



# Hoppediz®

Aus Liebe zu Dir!



HOPPEDIZ GmbH & Co. KG  
Zum Scheider Feld 45  
D-51467 Bergisch Gladbach

Telefon: +49 (0)2202-98350  
E-Mail: [info@hoppediz.de](mailto:info@hoppediz.de)  
Internet: [www.hoppediz.de](http://www.hoppediz.de)

Copyright by 

HOPPEDIZ GmbH & Co. KG  
Zum Scheider Feld 45  
D-51467 Bergisch Gladbach

Telephone: +49 (0)2202-98350  
E-Mail: [info@hoppediz.de](mailto:info@hoppediz.de)  
Internet: [www.hoppediz.com](http://www.hoppediz.com)

Copyright by 

HOPPEDIZ GmbH & Co. KG  
Zum Scheider Feld 45  
D-51467 Bergisch Gladbach

Télécopie: +49 (0)2202-98350  
Courriel: [trageberatung@gmx.de](mailto:trageberatung@gmx.de)  
Internet: [www.hoppediz.fr](http://www.hoppediz.fr)

Copyright by 



# Hoppediz®



BINDEANLEITUNG  
FÜR DAS ELASTISCHE  
PUCKTUCH



TYING INSTRUCTION  
FOR THE ELASTIC  
SWADDLING BLANKET



GUIDE DE PORTAGE  
POUR LA COUVERTURE  
À EMMAILLOTER  
EXTENSIBLE





## Pucken – eine alte Tradition im neuen Gewand

## Swaddling – an ancient tradition newly invented

## L'emballage : une vieille tradition en habits neufs

Pucken ist heute ein Sammelbegriff für verschiedenen Methoden und Hilfsmittel, bei denen das Baby von Tüchern oder Pucksäcken körpernah umgeben ist.

Das im Folgenden beschriebene Pucken bietet dem Baby eine hilfreiche Begrenzung, um es in der ersten Zeit nach seiner Geburt beim „Ankommen“ zu unterstützen. Das Neugeborene kommt noch relativ hilflos zur Welt, reift und entwickelt sich weiter, eingebettet in einer Umgebung, die wir Eltern ihm schaffen.

Während der Schwangerschaft spürt ein Fötus neben der Enge im Mutterleib vor allem sich selbst. Er saugt z.B. an seinen Händchen und berührt sich im Gesicht. Es wird zwar eng in der Gebärmutter, aber eine gewisse Bewegungsfähigkeit bleibt bis zur Geburt erhalten. Traditionelle und einige moderne Pucktechniken erlauben dem Baby leider weder Bewegung noch Berührung. Die Kinder spüren nur den Stoff, der sie fest umgibt. Die totale Bewegungsfähigkeit durch strammes Pucken ist unnatürlich.

Wir haben diese Methoden überdacht und mit unserem elastischen Pucktuch eine Möglichkeit entwickelt, den Babys Begrenzung zu bieten, sich dabei selbst zu spüren und die Bewegungsfähigkeit in einem gewissen Rahmen zu erhalten.

Sehr junge oder frühgeborene Babys haben manchmal noch nicht die Kraft, ihre Ärmchen vor der Brust zu zentrieren. Gerade dann ist unsere Methode von Vorteil: Die Babys können ohne Kraftaufwand an ihren Händchen saugen und sich so, wenn nötig, selbst regulieren. Ständiges Aufwachen oder Probleme beim Einschlafen durch einen ausgeprägten Schreckreflex können ebenfalls durch das Pucken verbessert werden.

Neben der Begrenzung sind es vor allem die Herzgeräusche, die Schaukelbewegungen und die Nähe zur Mutter, die dem Kind nach der Geburt fehlen. Wenn Du Dein Kind trägst, gibst Du ihm all das zurück. Das langsame Loslösen von der Zeit im Mutterleib und der Start ins Leben werden durch das Tragen bestmöglich unterstützt.

Swaddling has nowadays become a collective term for different wrapping techniques and aids, surrounding the baby close to the body with cloths or swaddling bags.

