



Asili ya Mwanamke -  
Natur der Frau e.V.

## NÄHANLEITUNG FÜR WIEDERVERWENDBARE BINDEN



### **Material:**

Gewebter und bedruckter Baumwollstoff  
bzw. einfarbiger Baumwollstoff  
Molton / Flanell / Baumwollfrottee  
Beschichteter Molton (z.B. Inkontinenzlaken)  
Pappe zum Herstellen der verschiedenen Schnittmuster  
Cutter-Messer zum Schneiden der Pappe  
Filzstifte/Edding zum Umreißen der Schablonen  
Polyestergarn (das schrumpft nicht)  
Stecknadeln  
Schere  
Druckknöpfe zum Aufnähen oder Stanzen  
Nähmaschine

### **Die wiederverwendbare Binde besteht aus folgenden Lagen:**

1 Lage bedruckter oder gewebter Baumwollstoff für die untere Lage (dem Slip zugewandt)  
2-3 Lagen Flanell/Molton/Frottee für die Füllung  
1 Lage beschichteter Molton als Sperrschicht  
1 Lage bedruckter oder einfarbiger Baumwollstoff für die obere Lage, der sogenannten "Blutseite"

*Alternative zum Flanell oder Molton kann auch Baumwollfrottee aus alten Handtüchern verwendet werden. Da diese oft dicker sind als Molton, kann die Anzahl der Lagen variieren.*

***Jedoch: Die Dicke aller Lagen zusammen sollten nicht 7 mm überschreiten - kontrolliert die Höhe des Andruckfußes der Nähmaschine!***

### **Pflegeanleitung (für Deutschland):**

- Vergesst nicht, die Stoffe vor dem Nähen zu waschen, denn sonst könnten die Binden später schrumpfen.
- Nach dem Gebrauch sollten die Binden in kaltem Wasser eingeweicht werden, da heißes Wasser die Flecken fixiert.
- Die Binden danach gut in lauwarmen Wasser ausspülen. Kein Bleichmittel verwenden, da es den Stoff schädigt und die Muster ausbleichen kann.
- Danach können die Binden in der Waschmaschine bei 60°C gewaschen werden.

## Guter Tipp, wenn ihr mehrere Binden zugleich nähen wollt:

		<p>Übertragt die Nähsschablone auf haltbarem Karton und schneidet sie mit dem Cutter-Messer aus. Es ist wesentlich leichter mit dem Filzstift innen entlang der Schablone herum zu fahren als eine Papierschablone zum umranden! Versucht es mal!</p>
<p><b>Stoffzuschnitt für die äußeren Lagen:</b></p> <p>Hierfür wird die Schablone für die Außenlagen verwendet, um den Zuschnitt auf den Baumwollstoff wie oben beschrieben zu übertragen. Eine Nahtzugabe von 1cm ist bereits eingerechnet.</p>		
<p><b>Zuschnitt für die Füllungen:</b></p> <p>Dafür ist es hilfreich, mehrere Schnittschablonen auf einen Karton zu übertragen. Das spart Zeit!</p> <p>Wie oben erwähnt, sollte die Dicke aller Lagen an die Höhe des Andruckfußes der Nähmaschine angepasst sein.</p>		
<p><b>Material:</b></p> <p>Für dieses Beispiel nutzte ich zwei verschieden farbige Baumwollstoffe für außen, je eine Lage Molton und Baumwollfrottee sowie eine Lage wasserabweisenden Molton.</p>		
<p><b>Festnähen der Füllungen:</b></p> <p>Legt den Zuschnitt für die untere (Höschen-)Lage mit der rechten Seite nach unten auf den Tisch. Darauf kommt die wasserabweisende Lage mit der Beschichtung nach unten. Darüber kommen die zwei oder drei Lagen der Füllung.</p> <p>Zum Fixieren können vorsichtig Stecknadeln am äußeren Rand befestigt werden, aber nur am Rand, da sonst in der wasserabweisenden Schicht Löcher entstehen und die Binde undicht wird.</p>	 <p>Mit einem großzügigen Zick-Zack-Stich alle Lagen der Füllungen auf die untere äußere Lage annähen.</p>	

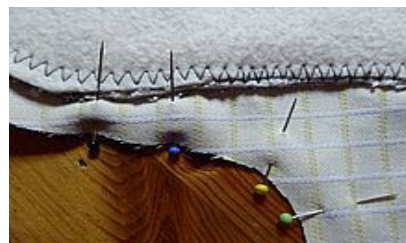
### Zusammenfügen der Binde:

Nun werden alle Lagen der Binde zusammengebracht. Dafür die beiden äußeren Lagen so sorgfältig wie möglich rechts auf rechts aufeinander legen. Stecknadeln helfen, den Stoff zu fixieren.



### Ein weiterer Tipp:

Die Stecknadeln im rechten Winkel zur Stoffkante hin anbringen. Dann kann sogar über die Nadeln hinweg genäht werden. Ich selber benutze zum Fixieren Klammern z.B. von Prym - das geht viel schneller und einfacher!



### Außensaum nähen:

Beginnt an der unteren Kante des kurzen Flügels und näht mit einem engen Steppstich um das Werkstück herum. Nicht vergessen: es wurde eine Nahtzugabe von 1 cm vorgesehen.

Darauf achten, dass die äußere Kante des kurzen Flügels offen bleibt.



### Außenkante beschneiden:

Um später einen flachliegenden Saum zu haben, nehmt die Schere zur Hand. An den Kurven den Stoff quer zur Außennaht einschneiden und darauf achten, dass die Naht intakt bleibt.



### Arbeitsstück wenden:

Nun wird das Innere nach außen gekrempelt. Dafür habt ihr die eine Seite des kurzen Flügels offen gelassen. Mit dem geschlossenen Filzstift oder einem Ess-Stäbchen kommt ihr gut in die Rundungen. Mit den Fingern nacharbeiten und darauf achten, dass die Außennaht herausgearbeitet wird.

### Abschließende Außennaht:

Nun an der offen gelassen Seite des Flügels den Stoff entsprechend nach innen legen und wiederum mit Stecknadeln fixieren.

Mit einem etwas großzügigeren Steppstich etwa einen halben Zentimeter entlang der Außenkante der Binde die letzte Naht nähen. Fertig ist die Binde!



### Flügel mit Druckknopf-Clips versehen:

Druckknopf-Clips aus Metall sind für unser Projekt eher geeignet, da sie wohl länger haltbar sind. Gemäß der Gebrauchs- Anleitung die Clips anbringen.

Auf dem kurzen Flügel wird der "Papa" angebracht, am langen Flügel zwei Mamas; einmal enger für den Tragekomfort im Slip und den äußeren brauchen wir, um die zusammen gefaltete Binde verschließen zu können.

Weil wir nur 1 ½ Paare von Druckknöpfen brauchen, sollte die Position der "Mamas" und "Papas" abgewechselt werden!



### Erhöhter Tragekomfort:

Die inneren Druckknöpfe geben der Binde Halt im Slip.



Nach dem Gebrauch wird die Binde zusammen gefaltet und mit dem äußeren Druckknopf verschlossen. So kann die benutzte Binde einfach und sauber transportiert werden.

