



Tutoriels de nouage pour écharpes porte-bébés tissées

NOS ÉCHARPES
ET NOTRE
BONDOLINO®
ONT ÉTÉ TESTÉS :

Ils ont reçu la
note générale
« **TRÈS BIEN** »
par le

HEBAMMEN
ZEITSCHRIFT

(Magazine professionnel
allemand des sages-femmes)

NUMÉRO 02/2009



Contenu

- 2 Tables des matières
- 2 Avertissements de base
- 3 Petit lexique du portage
- 4 Les nœuds – le nœud plat
- 6 Les nœuds – le nœud coulissant
- 9 À ne pas faire !



Techniques pour porter
dès le premier jour

TECHNIQUES DE PORTAGE SUR LE VENTRE

- 10 L'enveloppé croisé 0+

TECHNIQUES DE PORTAGE SUR LA HANCHE

- 18 Hanche à boucle 0+

TECHNIQUES DE PORTAGE SUR LE DOS

- 24 Kangourou dos

Avertissements de base :

Porter est naturel mais nécessite aussi un peu de pratique. Pour que ton bébé et toi soyez en sécurité et satisfaits pendant le portage, veille à respecter les conseils suivants :

- A** Les voies respiratoires de ton bébé doivent toujours être dégagées. Veille à ce que sa petite tête ne s'affaisse pas sur sa poitrine et que son visage et son nez ne soient pas recouverts par l'écharpe de portage.
- B** La tête et le dos de ton bébé doivent être bien soutenus. Vérifie régulièrement que ton bébé est bien assis, que l'écharpe est suffisamment tendue et que le nœud est encore bien serré. Chacun de vous deux doit se sentir bien !
- C** Ton équilibre peut se trouver déstabilisé du fait des mouvements de ton enfant. Sois donc prudent (e) si tu te penches ou t'inclines vers l'avant. Cette technique de portage n'est pas adaptée aux activités sportives.

**ATTENTION ! CONSERVEZ CE GUIDE
AFIN DE LE CONSULTER ULTÉRIEUREMENT !**

L'écharpe porte-bébé HOPPEDIZ® n'est pas adaptée pour :



L'écharpe porte-bébé
HOPPEDIZ® est adaptée pour :



Petit lexique

« PRISE DE SÉCURITÉ »

Avec la «prise de sécurité», ton bébé est bien maintenu de chaque côté alors qu'il repose sur ton épaule, avant que tu ne le glisses dans l'écharpe de portage plus ou moins nouée au préalable. Un de ses bras se trouve derrière ton cou, l'autre se trouve sur ton épaule (un peu comme quand on porte quelqu'un «comme un sac de pommes de terre»). Les quatre doigts de ta main qui maintient ton enfant sont écartés sur son dos. Ton pouce est proche de la cage thoracique de ton bébé. Au cas où ton bébé se cambrait brusquement vers l'arrière, comme c'est le cas pour certains, cette manière de le saisir te permet de bien garder le contrôle.



« LA PRIÈRE »

Si tu souhaites utiliser une variante de portage comportant un «X» ou un croisillon préparé à l'avance, il est nécessaire d'abaisser le «X» vers le nœud de l'écharpe de portage. Ainsi, il y aura suffisamment de place pour ton bébé et celui-ci sera assis à la bonne hauteur, c'est-à-dire au-dessus de ton nombril. Lors de la «prière», tu fais passer tes mains de l'extérieur à l'intérieur des boucles préparées à l'avance et le croisillon se trouve ainsi en dessous de tes poignets. Repousse maintenant ce croisillon avec vigueur vers le bas et l'avant jusqu'à ce qu'il se retrouve au niveau du nœud.



« TORSADE »

On appelle «torsade» le fait que les deux pans, à la fin d'une variante de portage soient enroulés en spirale l'un autour de l'autre avant de réaliser par ex. le nœud final. Ainsi, dans le portage enveloppé-croisé, on torsade les pans sous les fesses de ton bébé avant de réaliser le nœud final sur ton dos.



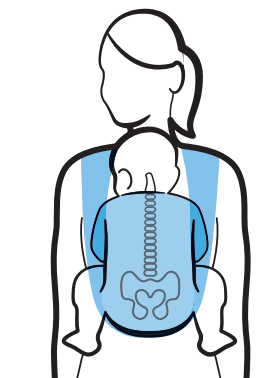
« DOS ARRONDI »

La forme en double S d'une colonne vertébrale adulte n'apparaît qu'au cours du développement d'un être humain, sous l'action des muscles qui se tendent et de la position verticale. Au début, le dos du bébé est rond et il doit être soutenu dans cette position.



