

# ANLEITUNG ZUM STOFFBINDEN SELBER NÄHEN- FÜR EINE NACHHALTIGE MENSTRUATION

**Du brauchst:** Nähmaschine und Garn, Baumwollstoff, saugfähiger Stoff (Frottee, Molton, Flanell, Zorb etc.), eine Schere, ein Schnittmuster, Papier, Stift oder Kreide, Stecknadeln zum fixieren, Druckknöpfe, Druckknopfzange



**1.** Suche Dir eine **Schnittvorlage** im Internet oder zeichne Dir nach eigenem Belieben deine eigene Schnittvorlage

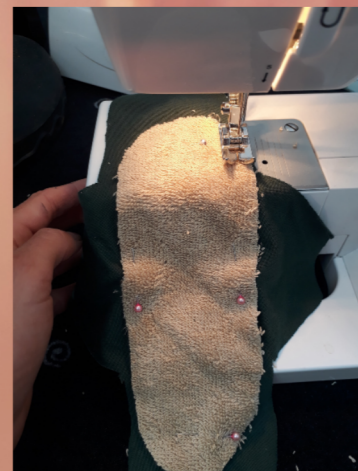
**2.** Lege die Schnittvorlage auf deinen Baumwollstoff, gebe 1 cm Nahtzugabe hinzu und schneide diesen aus. Mache dasselbe mit deinem Frotteestoff



**3.** Zeichne Dir nach eigenem Belieben deinen **Saugkern**, schneide deinen saugfähigen Stoff zu (je nach Intensität der Blutung kannst du 2 Schichten Frottee benutzen, 2 Schichten Flanell plus zwei Schichten Zorb, oder auch weniger Schichten)

- Nähe die Schichten deines Saugkern aufeinander zusammen

**4.** Nähe deinen Saugkern auf die Rückseite deines zuvor zugeschnittenen Baumwollstoffes







**5.** Nähe die Vorderseite deines Baumwollstoffes mit deinem zugeschnittenen Frotteestoff (rechts auf rechts) zusammen. Lasse an einer geraden Seite deiner Stoffbinde eine Wendeöffnung, an der du die Stoffe nicht miteinander vernähst

**6.** Drehe deine Stoffbinde an der Wendeöffnung auf die andere Seite um. Ein Stift kann Dir dabei helfen die letzten Ecken umzudrehen

**7.** Nach dem Drehen die Öffnung durch Absteppen schließen und die gesamte Stoffbinde ringsherum absteppen



**8. Der Verschluss:** befestige zwei Druckknöpfe mit Hilfe einer Druckknopfzange an beiden Seiten deiner Binde, sodass du sie nach unten hin schließen kannst



**Pflege:** wasche deine Stoffbinde bei ca. 60 Grad, spüle sie nach Benutzung ggfs. mit kaltem Wasser aus und verwende sie wieder :)  
Viel Spaß beim selber machen!

choose  
TO  
REUSE