

*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 2*



Sito fasce: www.amritafasciaportabebe.com

Sito accompagnamento alla maternità:

www.amrita.altervista.org

Su Facebook: Amrita nutrire la vita!

Mail: 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

Effettuare un Nodo Scorrevole (Slipknot)

Il nodo scorrevole è un nodo regolabile che viene spesso usato per terminare le legature con fascia corta o a rebozo. Consiste praticamente nell'annodare un lembo sull'altro: questo fa sì che il nodo possa inizialmente scorrere tendendo la fascia per regolarne la tensione. Quando la legatura è sufficientemente regolata e il corpo del bimbo è ben adeso a quello del genitore, il nodo viene stretto, in modo da non scivolare più sul lembo e non rischiare che la legatura perda tensione. Il nodo si scioglie automaticamente facendolo scorrere fino alla fine del lembo su cui è legato, oppure può essere gradualmente allentato allargando la parte verticale del nodo (trucchetto: immaginate una faccina sorridente =) e tirate gradualmente verso l'esterno la bocca della faccina). Qui di seguito trovate la sequenza fotografica per imparare ad effettuarlo passo dopo passo.



Rebozo per Legatura Frontale o sul Fianco—FR/HR

Appoggia un lembo della fascia alla tua spalla, fai passare l'altro in diagonale sulla tua schiena fino al fianco e poi in diagonale davanti, per annodarsi al primo lembo.

Il segreto di questa legatura è tutto nel nodo scorrevole: dopo averne fatto uno con i due lembi, in modo che la culla formata dalla stoffa arrivi appena sopra alla tua cresta iliaca. Inserisci il tuo bambino nella tasca creata, a cavalcioni del tuo fianco, e rimbecca la stoffa sotto il suo sederino. Infine, sostenendo il peso del tuo bimbo, regola il nodo scorrevole e poi stringilo, in modo che la fascia rimanga ben tesa.



Effettuare un Nodo Piano (Flat Knot)

Il nodo piano (o piatto) è un nodo nautico che viene spesso usato per terminare le legature con la fascia portabebé. La sua caratteristica principale è di avere uno spessore inferiore al doppio nodo tradizionale, perciò risulta più comodo quando, effettuato sulla schiena, è necessario sedersi o muoversi molto, oppure quando, effettuato alla spalla, garantisce un minimo ingombro e maggiore libertà di movimento. È un nodo resistente e sicuro, che si scioglie facilmente all'occorrenza (basta muovere "shakerando" le due estremità del nodo premendole una contro l'altra). Qui di seguito trovate la sequenza fotografica per imparare ad effettuarlo passo dopo passo.



Legatura Semplice per Legatura Frontale o sul Fianco—SC

Appoggia il centro della fascia su una spalla e fai un nodo piano dall'altro lato, all'altezza del tuo fianco, proprio sopra la cresta iliaca. Fai ruotare la fascia fino a che il nodo non si trovi dietro la tua schiena, aprendo bene la stoffa. Inserisci il tuo bimbo nella tasca formata dal tessuto, in posizione seduta, tira la stoffa fino alla sua testa (avrà più tessuto per sostenere il collo) e rimbocca bene la stoffa sotto al suo sederino, per garantire la posizione fisiologica. Per terminare la legatura, tendi bene l'orlo superiore e la stoffa che si trova nella parte alta della legatura e ripiegala sulla spalla, in modo da supportare bene il tuo bimbo.



Zainetto Legato Sotto al Sedere—RS TUB

Posiziona il bimbo sulla tua 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 sulle tue spalle. Chiudi bene i lembi , riportali dietro sotto la tua ascella, sempre tenendoli ben tesi, passando entrambi sopra una gambina. Lega infine i due lembi sotto il sedere del bambino 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).

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.