POSITION DE LA « PETITE GRENOUILLE »

Tu remarqueras la position de la «petite grenouille» de ton bébé chaque fois que tu le soulèves du sol. Ton bébé t'aidera activement à être porté, par ex. quand il est assis sur tes hanches, en remontant et écartant légèrement ses jambes. Il s'agit d'un comportement de l'enfant qui remonte à la nuit des temps, au fait «d'être emporté», et qui s'appelle la «petite grenouille». Il ne s'agit pas d'un réflexe. En position de «petite grenouille», les fesses de ton bébé devraient toujours être plus basses que ses genoux. Une bonne position en «petite grenouille» favorise le développement des hanches de ton bébé. La tête du fémur se trouve en position idéale dans l'articulation de la hanche. Les mouvements que tu fais pendant le portage font que cette zone est bien irriguée de sang. Cela aussi a un effet bénéfique sur le développement de la hanche.



Le nœud plat



i

Le nœud plat n'exerce pas de pression, il se resserre quand il est sollicité et est facile à dénouer. Il suffit pour cela de repousser légèrement les deux pans opposés l'un vers l'autre.

On peut utiliser le nœud plat comme nœud final de n'importe quelle variante de portage. Son avantage par rapport à un double nœud classique : comme son nom l'indique, il est particulièrement plat et cela apporte, par ex. avec des étoffes d'écharpes de portage plus épaisses, un confort de portage nettement sensible. De plus, il joue son rôle avec fiabilité mais il reste facile à dénouer.



1

Dépose l'écharpe sur tes épaules et saisis chacun des pans.



2

Fais un nœud simple devant toi. Dans notre exemple, le pan rouge ressort du nœud par le bas et le pan vert par le haut. Retiens bien cette règle générale : Ce qui est en haut reste en haut et ce qui est en bas reste en bas.



3

Il faut faire passer le pan inférieur (ressorti par le bas) sous le pan supérieur (ressorti par le haut) et le garder en main.



4

La main libre doit maintenant entrer dans la boucle ainsi produite par en haut et faire ressortir le pan supérieur vers le haut.



5

Serre le nœud



6

jusqu'à ce qu'il ressemble à cela.



7

Pour défaire le nœud plat, pousse les deux pans l'un contre l'autre.



8

Le nœud va ainsi se détendre



9

et il te sera alors très facile de le dénouer. •

Le nœud coulissant

Le nœud coulissant est très simple à faire. Dans notre exemple, le pan rouge est le pan « passif » et le vert est le pan « actif ».



L'avantage du nœud coulissant est, quand il ne supporte pas de poids, qu'il est facile de le déplacer et que, sous tension (avec un bébé), il ne bouge pas.



1

Pour te faciliter la tâche, commence par coincer le pan rouge sous ton pied.



2

Pose le pan vert sur le pan rouge



3

et fais-le repasser derrière le pan rouge vers le haut et vers l'avant.



4

Sors complètement le pan vert vers l'avant



5

et dépose-le à nouveau sur le pan rouge.



6

Cette fois encore, tire-le à nouveau vers le haut



7

et tire le pan vert entièrement vers l'avant à travers la boucle.



8

Tiens le pan rouge au-dessus du nœud,



9

tire sur le pan vert et serre le nœud de telle manière qu'il colle bien au pan rouge. ➤





Il te sera très facile de remonter le nœud coulissant sur le pan passif



en tenant le pan rouge tendu et en déplaçant à la hauteur souhaitée



le nœud coulissant.



Pour ouvrir à nouveau le nœud coulissant,



il te suffit de faire ressortir le pan rouge



du nœud par le haut.



De cette manière, le nœud se défait



complètement. •



Toutes les variantes de portage peuvent être nouées avec un double nœud normal mais ces deux nœuds te faciliteront le portage et le nouage selon la variante de portage choisie.

À ne pas faire !

