

*Iniziare la vita "in groppa" significa che  
nessun essere umano deve cominciare la vita  
tutto da solo e tutto da sotto.*

*Proverbio dello Zimbabwe*



*Istruzioni e legature per  
la fascia taglia 5-6-7*



Sito fasce: [www.fasciaportabebe.altervista.org](http://www.fasciaportabebe.altervista.org)

Sito accompagnamento alla maternità:

[www.amrita.altervista.org](http://www.amrita.altervista.org)

Su Facebook: Amrita Fascia Portabebé

Amrita Nutrire la Vita!

Mail: [sostegnomamme@gmail.com](mailto:sostegnomamme@gmail.com)

Tel: 333-7787392

**Per imparare altre legature visita il canale di YouTube:**

**Amrita – fascia portabebé**

Nicoletta Bressan

Drm. in Psicopedagogia, Educatrice Perinatale,

Consulente Trageschule, Insegnante di Massaggio Infantile AIMI

## Croce Avvolgente Frontale Preannodata—PWCC

Individua il centro della fascia e posizionalo sul tuo addome, tenendo in ogni mano un lembo della fascia (se ti sembra di avere troppo tessuto da legare, se senti che ti ingombra, ripiega a metà la fascia sul lato corto).

Porta dietro i due lembi e incrociali. Distendendo bene il tessuto, porta i due lembi sulle spalle e incrociali di nuovo sul davanti. Ora, afferrali insieme e, tenendoli entrambi con una mano, allarga la parte di fascia che hai precedentemente posizionato sull'addome e infila in essa i due lembi.

Assicurati che i due lembi siano ancora incrociati. Riprendi ogni lembo in una mano e portali nuovamente dietro. Infine annoda i due lembi fra loro. Con questa legatura è possibile posizionare il bebé pancia contro pancia.

Visualizza lo spazio tra le fasce. Trova le due fasce diagonali, più vicine al tuo corpo, Puoi infilare il tuo bambino in esse, una gamba per fascia. Il bambino deve trovarsi seduto sull'incrocio tra i lembi, pancia contro pancia con te, le gambe a M o vicine al petto (posizione fisiologica determinata dall'età).

Per contenere il bambino distendi e tira bene i due lembi della fascia avvolgendo il suo corpo: prima il lembo più interno, poi quello più esterno; fai attenzione ad allargarli sotto al sederino, fino quasi alla piega del ginocchio, per garantire la corretta posizione di femore e anca.

Quando il bambino è ben sostenuto, solleva la parte di fascia che avevi inizialmente posizionato sul tuo addome e distendila sul corpo del bambino. Alla fine della legatura, fai un doppio nodo.

# Croce Avvolgente Frontale Preannodata - PWCC



## **Croce Avvolgente Frontale—FWCC**

Individua il centro della fascia e posizionalo sul tuo addome, tenendo in ogni mano un lembo della fascia.

Porta dietro i due lembi e incrociali. Distendendo bene il tessuto, porta i due lembi sulle spalle.

Riporta quindi davanti i due lembi.

Ora, prendi il tuo bambino e posizionalo nel lembo di fascia che si trova orizzontalmente sulla tua pancia: con la parte inferiore, rimbocca un po' di stoffa sotto il suo sederino; con la parte superiore, fai attenzione che il tessuto gli arrivi almeno fino al collo. Ora recupera un lembo diagonale e inizia a tirarlo, zona per zona, per tutta la sua larghezza: fai particolare attenzione a tendere bene l'orlo che sostiene il collo al tuo bimbo, eventualmente recuperandolo da dietro la schiena. Ferma il lembo che hai appena regolato tenendolo in una mano o fra le gambe e fai la stessa cosa con l'altro lembo. Ora che la fascia è ben tesa, incrocia i lembi diagonali sotto il sedere del tuo bimbo, passando prima sopra una gambina e poi sotto l'altra. I lembi diagonali possono rimanere chiusi, oppure essere aperti sul corpo del bambino per garantire maggior sostegno e contenimento. Infine fai un doppio nodo sulla tua schiena.

