücke: Die obere Tuchnaht und die untere Tuchnaht liegen im festgezogenen Strang direkt aufeinander.



Auf die gleiche Art und Weise verfährt Du mit der linken Tuchbahn.

Die rechte Hand hält wieder schön das Tuch unter Spannung. Die linke Hand übergibt den bereits festgezogenen Stoff an die rechte.

Dein Oberkörper bleibt noch immer gebeugt.

Achtung: Dein Rücken muss gerade sein! Keinen Katzenbuckel machen! Suche Dir einen Punkt oben an der Wand, den Du anschaust, während Du die Tuchbahnen festziehst.



Wenn Du beide Tuchbahnen festgezogen hast, gleite mit Deinen Händen an den Tuchsträngen nach unten. Du darfst dabei nicht die Spannung verlieren.



Nun müssen die Tuchbahnen eingekordelt werden, damit sich auch wirklich nichts auflockern kann. Dieses Einkordeln bedeutet, dass Du das Tuch etwa in Hüfthöhe zweimal eindreht.

Achte beim Einkordeln darauf, dass das Tuch schön breit über Deiner Schulter liegt und dass Du nicht zu weit oben kordelst.

Fehlerquelle: Der eingedrehte Strang liegt direkt auf der Schulter und verursacht Druckschmerzen. Oder: Der Strang ist zwar nicht auf der Schulter gedreht, drückt aber unter den Achseln.

Die richtige Höhe zum Einkordeln der Tuchbahnen ist Hüfthöhe.



Nach dem rechten Tuchstrang drehst Du den linken Tuchstrang ein.

Jetzt kannst Du Dich aufrichten.

Behalte weiterhin die Spannung im Tuch!



Führe beide Tuchbahnen jetzt unter Deinen Armen nach hinten.

Auf diesem Foto kannst Du noch einmal gut erkennen, wie glatt und faltenfrei das Tuch über dem Rücken des Kindes liegt. Der Kopf des Kindes ist 2/3 im Tuch.



Jetzt werden die Tuchbahnen unter dem Po des Kindes gekreuzt.



Die Tuchbahnen verlaufen dann über dem einen Bein drüber und unter dem anderen Bein drunter.



Sieht dann so wie auf diesem Bild aus, allerdings bleiben die Tuchbahnen richtig stramm. Wir haben es zum besseren Verständnis etwas aufgelockert und von ganz nah fotografiert.

Die Tuchbahnen sind jetzt wieder vorn und werden auf Deinem Bauch verknotet.



Jetzt hockst Du Dein Kind noch richtig ins Tuch hinein. Dazu nimmst Du die Beine Deines Kindes in die Hand, spreizt sie leicht ab und hockst sie etwas an. Du merkst dann, wie das Kind ins Tuch hineinrutscht.

FERTIG !!!

Wache Babys dürfen natürlich aus dem Tuch heraussehen.

Ältere Babys und Kleinkinder möchten ihre Arme nicht im Tuch fixiert haben, sondern frei bewegen. Dennoch sollte beim Einbinden daran gedacht werden, dass das Kind evt. einschläft und dann durch das Tuch gestützt werden muss. Deswegen beim Einbinden genügend Tuch für das Abstützen des Kopfes übriglassen.



Und so bekommt man das Kind allein vom Rücken wieder herunter:

Beuge Deinen Oberkörper nach vorn, so dass das Kind auf Deinem Rücken liegt. Das Tuch aufknoten und die Tuchstränge nach vorn holen. Das Tuch muss dabei noch unter Spannung bleiben, damit es Dein Kind noch sicher auf Deinem Rücken halten kann.





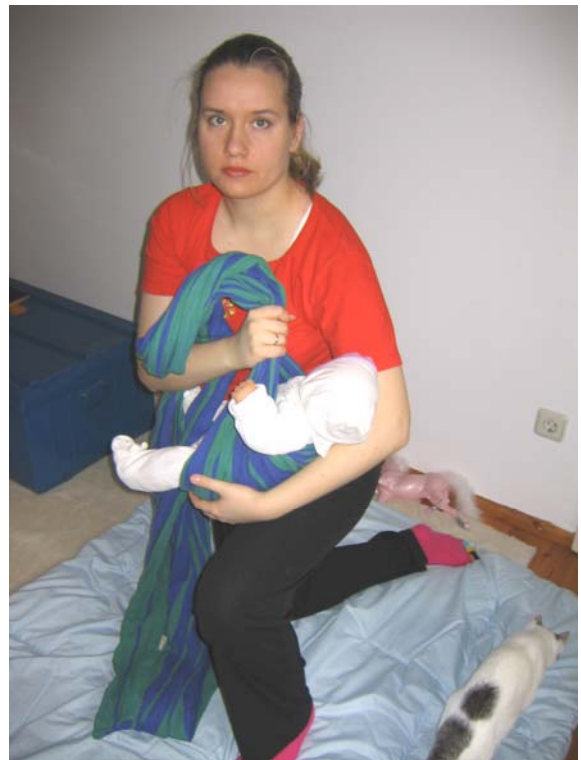
Ziehe die rechte Tuchbahn über Deinen Kopf, so dass beide Tuchbahnen auf der linken Schulter liegen. Du bleibst gebeugt und hältst das Tuch unter Spannung.



Jetzt erfasst die rechte Hand beide Stränge und hält diese fest. Die linke Hand greift nach hinten unter den Po Deines Kindes.

Während die linke Hand Dein Kind hält, kannst Du mit der rechten Hand das Tuch mit dem Kind langsam heruntergleiten lassen. Da Dein Tragetuch noch immer gespannt ist, liegt Dein Baby darin wie in einer Hängematte.

Jetzt kannst Du Dein linkes Bein anhocken, oder Du kniest Dich hin und stellst das linke Bein auf. Auf dieses linke Bein lässt Du jetzt Dein Kind draufgleiten. Dann fasst Du mit dem linken Arm über den Körper Deines Kindes und hast es sicher im Arm. Jetzt kannst Du das Tuch loslassen.



Tipps:

Die ersten Bindeversuche solltest Du nicht allein starten. Warte, dass Dein Partner oder eine Freundin Dir helfen kann.

Viele Frauen binden die ersten Male gern auf dem Bett oder Sofa.

Ebenfalls hilfreich kann ein Spiegel sein, da Du den Bindevorgang kontrollieren kannst.

Binde mit einem sattten und zufriedenen Kind. Ein unruhiges Kind bleibt nicht gemütlich auf Deinem Rücken liegen, während Du herumprobierst.