



### die Bindeweisen

drei Möglichkeiten Ihr Kind zu tragen

### carrying positions

three possibilities to wear your child

### die Vorbereitung

### how to get started

#### Wiege

##### die Trageweise für Neugeborene

Das Baby liegt in der Stillposition, mit gerundetem Rücken, Ihnen zugewandt. Mit dieser Trageweise können Sie Ihr Kind **von Geburt an** tragen. Sie ist nicht geeignet für Babys mit unausgereiften Hüften.

In der "Wiege" können Sie Ihr Baby überall diskret stillen.



#### Cradle carry

##### suitable for newborn babies

Your baby is lying in the breastfeeding position, facing you, his back rounded. This carry can be adopted **from birth**. It is not recommended for babies suffering from hip dysplasia.

The "cradle" allows discreet breastfeeding.

#### Hüftsitz

##### die wichtigste Trageweise

Das Baby reitet auf Ihrer Hüfte. Ihr Kind nimmt dabei automatisch die anatomisch korrekte "Spreiz-Anhock-Haltung" ein. Es kann nach vorn sehen oder Blickkontakt zu Ihnen aufnehmen und sich bei Bedarf anकुscheln.

##### ab Geburt

So können Sie Ihr Kind auch vor dem Bauch tragen.



#### Hip carry

##### the most important carry

Your baby is riding on your hip and is being held in the anatomically correct position with spread legs and bent knees. This position allows him to look around or have eye contact with you or cuddle against you if he wants **from birth on**

**Note:**  
If your baby has fallen asleep make sure to support his head by spreading the cloth up to his ears.

#### Rucksack

##### bei der Arbeit

die Rucksacktrage ist besonders praktisch, wenn sie beide Hände benötigen. Falls vor Ihnen Bratfett brutzelt oder Späne fliegen ist das Baby auf Ihrem Rücken sicher aufgehoben. Auch bei der Computerarbeit und anderen sitzenden Tätigkeiten bietet sich diese Trageweise an. Das Kind muss seinen Kopf sicher über eine längere Zeit halten können. **ab ca. 4. Monat**

**Hinweis**  
Wenn Ihr Baby einschläft, stützen Sie seinen Kopf, indem Sie ihm das Tuch bis über die Ohren hochziehen.



#### Back carry

##### at work

The back carry is particularly practical if you need to have both hands free. Your baby is sitting safe and secure on your back while you are cooking in the kitchen or doing other housework. It is also ideal when you are working at the computer or performing other sitting activities. Your child should have a good head control. **from about 4 months**

Fold the sling end like a fan or gather it together (s. tip)



Falten Sie das Ende fächer-artig zusammen (s. Tipp)

Pull it from behind through the rings (label facing outwards)



und führen Sie es von hinten (Logo vorn) durch beide Ringe,

Thread the fabric through the back ring without twisting it.



ohne das Tuch zu verdrehen, dann durch den hinteren Ring ...

Pull on the loose end to fix the sling tightly.



... zurück. Am losen Ende ziehen Sie es fest.

#### oder: / or:

Place the rings from behind over your shoulder. The DIDYMOS label is facing outwards



Legen Sie sich den Sling diagonal über den Rücken - die Ringe vor einer Schulter.

Pull the fabric from behind through both of the rings without twisting it, ....



Das Tuch ziehen Sie von hinten durch beide Ringe ,

... and lead it back again through the bottom ring.



ohne es zu verdrehen, dann durch den hinteren Ring zurück.

Pull on the loose end to tighten sling.



Am losen Ende ziehen Sie es fest.

Wenn Sie einen DidySling mit aufgesetzter Tasche haben, ist die Tasche jetzt auf der Innenseite. So ist sie von aussen nicht sichtbar, und Ihre (Wert-) Sachen sind besser geschützt.

If you have got a DidySling with a pocket sewn on the sling, this pocket is now facing inside and thus not visible from the outside. This keeps your valuables safe.

Die Trageweisen sind seit 1972 bewährt. Vorläufer des DidySling sind die von Erika Hoffmann entwickelten Bindeweisen für kurze Tragetücher.



Fotos: Erika Hoffmann mit Töchtern Lisa und Tina, 1971/72



Photos: Erika Hoffmann with her daughters Lisa und Tina in 1971/72

These wearing positions have been well-tested since 1972. The DidySling was designed on the basis of the carrying methods Erika Hoffmann developed for short baby slings.

the

## die Wiege the cradle carry

Put on your sling and place the rings beneath your shoulder



Legen Sie den Sling um; die Ringe liegen vor Ihrem Schlüsselbein.

Slide your baby down into the pouch of the sling.



Lassen Sie Ihr Baby von oben in den Sling-Beutel gleiten.

Spread out the fabric across your baby's back...



Breiten Sie den Stoff über dem Rücken Ihres Babys aus...

and turn your child and the sling towards your chest.



und drehen sie Ihr Kind mit dem Sling vor Ihre Brust.

Tighten the upper edge of the sling. Continue by tightening the different fabric sections down to the lower edge.



Straffen Sie die obere Kante. Danach ziehen Sie den Stoff, Strang für Strang, bis zur unteren Kante nach.

Your baby is now lying in the sling, facing you, with his legs slightly bent



Das Baby liegt Ihnen zugewandt, mit leicht angehockten Beinen.

Babys mit einer Hüftfehlstellung (Dysplasie) dürfen nicht in der Wiege getragen werden. Sie benötigen die breite Beinhaltung, wie sie der Hüftsitz oder der Rucksack gewährleisten.

