

*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 4-5*





Sito fasce: [www.amritafasciaportabebe.com](http://www.amritafasciaportabebe.com)

Sito accompagnamento alla maternità:

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

Su Facebook: 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

## **Canguro Frontale—KC**

Adagia la fascia come una spola sulle tue spalle, lasciando il centro davanti, con la stoffa morbida sul tuo tronco.

Posiziona il bambino nella tasca formatasi sul tuo ventre; fai attenzione che sia ben seduto, con un po' di stoffa sotto il sedere e, sostenendolo, alza l'orlo superiore fino al suo collo. Occupati di un lembo alla volta. Afferra un lembo e risvoltalo in modo che l'orlo superiore vada sotto e quello inferiore vada sopra, affinché la tua spalla venga completamente avvolta. Tendi bene l'orlo che sostiene la sua testa e poi tutto il lembo, progressivamente, zona per zona. Portalo dietro in diagonale dalla tua spalla al fianco opposto e fermalo sul davanti fra le gambe. Ripeti l'operazione con l'altro lembo. Incrocia i due lembi chiusi sotto al sederino del tuo bimbo, facendo passare ogni lembo sopra una gamba e poi sotto l'altra. Fai poi un doppio nodo sulla tua schiena.

## **Variazione: Canguro Frontale Rinforzato—RKC**

La legatura è identica alla precedente, ma i due lembi vengono usati per avvolgere il sedere del bambino, perciò ben aperti, passando prima sopra e poi sotto le gambine, per legarsi poi dietro la tua schiena.

## Canguro Frontale - KC



## Canguro Frontale Rinforzato — RKC



## Croce Semplice Frontale con Nodo Laterale—SCC

Posiziona la fascia dietro la testa lasciando morbida la stoffa, come a formare una culla: il centro della fascia sarà su una spalla e un lembo rimarrà leggermente più lungo dell'altro. Incrocia frontalmente i due lembi che si trovano sulle tue spalle, riportandoli poi nuovamente dietro. Infilare il lembo più lungo nella culla che si trova sulla tua schiena e poi legarlo all'altro sul fianco. Posiziona il bambino nell'incrocio, pancia contro pancia. Tira bene la stoffa dei lembi, stringendo il nodo; realizza infine un nodo doppio e la legatura è terminata.



## 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.



## Legatura Robin sul Fianco—RHC

Appoggia il centro della fascia su una spalla (il lato opposto a quello dove vuoi posizionare il tuo bambino). Fai passare il lembo che hai dietro la schiena in diagonale verso il tuo fianco. Tieni in mano questo lembo e portalo orizzontalmente sul tuo addome e sopra l'altro lembo all'altezza della spalla. Ora risvolta all'indietro il lembo che già si trovava sulla tua spalla, imprigionando quello che hai appena posto orizzontalmente sul tuo addome: questa zona della fascia sarà una sorta di "anello" per far scorrere la fascia durante la legatura. \*Tenendo il lembo dietro fra le tue gambe, posiziona il tuo bimbo nella tasca formatasi sulla tua pancia, rimboccata la stoffa sotto al suo sederino e poi tira il lembo, zona per zona, preoccupandoti di tendere soprattutto l'orlo superiore. Recupera il lembo che hai fra le gambe: i due lembi che hai in mano vanno a incrociarsi sotto al sedere del tuo bambino, passando ognuno sopra una e sotto l'altra gambina, per poi legarsi sul tuo fianco.

\*Se preferisci, invece di tenere il lembo fra le gambe, puoi annodare frontalmente i due lembi, inserire il tuo bimbo nella fascia ventrale e poi procedere slegandoli, tendendoli e facendoli passare sopra una e sotto l'altra gambina per terminare la legatura.



# Legatura Robin sul Fianco — RHC

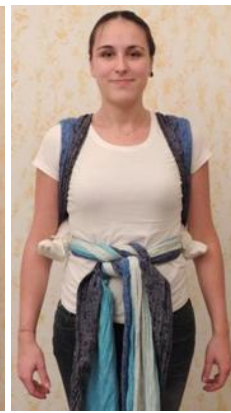
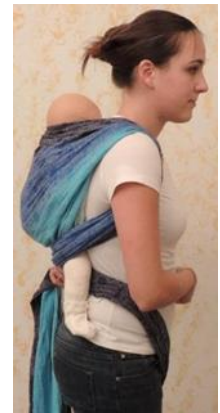


## **Zainetto—RS**

Posiziona il bimbo sulla tua schiena tirando bene l'orlo superiore della fascia (che sostiene il suo collo) e, dopo aver fermato l'orlo superiore sotto il tuo mento, rimboccagli un po' di stoffa sotto il sedere. I lembi della fascia devono trovarsi entrambi sulle tue spalle. Dopo aver teso bene la stoffa zona per zona, puoi mettere un lembo della fascia fra le gambe, in modo da poter utilizzare l'altro per iniziare la legatura. Chiudi bene il lembo libero, riportalo dietro sempre tenendolo ben teso, passando sotto l'ascella. Passa il lembo prima sopra una gambina e poi sotto l'altra. Il passaggio sopra e sotto ogni gambina effettuato con la fascia chiusa ferma le gambe nella corretta posizione e sorregge anche quei bimbi che si allungano molto mentre sono portati.

Ora metti fra le gambe il lembo della fascia che hai utilizzato e prendi l'altra per ripetere la stessa operazione. Infine riprendi entrambi i lembi e fai un doppio nodo sul davanti, oppure incrocia i lembi sul davanti e fai un doppio nodo dietro.

# Zainetto — RS



## **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.