Beaucoup de parents pensent qu'ils rendent service à leur bébé s'ils orientent celui-ci dans le sens de la marche. Même si tu l'as vu faire avec une autre écharpe ou un autre auxiliaire de portage, voici les raisons qui font que ça n'est pas une bonne chose :



1 Il n'est pas possible d'élargir suffisamment l'écharpe au niveau de l'entrejambe (la position de la « petite grenouille » n'est pas possible de même qu'un dos légèrement arrondi). Les petites jambes « pendouillent » de façon non physiologique vers le bas et l'arrière.

2 Le dos n'est pas véritablement soutenu puisqu'il est pressé contre le ventre ou la poitrine du porteur ou de la porteuse et ainsi se cambre.

3 Pour les tout-petits, la tête n'est pas bien soutenue et elle dodeline dans tous les sens.

4 Certes, le bébé peut « voir » ce qu'il y a devant lui mais au début, il n'est en mesure de reconnaître que son proche environnement. Toutes ces impressions peuvent conduire à une surcharge sensorielle. Si ce bébé mal rassuré cherche des yeux le contact avec son porteur et ne le trouve pas, il peut se mettre à pleurer.



5 Le bébé est assis sur le point le plus bas de son buste puisque l'écharpe ne peut le maintenir fermement et uniformément sur tout le corps. Le poids de l'enfant repose même sur les testicules des garçons ou le pubis des filles.

Si tu continues de penser que tu dois porter ton bébé dans l'écharpe le regard tourné vers l'avant, alors fais-le et regarde dans un miroir à quel point il pend dans son écharpe !

CE QU'IL FAUT PLUTÔT FAIRE :

Si tu as un enfant extrêmement curieux qui ne voit pas suffisamment bien quand il est porté sur le ventre, tu peux essayer des techniques de portage sur la hanche ou sur le dos. Avec ces techniques, le bébé peut regarder « dans le sens de la marche ».

L'enveloppé-croisé

Dès les premiers jours



Cette variante de portage est formidable pour les tout-petits car tu portes ton bébé comme sur mesure contre ton corps. Elle est aussi particulièrement agréable en été car ton bébé n'est recouvert que par une seule couche d'écharpe. Quand les petits grandissent cependant, tu devrais opter pour d'autres variantes car cette technique te fait porter l'essentiel du poids sur les épaules et la nuque et quand le poids augmente, cela peut devenir rapidement désagréable.



1

Saisis l'écharpe en son milieu (étiquette avec la cigogne) au niveau des bords et déploie-la sur ton torse.

**2**

Tire les pans vers l'arrière en les tendant au-dessus de ta poitrine,

**3**

en ne faisant glisser tes mains que le long des bords supérieurs de l'écharpe.

**4**

Saisis maintenant les deux bords de l'écharpe

**5**

dans une seule main.

**6**

De l'autre, passe ta main « sous la jupe » dans ton dos

**7**

et saisis

**8**

le bord opposé.

**9**

Croise maintenant les deux pans d'écharpe sur ton dos

**10**

et ne lâche pas les bords. >



11

Écarte tes bras comme une chauve-souris



12

et conduis les deux pans d'écharpe vers l'avant en passant par-dessus tes épaules.



13

Rassemble alors étroitement les pans d'écharpe de façon resserrée sur tes épaules.



14

Veille que les pans d'écharpe reposent entièrement sur tes épaules.



15

Il est important que les bords intérieurs de l'écharpe au niveau de ton cou aient la même couleur que le bord de l'écharpe portant l'étiquette avec la cigogne devant ta poitrine.



16

Rabats le bord supérieur de l'écharpe deux ou trois fois devant ta poitrine vers l'extérieur sur une épaisseur d'environ quatre centimètres.



17

Veille que tu rabattes l'écharpe jusque sous tes aisselles.



18

Éventuellement, si tu souhaites réaliser un soutien cervical rembourré, tu peux inclure un lange molletonné dans la torsade.



19

Veille également que le linge molletonné soit coincé dans le pli jusque sous les aisselles.



20

Voici à quoi devrait ressembler l'enveloppé croisé vue de derrière. À cet endroit, les vêtements ont souvent tendance à remonter vers le haut. Si c'est le cas, tire-les à nouveau vers le bas.



21

Voilà maintenant à quoi ressemble cette variante vue de devant.



22

Prépare maintenant une poche



23

devant ta poitrine.



24

Dépose ton bébé sur ton épaule et maintiens-le au moyen de la «prise de sécurité».



25

Ouvre la poche d'une main et laisse glisser ton bébé



26

lentement à l'intérieur.



