

## Wie wäre es, wenn...

- ♥ wenn du einen **wunden Po** verbessern und vermeiden kannst?
- ♥ die **Dreimonatskoliken** deines Babys **massiv reduziert** würden?
- ♥ deine **Mülltonne** wieder Hausmüll und **viel weniger Windeln** aufnehmen könnte?
- ♥ und du dabei auch noch viel **Spaß** mit deinem **Baby** hättest und etwas tolles für die **Umwelt** tätest?

**Mit Neugier, Humor und deinem Baby ist Windelfrei ganz einfach.**



Mehr über Windelfrei mit Babys im „artgerecht - das andere Babybuch“  
Das gibt es in drei Versionen: lang, gekürzt und als Audiobook.

Wie du dein Kind ab dem 18 Monat liebevoll beim Trockenwerden begleitest steht im „artgerecht - das andere Kleinkinderbuch“

## Dein Coach ...

**Wiebke Gaude**

30966 Hemmingen/Harkenbleck

0178/2080181

wiebke@einfach-abhalten.de

www.einfach-abhalten.de

Instagram: @wiebkegaude

YouTube: Babys einfach abhalten

---

## Artgerecht Projekt e.V.

Wir verändern die Welt - du kannst dabei sein! Werde Teil der Artgerecht Familie und unterstütze unseren Weg, die Welt, zu einem besseren Ort zu machen.

**Bis bald, wir freuen uns auf dich im Artgerecht-Projekt**

**QR-Code zum Newsletter**

Das Neueste aus dem artgerecht Projekt und viele Ideen zu mehr artgerechtem Familienleben.



## Windelfrei - Wickeln so wie ich es will

Wie du dein Baby verstehst, wenn es dir sagt, dass es mal muss.



**artgerecht**<sup>®</sup>  
www.artgerecht-projekt.de

## „Hätte ich das doch vorher gewusst...!“

Wenn Babys nicht in die **Trage** wollen, **unruhig schlafen**, plötzlich **aufschreien** oder aus unerfindlichen Gründen **weinen** – dann können eine **volle Blase** oder ein **voller Darm** dahinter stecken. Nicht alle Babys entleeren sich kommentarlos in die Windel – weil das nicht ihrem ursprünglichem Programm entspricht. Auch wenn Babys schnell **wund** werden oder **Windeln** schlicht **nicht vertragen**, kann windelfrei helfen.

## Trägt das Kind wirklich nie Windeln?

Doch, es trägt sogar manchmal ganz oft eine Windel – und manchmal eben gar nicht. **Wie es gerade passt**, wie es gerade mit dem Abhalten klappt, in welcher Phase es gerade ist. Es geht keineswegs ums „Nicht-Windeln-Benutzen“, sondern darum, mit dem **Kind zu kommunizieren**, das Abhalten zu lernen und dadurch die Wahl zu haben – Windel oder nicht.

## Wie fängt man an?

Man bietet dem Kind **Gelegenheiten** an, sich außerhalb der Windel zu erleichtern. Die meisten Mütter erzählen, dass ihre Kinder immer dann pieseln, wenn sie »gerade die Windel abgemacht haben« – das ist die ideale Gelegenheit. **Einfach bei jedem Wickeln** einmal das Abhalten anzubieten, ist keine zusätzliche Arbeit, macht aber eine Menge Spaß. Oder **nach dem Schlafen** – da müssen sie alle.



## Schadet das dem Baby?

**Nein**, denn es ist kein Sauberkeitstraining. Wichtig ist, dass man weder das Kind noch sich selbst unter Druck setzt. Keine Strafen, keine Belohnungen. Eltern jagen weder Erfolgserlebnissen, **trockenen Windeln** noch Rekorden nach. Das Ziel ist nicht, dass die Kinder **früher sauber** sind (auch wenn das ein häufiger Nebeneffekt ist). Das Ziel ist, **aufeinander zu hören** und **Spaß** zu haben!



## Windelfrei-Coach

Windelfrei-Coaches begleiten dich professionell bei deiner Entscheidung für „**Wickeln, so wie ich es will**“, bei deinem **Baby** oder **Kleinkind**. Sie bieten Offene Windelfrei - Treffen, Windelfrei-Kurse und Einzelberatungen. Sie halten Vorträge auf Messen und in Familienzentren.

Viele lassen ihr Wissen in ihre sonstigen Tätigkeiten als KinderbetreuerInnen, Hebammen, KinderärztInnen, Krankenschwester oder Pfleger einfließen. Möchtest du anderen Eltern von Windelfrei erzählen? Werde selbst Windelfrei-Coach!

Mehr Windelfrei-Infos und der Flyer auf [www.artgerecht-projekt.de](http://www.artgerecht-projekt.de) → Babywissen → Windelfrei

Dieser Flyer darf in unveränderter Form kostenlos verbreitet werden.  
Layout: Wiebke Gaude  
Text: Nicola Schmidt



Flyer download  
[https://www.einfach-abhalten.de/Flyer-Windelfrei\\_Wiebke\\_Gaude\\_2022.pdf](https://www.einfach-abhalten.de/Flyer-Windelfrei_Wiebke_Gaude_2022.pdf)