# Croce Avvolgente Frontale - FWCC



## Croce Semplice sul Fianco Preannodata—HCC

Individua il centro della fascia e posizionalo sulla tua spalla. Ricorda che la spalla su cui posizioni la fascia è il lato opposto a quello dove siederà il tuo bambino. Tira i lembi, portandone uno sul dietro e uno sul davanti del tuo corpo. Incrocia i lembi sul fianco opposto: quello che era davanti finisce dietro e quello che era dietro va davanti. Il lembo che viene da dietro deve trovarsi all'esterno, passando quindi sopra a quello che viene da davanti. Porta ora i due lembi sull'altro fianco, facendone passare uno davanti e uno dietro al tuo corpo orizzontalmente. Fai un nodo. Ora distendi bene i lembi sul corpo del bambino; il piccolo deve trovarsi seduto nell'incrocio tra i lembi, a cavalcioni sul tuo fianco. Fai un doppio nodo per completare la legatura.



## Croce Avvolgente Posteriore con Nodo sul Torace —BWCC CB

Posiziona il bimbo sulla schiena tirando bene il lembo superiore che sostiene il suo collo e rimboccandogli un po' di stoffa sotto il sedere. I lembi della fascia devono trovarsi entrambi sotto le tue ascelle; tira bene la stoffa zona per zona e fai un nodo sul tuo torace. Riporta dietro sulla tua spalla un lembo e fallo passare in diagonale sul corpo del tuo bambino e poi sotto la gambina, fino ad arrivare al tuo fianco. Fai la stessa cosa con l'altro lembo. Rimbocca bene sotto al sederino anche questi due passaggi di stoffa. Infine lega fra loro sul davanti i due lembi con un doppio nodo.



## **BENEFICI DEL PORTARE**

### **I bimbi piangono di meno e dormono di più**

perché sono contenuti e protetti; vicino al cuore della mamma o del papà ritrovano il suono antico di quando erano nel grembo e ne vengono rassicurati; può aiutare a ridurre anche il tipico pianto serale e le coliche, poiché distende e rilassa profondamente i neonati, aiutandoli ad affrontare più gradualmente la nuova esperienza di essere al mondo

### **Favorisce l'allattamento e aiuta in caso di difficoltà nella sua gestione**

perché il contatto continuo fa produrre nella mamma e nel bebé l'ossitocina, ormone del relax e del benessere, importantissimo nella produzione e nella secrezione del latte materno

### **È un supporto valido quando i bambini richiedono la presenza continua della mamma con pianti insistenti**

il bambino portato in fascia sente la presenza continua della mamma, che ha comunque le mani libere per poter svolgere le indispensabili incombenze quotidiane

### **Aiuta nel caso di bambini nati prematuri e di interruzione precoce del legame mamma-bambino**

è dimostrato che i prematuri portati in fascia aumentano di peso più velocemente e le loro funzioni vitali si stabilizzano più rapidamente (in particolare l'uso della fascia con i bimbi prematuri viene chiamata marsupioterapia o kangaroo therapy); il riavvicinamento di mamma e bambino tramite il contatto permette loro di riprendere più efficacemente le fila di un legame precocemente interrotto dal distacco o dall'ospedalizzazione

### **Promuove lo sviluppo motorio del bebé**

il piccolo nella fascia non è passivo ma il suo corpo si muove insieme a quello della mamma, percepisce i cambiamenti e recependo impulsi diretti ai muscoli e ai sensi dell'equilibrio; il piccolo sperimenta il mondo in cui vive la mamma: dalla fascia vede i colori e gli ambienti che la mamma vede, sente gli stessi odori e ode gli stessi i suoni; le posizioni del bambino portato variano col variare della sua età e del suo peso, essendo sempre quelle fisiologiche rispetto alla sua crescita

### **È un ambiente ideale per tutti i bambini**

non solo per quelli più difficili da gestire, o con problemi, perché anche i bimbi sani e sempre sorridenti traggono gli stessi benefici dall'essere portati: perché privare loro di un'esperienza colma di tenerezza e piena di stimoli positivi?