27

Saisis les petites jambes de ton bébé à la base de la poche et veille toujours à tenir ton enfant en toute sécurité au moyen de la deuxième main. ►



28

Remonte le soutien cervical jusqu'aux oreilles de ton bébé.



29

Ramène l'étoffe du bas de la poche entre les jambes de ton bébé jusqu'à ton ventre et veille à ce que l'étoffe de l'écharpe soit bien sans pli sur le dos de ton bébé.



30

Saisis le bord intérieur de l'écharpe, fronce la moitié de la largeur et tire fermement le pan d'écharpe vers le haut.



31

Change la main qui soutient ton bébé



32

et tends le deuxième pan aussi fermement que le premier.



33

Saisis maintenant le bord inférieur de l'écharpe, fronce la moitié de la largeur et tire le pan d'écharpe en oblique vers le haut.



34

Ici aussi, tends le deuxième pan inférieur aussi fermement que le premier.



35

À hauteur du soutien cervical, saisis les deux pans d'écharpe dans tes mains



36

et tends tes bras vers le haut et les côtés,

37



Très important : ne tire surtout pas vers l'avant mais uniquement vers le haut !

i

Parfois, pour ce faire, cela t'aidera de « dandiner » un peu des fesses. Tu te rendras compte quelle longueur d'étoffe peut encore être tirée avant que tout soit bien tendu.

38



Tout en maintenant la tension, fais passer les pans d'écharpe le long du corps de ton bébé, par la droite et par la gauche,

39



jusqu'à ses fesses,

40



où tu croises maintenant les deux pans d'écharpe.

41



Fais passer les pans d'écharpe sous les jambes de ton bébé

42



vers l'arrière

43



et noue-les

44



au moyen d'un nœud plat (cf. chapitre « les nœuds »). >



45

Ton bébé ne se trouve pas encore dans la position physiologiquement correcte de la « petite grenouille ».



46

Pour le placer dans cette position, pose tes mains dans le creux de ses genoux et fais légèrement basculer ses fesses vers l'arrière.



47

Maintenant, les pans d'écharpe ont glissé dans le creux des genoux de ton bébé et ses fesses sont plus basses que ses genoux: il s'agit de la position physiologiquement correcte de la « petite grenouille ».



48

Voici à quoi ressemble la technique de l'enveloppé-croisé quand le nouage est correct.



49

Si les pans d'écharpe de derrière tombent plus bas que la moitié de ta cuisse,



50

fais-les passer sous les jambes de ton bébé vers l'avant et noue-les devant ton ventre. ●



Alternative aux nœuds

Noie l'écharpe jusqu'à la photo n° 38 comme décrit dans la technique de l'enveloppé-croisé et continue de la manière suivante.

i

Certains parents porteurs trouvent cette variante plus confortable et choisissent pour cette raison « la torsade ».



1

Les pans d'écharpe sous les fesses de ton bébé



2

doivent être torsadés ensemble deux ou trois fois



3

puis ramenés vers l'arrière en passant sous les jambes de ton bébé



4

et enfin noués. •



Hanche à boucle

Dès les premiers jours



Le hanche à boucle est une variante de nouage que tu peux également pratiquer quand l'écharpe est longue et qui est très confortable et agréable lors du portage. Avant de nouer cette variante, il vaudrait mieux que tu choisisses sur quel côté ton bébé sera assis.



1

Décide d'abord sur quelle hanche tu veux porter ton bébé. Déploie l'écharpe sur ton bras du côté opposé. Les marques de milieu (étiquettes avec la cigogne) se trouvent alors sur ton épaule et sur ton poignet.



2

Rassemble complètement l'écharpe



3

jusqu'à ton épaule.



4

Glisse ta main sous le pan d'écharpe, saisis le bord se trouvant à l'extérieur sur ton épaule



5

et torsade une fois le pan d'écharpe dans ton dos.



6

Ramène le pan d'écharpe vers l'avant devant ta poitrine



7

et rassemble-le



8

à nouveau complètement.



9

Dépose alors le pan rassemblé



10

sur le pan posé sur ton épaule.



11

Rabats ce pan ➤



12

vers l'arrière en passant par-dessus ton épaule.



13

Voici à quoi cela ressemble quand tu as correctement rabattu les pans.



14

Pour le moment, le pan se trouve relativement haut sur ta poitrine.