Swaddling, as it is described below, provides a helpful limitation to the baby in order to support him or her to "arrive" during the first postnatal time. Newborn babies are quite helpless; they mature and develop in an environment built by their parents.

During pregnancy, the foetus feels itself above all, besides for the tightness of the womb. It sucks at his hands, for example, and touches his or her own face, and although it is getting increasingly tight in the womb, he or she feels the freedom of movement until his or her birth. Traditional and some modern swaddling techniques allow the baby neither movement nor contact. The children don't feel anything but the fabric that surrounds them tightly, and this total immobility seems unnatural.

We reviewed our tying techniques, and with our elastic swaddling blanket we developed a possibility to provide limitation to the baby but, on the other hand, to feel him- or herself and also to maintain the possibility to move within a certain frame.

Very young or premature babies do not have the power to centre their arms in front of their chest. And, in this case, our method has a lot of advantages: The babies can suck at their hands without any effort, and they can regulate themselves, if necessary. Problems with frequently waking up or to fall asleep due to a distinct startle reflex can also be improved by swaddling.

Besides the limitation, the child misses in particular heart beats, rocking motions, and the closeness to his/her mother after birth. When carrying your child you bring it all back to him/her. The slow detaching from the time in the womb and the start into this life are supported in the best way by carrying. Our modified swaddling technique can also be of help.

L'emballage est de nos jours un terme général regroupant différentes techniques au moyen desquelles le bébé est maintenu tout près du corps grâce à des écharpes ou des poches à emballer.

L'emballage décrit ci-après procure au bébé un espace confiné appréciable afin de l'aider, dans un premier temps, après sa naissance, à « arriver parmi nous ». Les nouveau-nés, quand ils viennent au monde, sont relativement démunis, ils gagnent en maturité et se développent ensuite au sein d'un environnement que nous, les parents, créons pour eux.

En plus de l'étroitesse du corps de la mère, c'est essentiellement lui-même, au cours de la grossesse, qu'un foetus ressent. Par exemple, il suce ses petits doigts et touche son visage et si certes, c'est relativement étroit à l'intérieur de l'utérus, il lui reste néanmoins, jusqu'à la naissance, un certain espace pour se mouvoir. Les méthodes traditionnelles d'emballage ainsi que certaines autres plus modernes ne permettent au bébé ni de bouger ni de toucher.

Nous avons repensé notre technique de nouage et, grâce à l'écharpe à emballer extensible, nous avons conçu une possibilité d'envelopper les bébés afin notamment qu'ils ressentent leur propre corps tout en conservant, dans une certaine mesure, une liberté de mouvement.

Les bébés très jeunes n'ont parfois pas encore la force de centrer leurs petits bras devant la poitrine. C'est justement dans ces cas-ci que notre méthode a ses avantages : sans le moindre effort, les bébés peuvent sucer leurs doigts et ainsi, si cela est nécessaire, s'autoréguler. L'emballage permet également d'améliorer les réveils répétés ou bien les problèmes pour s'endormir dus à un réflexe d'effroi prononcé.

En plus de l'étroitesse, ce sont essentiellement les bruits du cœur, le mouvement de balancement et la proximité de la mère qui manquent à l'enfant après la naissance. Si tu portes ton enfant, tu lui apporteras tout cela. Le portage favorise de façon idéale le détachement lent de la période dans le corps de la mère et le départ dans la vie. Notre technique modifiée d'emballage va aussi en ce sens.

## Bitte beachte: Du solltest Dein Baby nie pucken, wenn:

## Please note: You should not swaddle your baby if

## Observe bien les conseils qui suivent.

## Tu ne devrais jamais emmailloter ton bébé :

► Dein Baby sich vom Rücken auf den Bauch drehen kann.

► es Fieber hat oder Fieber zu erwarten ist (z.B. nach Impfungen oder bei akuter Erkrankung).

► es häufig an Atemwegsinfekten leidet. Generell solltest Du Dein Kind nicht pucken, wenn es akut an Husten leidet oder verschleimt ist.

► es einen abgeflachten Hinterkopf hat (Plagiocephalus). Dieser kann sich durch zu häufige Rückenlage verschlimmern.

