

Die Rucksacktrage

© 2012 DIDYMOS®

Alter: vier bis fünf Monate (gute Kopfkontrolle) Tuchlänge: ab Größe 4

Diese Trageweise empfiehlt sich, wenn Ihr Baby Ihnen vor dem Bauch oder auf der Hüfte bei längeren Wegen zu schwer wird und wenn es mehr sehen möchte.

ANLEITUNG



1 Breiten Sie Ihr **DIDYMOS**-Tragetuch mit gleich langen Enden über einem Sessel aus ...



2 ...und setzen Sie Ihr Kind so auf das Tuch, dass die obere Kante an seinem Hinterkopf und die untere Stoffkante ungefähr in seinen Kniekehlen liegt.



3 Setzen Sie sich vor Ihr Baby auf die Sesselkante (**nicht auf das Tuch!**), und legen Sie zunächst ein Tuchende über Ihre Schulter.



4 Greifen Sie jetzt auch das zweite Tuchende, und **halten Sie** mit der freien Hand **Ihr Kind gut fest**.



5 Ziehen Sie bei leicht vorgebeugtem Oberkörper Ihr Kind **eng** an Ihren Rücken



6 Stehen Sie langsam auf – jetzt mit **gerade** vorgebeugtem Oberkörper – und halten Sie **Ihr Baby und das Tuch unter seinem Po** dabei mit einer Hand **immer gut fest**.



7 **Straffen Sie die** an Ihrem **Hals** liegende **Tuchkante**, damit Ihr Kind **richtig eng** an Ihrem Körper liegt, und ...



8 ... führen Sie die Tuchbahn **unter Ihrem Arm** nach hinten.



9 Straffen Sie jetzt die Halskante der zweiten Tuchbahn genauso, und ...



10 ... führen Sie anschließend auch diese Tuchbahn **unter Ihrem Arm** nach hinten.



11 Kreuzen Sie jetzt die Tuchenden unter dem Po Ihres Kindes, ...



12 ... führen Sie sie **unter** seinen gespreizten Beinchen hindurch ...



13 ... wieder nach vorn, wo Sie die verbleibenden Zipfel zusammenbinden.



14 Sitzen Sie Ihr Kind **so eng an Ihrem Rücken geschmiegt**, spüren Sie sein Gewicht kaum mehr.

TIPPS

- > Gerade diese Bindeweise erfordert ein wenig Übung, aber es lohnt sich! Wir empfehlen, die einzelnen Schritte zunächst mit einem Teddybären, einer Puppe oder behelfsweise mit einem Kissen zu üben. Prüfen Sie den korrekten Sitz immer im Spiegel, bis Sie ganz sicher sind.
- > Es hat sich als sinnvoll erwiesen, längeres Haar zusammenzubinden, ehe Ihr Kind es als Spielzeug entdeckt.

- > Achten Sie von Anfang an darauf, dass Sie viel Stoff unter dem Po und in den Kniekehlen Ihres Kindes haben. Sollte das am Anfang nicht sofort klappen, binden Sie am besten das Tuch erneut. Sie brauchen den Stoff vor allem unter dem Po und in den Kniekehlen.
- > Die obere Kante im Nacken Ihres Kindes sorgt dafür, dass sich Ihr Kind nicht nach hinten fallen lassen kann. Wenn Sie das Gefühl haben, sie ist zu locker, lösen Sie noch einmal den Knoten und ziehen Sie diese Kante erneut fest. Dadurch schmiegt sich der Körper Ihres Kindes eng an Ihren Rücken, und Ihr Kind kann den Schwerpunkt nicht verlagern.

HINWEIS

- > Eine weitere Möglichkeit: Sie ziehen das Tuch nicht breit über den Rücken, sondern führen es als Strang **unter** den Armen Ihres Kindes **sehr eng** hindurch – so eng, dass Ihr Kind auch mit gehobenen Armen nicht durchrutschen kann. Das ergibt dann die sogenannte **Tibetische Rückentrage**, die sich aber nur für kurzzeitiges Tragen eignet und für das Kind nicht sehr bequem ist.