15

Abaisse légèrement la boucle sur ta poitrine



16

et ramène les deux pans d'écharpe sous la boucle vers l'avant et à hauteur de tes hanches.



17

À cet endroit, effectue un noeud simple.



18

Repère les bords supérieur et inférieur



19

et déploie une poche à partir de la boucle



20

sur toute la largeur de l'écharpe.



21

Laisse la poche pendre.



22

Dépose ton bébé sur ton épaule,



23

laisse-le glisser dans la poche depuis ton épaule et



24

réceptionne-le en bas en saisissant ses petits pieds.



25

Le bébé est assis sur la poche au-dessus du nœud. Veille en tous les cas que l'une des jambes de ton bébé se trouve devant et l'autre derrière ton corps.



26

Trouve le bord supérieur de la poche



27

et tire ce bord supérieur



28

jusqu'au-dessus des oreilles de ton bébé.



29

Comme la poche n'est pas encore tendue sur le dos de ton bébé, ►



30

il faut que tu la tendes progressivement sur le dos de ton bébé.



31

Voici comment tirer correctement l'étoffe vers l'extérieur.



32

Prends maintenant dans chacune de tes mains



33

un pan d'écharpe et tire le nœud fermement.



34

Fais alors un deuxième nœud (nœud plat, cf. chapitre «les nœuds»)



35

Déploie bien le pan sur ton épaule.



36

Positionne correctement ton bébé (les fesses plus bas que les genoux).



37

Voici à quoi ressemble la technique de la poche sur la hanche quand elle est correctement effectuée.



38

Si les pans d'écharpe sont encore trop longs,



39

noue-les à nouveau dans ton dos au moyen d'un double nœud.



40

Voici à quoi ressemble la technique hanche à boucle quand les pans ont été à nouveau noués.



41

Quand ton bébé est endormi, tu peux soutenir sa petite tête en remontant le pan d'écharpe au-dessus de sa tête. •



42



Le kangourou dos

Quand le bébé sait soutenir sa petite tête tout seul

(env. à partir du 4^{ème} mois)



L'avantage de ce type de portage est que tu portes le poids d'un enfant plus âgé et plus lourd sur ton dos. C'est plus agréable et plus facile. À cela s'ajoute le fait que ton ventre est à nouveau dégagé et que tu peux faire bien plus de choses. À l'arrière, ton enfant a en outre une super vue sur le monde ! Quand ton enfant apprend à marcher, le portage sur le dos est très agréable car tu peux (avec l'écharpe rangée dans ton sac ou ton sac à dos en prévision du retour) beaucoup mieux répondre aux besoins de ton petit qu'en poussant la poussette d'une main et en tenant ton enfant de l'autre.



Au début, entraîne-toi à cette variante avec une deuxième personne pour te soutenir, jusqu'à ce que tu te sentes très à l'aise et sûr(e).



1

Déplie l'écharpe (le milieu ou l'étiquette avec la cigogne se trouve devant toi) sur une surface plane et dépose ton bébé dessus. Le bord supérieur (celui vers la tête) devrait être au niveau des oreilles du bébé.



2

Rassemble l'étoffe du bord inférieur vers les creux de genoux de ton bébé. Tes mains doivent alors être orientées vers le haut.



3

Amène les deux pans d'étoffe vers le milieu du corps de ton bébé



4

et saisis-les tous les deux ensemble de ta main gauche. Ton pouce doit pour cela être orienté vers le haut.



5

Dans tous les cas, les pans doivent se trouver à hauteur du plexus de ton bébé.



6

Tire maintenant le bord inférieur de l'écharpe dans les creux des genoux du bébé et plie légèrement ses jambes.



7

Resserre le bord inférieur de l'écharpe tout d'abord d'un côté



8

puis de l'autre. ➤



9



Serre bien de ta main gauche les pans, retends les bords supérieurs. Si tu les as correctement retendus, ton poing touche alors le plexus de ton enfant.

10



De ta main gauche, soulève ton enfant, de la droite, soutiens ses fesses

11



et positionne-le en travers de ton corps. Veille à ce qu'un des pans d'écharpe se trouve devant le corps de ton bébé et que l'autre pan soit derrière.

12



Soulève maintenant ton bébé

13



jusqu'à ce qu'il soit environ à hauteur de ton menton.

14



Dépose ton bébé sur ton dos en le faisant passer par-dessus ton épaule droite.