► es eher schlecht zunimmt. Hier ist Körperkontakt wichtig und Du kannst Dein Baby durch das Tragen unterstützen und fördern.

► sobald es sich selbständig vom Rücken auf den Bauch drehen kann.

► he/she is able to turn from back to stomach.

► he/she has fever or a fever can be expected (i.e. after a vaccination or in case of an acute disease).

► You should not swaddle your baby, if he/she has a bad cough or too much mucus.

► he/she has a flattened back of the head (plagiocephaly). This can be worsened by a prolonged supine position.

► he/she does not gain weight regularly. Body contact is very important in this case, and you may support and encourage your baby by carrying him/her.

► as soon as your baby can manage to turn over from their back to stomach.

► si ton bébé arrive déjà à se tourner du dos sur le ventre ;

► s'il a de la fièvre ou bien si on peut s'attendre à ce qu'il en ait (par exemple après une vaccination ou bien lors d'une maladie aiguë) ;

► s'il souffre souvent d'infections des voies respiratoires ; De façon générale, tu ne devrais pas emmailloter ton enfant s'il souffre d'une toux aiguë ou bien si ses voies respiratoires sont encombrées ;

► si l'arrière de sa tête est plat (plagiocéphalie). Elle pourrait en effet empirer du fait des positions allongées répétées ;

► s'il a du mal à prendre du poids. Dans ce cas, les contacts corporels sont importants et en le portant, tu peux soutenir et encourager ton bébé ;

► dès qu'il est capable de se tourner tout seul de sur le dos à sur le ventre.

**Pucken ist kein Ersatz für die körperliche Nähe, die Dein Baby dringend braucht. Verbringe mit ihm eine schöne Zeit beim Tragen im Tragetuch oder in der Tragehilfe und nutze das Pucken als eine zeitlich begrenzte Ergänzung, die Deinem Baby wohl tun kann.**

**Swaddling is no replacement for the body contact which your baby needs urgently. Give him/her a great time when carrying them in the sling or in the carrying aid, and use swaddling as a timely restricted period that can make your baby feel good.**

**L'emmaillotage ne remplace pas le contact corporel dont ton bébé a un besoin urgent. Accorde-lui ces bons moments dans le portebébé ou bien l'auxiliaire de portage et utilise l'emmaillotage comme une possibilité supplémentaire mais temporaire de lui faire du bien.**

**MATERIAL:** 100% Baumwolle, Feinripp  
 ✓ elastisch  
 ✓ schadstoffgeprüft  
 ✓ garnegefärbt, dadurch gute und dauerhafte Färbung

**MASSE:** ca. 90x90 cm

### FARBEN:

- rosé-weiß
- gelb-weiß
- hellblau-weiß
- natur-weiß
- marine-weiß
- rot-weiß
- grün-weiß

**MATERIAL:** 100% cotton, fine rib  
 ✓ elastic  
 ✓ tested for harmful substances  
 ✓ coloured yarn, thus providing a good and fast colour for the material

**DIMENSIONS:** 90x90cm

### COLOURS:

- rosé-white
- yellow-white
- light blue-white
- ecru-white
- navy blue-white
- red-white
- green-white

**MATÉRIAU :** 100% coton à fines côtes  
 ✓ extensible  
 ✓ contrôlé contre les substances nocives  
 ✓ teinture à cœur de fil pour une teinture bonne et durable

**DIMENSIONS :** 90 cm x 90 cm

### COLORIS:

- rose et blanc
- bleu clair et blanc
- bleu marine et blanc
- vert et blanc
- jaune et blanc
- nature et blanc
- rouge et blanc



✿ Wir bedanken uns ganz herzlich bei dem kleinen Model Johanna und der Fotografin Andrea Vinson für die tatkräftige Mithilfe.

✿ Our sincere thanks to the little model Johanna and the photographer Andrea Vinson for her active support.

✿ Nous remercions chaudement notre petit mannequin Johanna et la photographe Andrea Vinson pour leur contribution active !