Babys suffering from hip dysplasia should not be carried in the cradle position. Their legs should be bent and straddled, a position they can easily assume in the hip or back carry.

## der Hüftsitz the hip carry

Put on the sling, the rings lying in front of your shoulder



Legen Sie den Sling um; die Ringe liegen vor Ihrem Schlüsselbein.

Let your baby slide down from your shoulder into the pouch and onto your hip...



Lassen Sie das Baby von der Schulter, in den Beutel auf Ihre Hüfte gleiten ...

and spread the fabric out making sure your child is covered from knees up to his back.



und breiten Sie den Stoff bei Ihrem Kind von den Kniekehlen bis über den Rücken aus.

For older children spread the fabric till it reaches their armpits, a small baby should be covered up to his ears.



Einem größeren Kind ziehen Sie die obere Kante nur bis unter die Achseln, einem kleineren bis über die Ohren.

Make sure the fabric is spread out over your shoulder.



Über Ihre Schulter ziehen Sie den Stoff breit.

Pull on the upper edge to tighten it and do the same with all sections of the sling



Straffen Sie die obere Kante. Danach ziehen Sie den Stoff, Strang für Strang, immer Richtung Kind ....

down to the lower edge. This ensures the DidySling will closely embrace your child.



bis zur unteren Kante nach. So schmiegt sich der DidySling rundum gleichmäßig um Ihr Kind.

Your baby should now sit in the hip-straddle position, his bottom ideally a bit lower than his knees



Das Baby muss im Spreizsitz auf Ihrer Hüfte reiten, sein Po etwas tiefer als seine Knie.

## der Rucksack the back carry

Place the DidySling over one of your shoulders



Legen Sie sich den DidySling über eine Schulter ...

and pass the rings round onto your back.



... und schieben Sie die Ringe auf den Rücken.

When you carry an older child it is better to pull the sling fabric over his head down across the back,



Bei größeren Kindern ist es oft leichter, den Sling von oben über das Kind zu ziehen,

rather than letting the baby slide down into the pouch onto your hip as described for the hip carry.



als das Baby, wie beim "Hüftsitz" beschrieben, in den "Beutel" auf Ihrer Hüfte gleiten zu lassen.

Spread the sling around your baby's back and make sure the fabric is snug behind his knees.



Fächern Sie den Sling über den Rücken Ihres Kindes auf. In seinen Kniekehlen verbleibt ein Stoffwulst.

Pass one arm over your baby and, with the other hand, pull on the loose sling tail.



Greifen Sie mit dem einen Arm über ihr Baby, und ziehen Sie mit der anderen Hand am freien Sling-Ende.

By pulling the rings to your front and pushing your baby with the other hand towards your back ...



Ihr Baby rutscht um Ihren Körper herum auf Ihren Rücken, indem Sie die Ringe nach vorn ziehen ...

your baby will slide around your body onto your back.



... und mit der anderen Hand das Kind nach hinten schieben. Leichtes Hüpfen erleichtert den Vorgang.

## Tipps und Tricks



Spread the fabric before you thread it through the rings to avoid the fabric gets twisted or overlaps itself in the rings. This makes the sling easy to adjust for a perfect fit later on.

Das Auffächern vor dem Durchfädeln durch die Ringe verhindert, dass sich Tuchstränge in den Ringen kreuzen, und erleichtert später das Nachziehen einzelner Tuchbahnen.

Zu Anfang sollten die Ringe recht hoch auf Ihrer Schulter liegen. Beim späteren Straffen rutschen sie in die richtige Position.



When you put on the sling make sure the rings are high up on your shoulder. When you tighten the sling, the rings will slide into the correct position.

Die DidySling-Scherenfaltung verteilt sich gut auf Ihrer Schulter



Due to its specially pleated shoulder, the DidySling spreads very comfortably.

Das Tuch darf beim Durchziehen durch die Ringe nicht verdreht werden. Der Stoff verläuft glatt über Ihren Rücken.



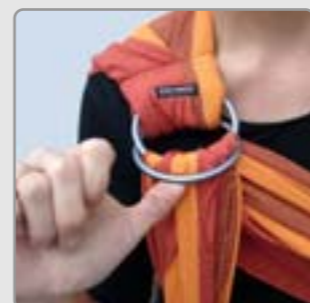
Make sure the fabric stays untwisted when pulling it through the rings. The cloth should spread evenly across your back.

Ein Baby zu tragen, ist nebenbei auch ein gutes Training für Ihren Rücken. Es kann daher nicht schaden, wenn Sie von Zeit zu Zeit die Seite wechseln, auf der Sie Ihr Kind tragen.

By wearing your baby you will strengthen your back muscles. Nevertheless, we recommend to alternate the sides on which you carry your child.

Durch Anheben des unteren Rings nehmen Sie die Spannung vom Tuch. Der Sling weitet sich, und Sie können Ihr Baby heraus nehmen.

Pull up on the bottom ring to untighten the cloth. The sling gets looser and you can put it off.



When you do the back carry for the first times lean forward to feel more secure.



Bei den ersten Übungen gibt es Ihnen Sicherheit, wenn Sie sich mit geradem Rücken weit nach vorn beugen.

Tighten the fabric, section by section ...



Straffen Sie den Stoff wieder strangweise...

and make sure the edges will be particularly tight and snug.



... und ziehen Sie besonders die Außenkanten nach

The bottom of your child should be lower than his knees to guarantee the correct position: legs bent and straddled.



Der Po Ihres Kindes sollte tiefer sein als seine Knie, dann ist die Spreiz-Anhock-Haltung perfekt.

than  
on:

neine  
erfekt.