## **PRATICITÀ DEL PORTARE**

**Mani libere** per svolgere le attività quotidiane

**Minimo ingombro** per spostarsi in città e in viaggio senza il passeggino (che pesa e occupa spazio), anche se piove

**Allattamento discreto** anche in pubblico

**Sostegno per la schiena**, soprattutto con la fascia lunga, perché il peso viene distribuito equamente, evitando di far assumere posizioni asimmetriche che solitamente fanno dolere schiena e braccia per il sostegno del peso del bambino

**Anche per i papà**, per nonne, zie, insomma per tutti quelli che si prendono cura dei bambini, perché usufruiscono degli stessi benefici e della praticità sopra detta

## **SICUREZZA**

La fascia portabebé è costituita da un pezzo unico di stoffa non giuntato, in modo da evitare rischi di lacerazione lungo le cuciture e da sfruttare tutta la lunghezza del tessuto per scaricare il peso del bambino. Per garantire la sicurezza nei supporti portabebé, esistono alcuni accorgimenti da seguire che riguardano la posizione e il supporto a lui fornito, le vie aeree e il comfort di chi porta e di chi è portato.

### **Posizione e supporto**

La fascia deve supportare supporti adeguatamente il bebé rispettando la sua fisiologia e le sue competenze. Le gambine devono essere in posizione a M e, se il bimbo non è ancora capace di sostenere collo e/o tronco, la legatura usata deve supportarli fornendo un adeguato contenimento.

La fascia deve essere mantenuta sempre in tensione e la pancia e il torace del bimbo devono stare a stretto contatto con il corpo di chi porta: questo evita che il piccolo possa sprofondare o infossarsi nel supporto rischiando di soffocare; inoltre aiuta il genitore a sostenere meglio il peso evitando di decentrarsi molto dal proprio baricentro.

Il bimbo deve essere sempre in vista (se è sulla schiena di chi porta, è possibile usare uno specchietto per controllare) e abbastanza vicino per essere baciato: dipende ovviamente da quanto tempo ha il piccolo, ma per chi porta il gesto di baciarlo sulla testa o sulla fronte dev'essere agevole (in generale, più il bambino è piccolo, più è portato in alto).

### **Vie aeree**

Le vie aeree del bambino devono essere sempre libere. È necessario assicurarsene controllando la sua posizione, verificando cioè che la testa non sia reclinata sul torace e il mento sia lontano dal petto (deve esserci sempre uno spazio di almeno un dito sotto il mento del bimbo). Bisogna sempre evitare che vi sia della stoffa sopra al viso del bambino. Evitate quindi ogni legatura che copra la testa del bimbo (soprattutto quando portate sulla schiena e non lo avete sott'occhio continuamente), anche se pensate che questo possa aiutare a supportare il collo: se la testa non è sostenuta, è possibile, eventualmente, variare la legatura o ritendere la stoffa. Evitate il più possibile la posizione a culla o controllate spesso il vostro bimbo in questa posizione: per quanto sia triste doverlo ricordare, gli unici casi in cui dei bambini sono soffocati in un supporto portabebé si sono verificati mentre si trovavano in questa posizione. Non tutti i portabebé sono uguali e, se riflettete, la posizione a culla è quella in cui il bambino è più soggetto al rigurgito dopo aver mangiato e in cui è più facile che qualcosa rimanga nella sua gola o vada verso i polmoni; è inoltre una posizione in cui spesso il piccolo è lasciato con la stoffa sopra il viso, soprattutto se sta dormendo. ([www.babywearingsschool.com/babywearingssafety.htm](http://www.babywearingsschool.com/babywearingssafety.htm)).

### **Comfort di chi porta e di chi è portato**

Il portabebé deve essere sempre confortevole per chi porta, oltre che per il bambino. Se non ci si sente comodi o sicuri con un portabebé o con una particolare legatura è sempre buona prassi chiedere il consiglio di un esperto che possa accompagnare nel percorso del portare. Datevi comunque il tempo di prendere la mano con le legature e con il portare: più voi vi sentirete comodi e sicuri più lo sarà il vostro piccolo

## **LAVAGGIO**

Questa fascia può essere lavata in lavatrice a 40°C, può esser messa in asciugatrice a ciclo leggero e può essere stirata.