## Anleitung für das elastische HOPPEDIZ® Pucktuch

### How to use the HOPPEDIZ® swaddling blanket

### Guide pour la couverture à emmailloter HOPPEDIZ®



**Bevor Du Dein Baby puckst, kleide es bitte bequem und nicht zu warm, da das Pucktuch eine Schicht Kleidung ersetzt (keine Jeans und feste Stoffhosen).**

Breite das Pucktuch vor Dir aus und klappe die obere Ecke nach unten.

Je größer Dein Baby ist, desto weiter klappst Du die Ecke nach unten, damit Du eine ausreichende Stoffbreite erhältst. Wenn Dein Baby noch sehr klein ist, kannst Du es leichter pucken, indem Du die obere Ecke etwas weniger nach unten klappst, denn sonst musst Du beim Einwickeln zu viel Stoff unter dem kleinen Rücken verstauen.

Lege Dein Baby mittig auf das Tuch.

Die Schultern Deines Babys sollten noch unterhalb der oberen Faltkante liegen. Dabei reicht das Tuch maximal bis zu den Ohren Deines Babys. >

**Before swaddling your baby, dress him/her comfortably, and do not put on clothes that are too warm because the swaddling blanket replaces one layer of clothing (no jeans or cloth pants).**

Spread the swaddling blanket out in front of you, and bring the upper edge downwards.

The bigger your baby is the more turning down the edge there should be. Thus, you will obtain a sufficient cloth width. If your baby is still very small, swaddling will be easier when you turn down the upper edge only a little because you will have too much cloth to store behind your baby's small back when wrapping.

Lay your baby in the middle of the cloth.

The baby's shoulders should be below the upper folded edge. The cloth should not reach over the ears of your baby. >

**Avant d'emballer ton bébé, habille-le confortablement mais pas trop chaudement car l'emballage remplace une couche de vêtements (pas de jeans et pas de pantalon en tissu rigide).**

Étale la couverture à emmailloter devant toi et rabats la pointe supérieure vers le bas.

Plus ton bébé est grand et plus tu dois rabattre la pointe vers le bas afin que la couverture soit suffisamment large. Si ton bébé est encore très petit, il sera plus facile pour toi de l'emballer si tu rabats moins la pointe de la couverture vers le bas sinon il te faudrait dissimuler plus de celle-ci sous son petit dos.

Positionne ton bébé au milieu de la couverture.

Les épaules de ton bébé, à ce moment, devraient être encore en dessous du pli supérieur. Mais la couverture ne doit pas non plus dépasser les oreilles de ton bébé. >



Wenn Dein Baby weint, beruhigt es sich vielleicht schneller, wenn Du ihm beim Einpucken sein Händchen zum Saugen anbietest.

Möchte es das nicht, halte sein Ärmchen einfach so nach oben, damit es beim Einpucken nicht nach unten rutscht.

If your baby cries, it will calm them down much easier if you offer his/her hand for sucking.

If that is not what your baby wants, you should hold his/her arm upwards so it cannot slip below the blanket when swaddling.



Si ton bébé pleure, il se calmera peut-être plus vite si tu lui proposes sa propre petite main à sucer au moment où tu l'emmailotes.

S'il ne le souhaite pas, il te suffit de maintenir son petit bras afin que ton bébé ne glisse pas vers le bas pendant cette opération.



Greife die rechte Falkante und ziehe diese unter leichter Dehnung des Pucktuches diagonal über die Schulter Deines Babys nach vorne. Achte dabei darauf, dass das Ärmchen oben bleibt.

Führe die Tuchbahn über der Brust Deines Babys auf die andere Seite. Dabei ist wichtig, dass das zweite Ärmchen nicht eingebunden wird. >

Take the right folded edge, and fold it diagonally over baby's shoulder to the front; slightly extend the swaddling blanket. Ensure that the arm stays upwards.

Guide the cloth over the baby's chest to the other side. It is very important not to bind the second arm. >



Saisis l'angle de droite et, en tirant légèrement dessus, ramène-le diagonalement par-dessus l'épaule de tout bébé. Veille que son petit bras reste bien en haut.