15



Pour cela, il est important que ta main droite ne cesse de soutenir ton enfant.

16



À la main gauche maintenant de séparer les pans d'écharpe



17

sur le dos et de tirer latéralement le pan qui est encore derrière



18

vers l'avant de sorte que les pans d'écharpe se trouvent à droite et à gauche de ton cou.



19

Mets maintenant ta main gauche derrière ton dos au niveau des pieds de ton bébé.



20

Penche-toi le dos droit



21

bien en avant et mets ton enfant dans une position agréable pour toi.



22

De la main gauche, saisis entre les jambes de ton bébé le bord inférieur de l'écharpe.



23

Déploie l'étoffe de l'écharpe sur les fesses de ton bébé et continue de le soutenir de ta main gauche.



24

Saisis maintenant des deux mains le bord inférieur de l'écharpe ➤



25

et cale-le entre toi et ton bébé. C'est ainsi que se forme la poche de portage.



26

Ta main gauche continue de maintenir ton bébé.



27

Maintenant, tends le bord proche de la tête.



28

Pour cela, tire-le



29

progressivement,



30

jusqu'à avoir tout le pan



31

dans ta main.



32

Torsade maintenant le pan tendu



33

trois ou quatre fois vers l'intérieur.

34



Fais passer le pan torsadé sous ton aisselle vers l'arrière, sur la jambe de ton bébé puis sous ses fesses et surtout, laisse ta main à cet endroit.

35



Fais de même avec le deuxième bord comme décrit juste précédemment,

36



jusqu'à avoir tout le pan dans une seule main.

37



Torsade également le deuxième pan trois ou quatre fois vers l'intérieur.

38



Fais passer alors ce pan sous ton aisselle vers l'arrière et sur ton dos.

39



Le pan doit passer au-dessus de la jambe puis sous les fesses de ton bébé.

40



Sépare bien les pans sous les fesses de ton bébé

41



afin que tu puisses

42



les croiser. ►



43

Fais passer les pans d'écharpe sous les jambes de ton bébé vers l'avant



44

devant ton ventre.



45

Fais un nœud simple devant toi.



46

Il faut faire passer le pan inférieur sous le pan supérieur et le maintenir.



47

De par le haut, la main libre doit maintenant entrer dans la boucle ainsi produite



48

et tirer à nouveau le pan supérieur vers le haut.



49

Serre le nœud.



50

Au cas où il y aurait encore du tissu lâche dans le nœud, serre celui-ci.

51



Au cas où les pans d'écharpe, après le nouage, descendraient plus bas que la moitié de ta cuisse, fais-les passer vers l'arrière

52



et noue-les à nouveau.

53



Voici à quoi ressemble la technique de kangourou dos vue de derrière



54

et vue de devant •





Pour finir

Cette brochure devra vous servir à vous, votre bébé ou votre enfant en bas âge de notice pratique et simple pour le port de votre écharpe de portage.

Les variantes de nouage qui y sont présentées reposent sur les modes de port développés par *trageschule nrw*. L'équipe d'HOPPEDIZ® remercie Bettina Attenberger (*de trageschule nrw*) pour sa collaboration constructive et harmonieuse lors de la rédaction de cette nouvelle notice de portage.

Si une partie devait s'avérer incompréhensible ou si vous avez éventuellement des suggestions d'amélioration, des astuces ou des variantes de nouage qui ne sont pas décrites ici, alors merci de nous en informer.

Nous vous souhaitons, à vous et à votre bébé, une période de portage agréable et beaucoup de plaisir à porter votre écharpe HOPPEDIZ®!

Annette & Ingo Schröder



Vous trouverez d'autres variantes de nouage, des astuces et des informations sur www.hoppediz.fr

Venez consulter notre site et télécharger les variantes de nouage décrites en détails au format PDF sur votre tablette ou votre téléphone portable à partir de notre partie Informations. Vous aurez ainsi toujours les instructions de votre nouage préféré à portée de main. Par ailleurs, nous mettons également ces instructions de nouage à votre disposition comme folioscope.



Hoppediz GmbH & Co. KG
Zum Scheider Feld 45 · D-51467 Bergisch Gladbach
Téléphone: +49 (0) 22 02-98 35 0
www.hoppediz.de · www.hoppediz.com · www.hoppediz.fr
info@hoppediz.de

