



# Anleitung zum Pucken mit Pucktüchern

## Was ist Pucken?

Unter **Pucken** versteht man das enge Einwickeln von Säuglingen, um ihnen den Übergang von der Gebärmutter in die weite Welt zu erleichtern sowie die Schlafphasen zu verlängern. Üblicherweise bedient man sich beim Pucken eines Tuches. Diese Methode der Säuglingspflege hat in vielen Ländern der Erde eine lange Tradition und ist insbesondere unter Naturvölkern weit verbreitet. In westlichen Industrieländern ist sie etwas in Vergessenheit geraten, doch fand in den letzten Jahren eine Rückbesinnung auf diese althergebrachten Praktiken statt.

Beim Pucken werden dem Neugeborenen enge Grenzen für die Bewegung seiner Arme und Beine gesetzt. Dadurch erhält es einerseits ein Gefühl der Geborgenheit ähnlich der ihm noch vertrauten Enge der Gebärmutter, andererseits wird ihm auch Gelegenheit gegeben, durch den Widerstand des um ihn gewickelten Tuches ein Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln.

Das Pucken ist sinnvoll, solange sich das Baby seiner Bewegungen noch nicht voll bewusst ist, bis zum Alter von etwa sechs Monaten. Danach möchte es mehr Freiheit haben - auch im Schlaf. Richtig angewendet, ist Pucken eine sichere Methode und hat einen beruhigenden Effekt - nicht nur auf das Baby.

## Wie pucke ich richtig?

Wickeln Sie das Baby zum Schlafen - leicht bekleidet, mit Body oder Hemdchen (und Windel) - so ein, dass die Arme fest am Körper anliegen und die Beine Bewegungsfreiheit haben. Direkt nach der Geburt kreuzen manche Babys die Arme noch über der Brust; aber viele haben auch gleich die typische "Fäustchen neben den Ohren"-Haltung.

Legen Sie Ihr Baby immer in Rückenlage! Dadurch wird das [SIDS-Risiko](#) ("plötzlicher Säuglingstod") durch Erstickten oder Überhitzung verringert. Am Anfang, so lange Sie noch kein Gefühl dafür haben, wieviel Sie dem Baby anziehen sollen, müssen Sie **öfters im Nacken kontrollieren**, ob es dem Baby nicht zu warm ist. Sie sollten dem Baby in der Regel auch beim Pucken ein der Umgebungstemperatur angepasstes Mützchen aufsetzen, um den Wärmeverlust über den Kopf einzudämmen und die Ohren vor Zugluft zu schützen.

Das Baby ist sicher und warm eingekuschelt wie im Mutterleib, kann seine nackte Haut fühlen und die Beinchen haben Platz zum Strampeln. Eine auf diese Weise liebevoll begrenzte Umgebung mit leichtem Druck ist dem Neugeborenen vertraut und gibt ihm ein Gefühl der Geborgenheit und Ruhe; es schläft dadurch besser.

Unsere bebilderte [Anleitung zum Pucken von Babys](#) mit Pucktüchern von "[babooz](#)" zeigt und erklärt Ihnen genau wie es geht, damit sich Ihr Baby wohlfühlt.

## Vorsicht beim Pucken von Babys mit Fieber!

Wenn Ihr Baby Fieber hat oder wenn mit Fieber zu rechnen ist (z. B. nach dem Impfen), sollten Sie nur ein leichtes Pucktuch verwenden und das Baby in der Sommerhitze nur mit einer Windel bekleidet - und evtl. noch einem leichten Hemdchen für die Schultern - pucken, damit es nicht in einen Hitzestau kommt. Bei Pucktüchern mit dickerer Polsterung bitte die Einlage vorher herausnehmen. Ist dies nicht möglich oder besitzen Sie nur ein wärmeres Pucktuch, sollten Sie auf das Pucken sicherheitshalber ganz verzichten.

In jedem Fall sollten Sie Ihr **Baby regelmäßig im Nacken kontrollieren**, ob es schwitzt. Falls ja, sollten Sie das Pucken unterlassen, bis das Fieber vorbei ist.

## Was ist beim Pucken im Sommer zu beachten?

An heißen Tagen im Sommer kann die Gefahr eines Hitzestaus bestehen, wenn Sie ein ungeeignetes Pucktuch verwenden. Auch hier gilt [das über Fieber Gesagte](#): das Baby nur mit einer Windel bekleidet in einem Sommerpucktuch pucken und öfters den Nacken auf Schweiß hin kontrollieren.