Fais passer le tissu de l'autre côté de ton bébé en passant par-dessus sa poitrine. Il est important que le deuxième bras ne se retrouve pas emprisonné. >



Drehe Dein Baby etwas nach rechts und führe das Tuch faltenfrei unter seinen Rücken. Stecke das Tuchende unter Schulter und Po fest. Drehe Dein Baby nun zurück auf den Rücken.

Solltest Du zu viel Stoff haben, um diesen faltenfrei unter Deinem Baby festzustecken, ist Deine Faltkante zu groß. Starte bei Punkt 1 und klappe etwas weniger Stoff nach unten.

Turn your baby a little to the right, and then insert the cloth without any wrinkles behind his/her back. Fix the end of the cloths below the shoulder and buttocks. Then, turn your baby on his/her back.

If there is too much cloth left, and you cannot insert it without wrinkles under your baby, then your folded edge is too big. Start again with less cloth folding down.



Fais légèrement basculer ton bébé vers la droite et dissimule le reste de tissu sous son dos sans un pli. Fixe l'extrémité du tissu sous ses épaules et sous ses fesses. Ramène maintenant ton bébé dans sa position initiale, sur le dos.

Si tu as trop de tissu pour pouvoir le dissimuler sans pli sous ton bébé, c'est que le pli principal est trop grand. Reprends l'opération à l'étape n°1 et replie moins de tissu vers le bas.



Greife nun die linke Faltkante und ziehe diese ebenfalls unter leichter Dehnung des Tuches über die Schulter Deines Babys diagonal nach vorn. Halte das Ärmchen dabei nach oben.

Schiebe auch die 2. Hand Deines Babys zu seinem Gesicht, sodass es an dieser saugen kann, wenn es möchte. Falls nicht, halte das Ärmchen einfach leicht nach oben. >

Now, take the left folded edge, and also put it diagonally over baby's shoulder to the front; slightly extend the swaddling blanket. Hold his/her arm upwards.

Guide the other hand of your baby to his/her face so it can suck at it if he/she wants. Otherwise, hold the arm slightly upwards. >



Saisis maintenant l'angle de gauche et, également en tirant légèrement dessus, ramène-le diagonalement par-dessus l'épaule de tout bébé. Maintiens le petit bras en haut.

Amène également la 2<sup>e</sup> main de ton bébé à son visage afin qu'il puisse la sucer s'il en a envie. S'il n'en a pas envie, maintiens simplement le petit bras en haut. >



Drehe Dein Baby etwas nach links und führe das Tuch wieder faltenfrei unter seinen Rücken. Schiebe das Tuch unter Schulter und Po, um es zu fixieren. Anschließend drehst Du Dein Baby zurück auf den Rücken.

Turn your baby a little to the left, and then insert the cloth without any wrinkles behind his/her back. Push the cloth under the shoulders and buttocks to fix it. Then, turn your baby on his/her back.

Fais légèrement tourner ton bébé vers la gauche et dissimule le tissu sous son dos sans un pli. Fais passer le tissu sous les épaules et les fesses afin de le fixer. Ensuite, ramène ton bébé dans sa position initiale, sur le dos.

Rolle das übrige Tuch unter die Kniekehlen Deines Babys. Diese kleine Rolle gibt ihm Halt und unterstützt die natürliche Haltung der Beine.

Roll up the remaining cloth under the knees of your baby. This small roll supports him/her as well as the natural leg position.

Enroule le reste de tissu sous les genoux de ton bébé. Ce petit rouleau le soutiendra et favorisera la position naturelle des jambes.



Für die noch nicht vollständig entwickelte Hüfte ist es wichtig, dass die Beinchen angehockt sind. Du erkennst die richtige Position an einer leichten Herzform, die Knie und Füßchen Deines Babys bilden. ●

It is very important for the hips that have not developed completely that the legs are squatted. The right position shows a kind of heart built by the knees and feet of your baby. ●

Pour la hanche encore inachevée, il est important que les petites jambes soient repliées vers le haut. Tu reconnaîtras la position correcte à la forme rappelant vaguement un cœur représenté par les genoux et les petits pieds de ton bébé. ●

