

Einfacher Hüftsitz

Wenn das Baby sein Köpfchen sicher alleine halten kann

(ca. ab dem 4. Monat)

Normalerweise hat jeder Träger seine Lieblingsseite, aber im Interesse Deines Rückens und Deiner Hüften raten wir Dir, ab und an die Trage-seite zu wechseln, um einseitigen Belastungen vorzubeugen. Der Hüftsitz eignet sich für Kurzstrecken, für zu Hause oder z. B. für Feiern. Werden die Kleinen dann quengelig, sitzen sie im Tuch nah an Deinem Körper, fühlen sich wohl und sind „mittendrin“. Oft schlafen sie dann schon nach wenigen Minuten ein. Den richtig gebundenen Hüftsitz erkennst Du daran, dass Du kein Gegengewicht zu Deinem Baby bilden musst und Deine Wirbelsäule gerade bleibt oder Du nicht in der Hüfte einknickst.



So sieht die korrekte „Spreiz-Anhock-Haltung“ auf der Hüfte aus. Der Popo des Babys ist dabei tiefer als seine Knie. Außerdem ist hier gut sichtbar, dass Du ohne Tragetuch Dein Becken zur Seite schiebst.



1

Entscheid Dich zuerst, auf welcher Hüfte Du Dein Baby tragen willst. Leg Dir das Tuch ausgebreitet auf den Arm der gegenüberliegenden Seite. Die Mittelmarkierungen (Storchenetiketten) liegen dabei auf Deiner Schulter und auf Deinem Handgelenk.



2

Raff das Tuch komplett



3



bis zu Deiner Schulter zusammen.

4



Überprüf, dass sich die Kanten nicht verdreht haben.

5



Bild eine Schärpe

6



und bind den ersten Teil des Flachknotens (siehe Knotenkunde).

7



Zieh an den jeweils gleichfarbigen Kanten, um den überflüssigen Stoff aus dem Knoten zu ziehen.

8



Binde erst jetzt den 2. Teil eines Flachknotens (siehe Knotenkunde).

9



Schieb jetzt den Knoten auf Deinen Rücken. Dabei sollte er zwischen Deinem Schulterblatt und Deiner Wirbelsäule liegen.

10



Fächer jetzt den Beutel vor Deiner Brust komplett auf.

11



Schieb die untere Kante des Beutels nach innen hoch ▶



12

und öffne ihn dann erneut. Auf Deinem Schlüsselbein liegt nun eine verdrehte Stoffbahn.



13

Leg Dir nun Dein Kind über die Schulter.



14

Wend dabei den „Sicherheitsgriff“ an.



15

Fass von unten in den Tragebeutel und greif nach den Füßchen Deines Kindes.



16

Lass Dein Kind von oben auf Deine Hüfte rutschen. Es ist wichtig, dass ein Bein des Kindes **vor** Deinem Bauch liegt und das andere **hinter**



17

Deinem Rücken. Der Tuchstrang liegt dabei in den Kniekehlen Deines Kindes.



18

Zieh den Stoff des Tuchstrangs komplett über den Rücken Deines Kindes. Sicher es dabei immer mit einer Hand.



19

Zieh die obere Kante des Beutels möglichst tief



20

über Deine Schulter.



21

So sieht der einfache Hüftsitz von vorne aus,



22

so von hinten



23

und so von der Seite. •



24

Um das Kind aus dem Hüftsitz zu nehmen schiebst Du



25

den Stoff auf Deiner Schulter zusammen in Richtung Deines Halses.



26

Dadurch lockert sich der Tragebeutel und Du kannst mit der freien Hand Dein Kind auf der Hüfte sichern



27

und mit der anderen Hand den Tragebeutel



28

über den Rücken und



29

Kopf Deines Kindes ziehen. •