Für den Sommer geeignete Pucktücher zeichnen sich dadurch aus, dass sie aus leichtem Baumwollstoff sind und die Polsterung (falls vorhanden) herausgenommen werden kann.

## Können Babys mit Hüftdysplasie gepuckt werden?

Wenn Ihr Baby an einer Form der [Hüftdysplasie \(unreife Hüfte\)](#) leidet und breit gewickelt werden muss oder sogar eine Hüft-Beuge-Schiene oder Spreizhose benötigt, sollten Sie unbedingt Ihren Kinderarzt um Rat fragen, bevor Sie Ihr Baby pucken. Sie werden nur Puck-Methoden verwenden können, die es erlauben, die Beinchen weit abzuspreizen. Auf keinen Fall dürfen Sie die Beinchen eng einpucken, dies könnte zu Hüftschäden bei Ihrem Kind führen!

Führen Sie Ihrem Kinderarzt vor, wie Sie Ihr Kind pucken würden und beachten Sie seine Ratschläge. Möglicherweise können Sie lediglich die Arme pucken, und müssen die Beine frei lassen.

Bei den [traditionellen Pucktüchern](#) mit Bändern ist hier der Vorteil, dass Sie den oberen und unteren Bereich individuell binden können, so dass das Baby vor allem an den Armen gepuckt ist (um das Aufwachen durch den Moro-Reflex einzugrenzen), aber auch an den Beinen eine gewisse Begrenzung spürt. Bei Babys mit Hüftdysplasie ist es besonders wichtig, dass die Beine noch so viel Spielraum haben, dass das Baby sie bewegen und mit ihnen strampeln kann.

Daher empfehlen wir bei Neugeborenen nur die oberste Schleife zu binden, die anderen Bänder offen zu lassen, und zum Erhalt der Wärme die untere Ecke des Pucktuchs lose in die entstandene Öffnung hineinzuschieben. Wenn das Baby größer ist und die mittleren Bänder bereits gut oberhalb der Knie gebunden werden können, sollten Sie auch dort eine Schleife binden. In dem Fall werden Sie das Pucktuch unten nicht mehr schließen können, sodass wir empfehlen eine Decke über die untere Öffnung zu legen.

Weitere Informationen zum Pucken finden Sie auf [www.pucktuch.de](http://www.pucktuch.de) .

# Pucken Schritt für Schritt mit einem Pucktuch von "babooz"



1. Schritt:

Legen Sie Ihr Baby in die obere Ecke des Pucktuchs, so dass um den Kopf herum ein Rand bleibt, damit Ihr Baby auf jeden Fall noch auf dem Pucktuch liegt, wenn es den Kopf dreht und der Kopf durch die Polsterung gestützt wird, falls Sie Ihr Baby später gepuckt hochnehmen.



2. Schritt:

Klappen Sie die untere Ecke des Pucktuchs nach oben, sodass unterhalb der Beine des Babys noch Spielraum bleibt. Wenn das Baby mit (teilweise) angezogenen Beinchen auf dem Tuch liegt, sind 2-3 cm Platz unterhalb der Beine auf keinen Fall zuviel.



3. Schritt:

Legen Sie die eine Hand auf die untere Ecke, damit sie nicht verrutscht. Klappen Sie nun mit der anderen Hand die rechte Ecke (oder die linke - wie es Ihnen lieber ist) zur Mitte hin über das Baby und lassen die Hand darauf liegen.



4. Schritt:

Klappen Sie die gegenüberliegende Ecke in der gleichen Weise zur Mitte hin um. Insbesondere wenn das Baby noch sehr klein ist, achten Sie bitte bereits in diesem Schritt darauf, dass die Ecken des Pucktuchs nicht zu locker übereinander liegen, weil sich das Tuch sonst beim Binden der Schleifen zu stark wellt, was Ihr Baby als unangenehm empfinden könnte.



5. Schritt:

Nun fixieren Sie das Pucktuch am besten dadurch, dass Sie zuerst die mittleren Bänder zu einer Schleife binden. Dies ist die Stelle, an der Sie bestimmen, wie eng Ihr Baby gepuckt sein soll. Solange das Baby noch so klein ist, dass die mittlere Schleife über seinen Beinen gebunden wird, achten Sie bitte darauf, die Beine nicht zu stark einzuengen.



6. Schritt:

Binden Sie nun die anderen Schleifen, wobei die oberen Bänder gezielt den Spielraum der Ärmchen festlegen und die unteren Bänder etwas lockerer gebunden werden können.

Fertig!