

LA POSIZIONE CORRETTA IN SINTESI

- **Ginocchia del bambino più alte del sederino:** assicurano la posizione a M.
- **Schiena del bambino a C:** in questo modo viene mantenuta la naturale curvatura della schiena.
- **Testa del bambino ben sostenuta:** questo è particolarmente importante per i neonati, che non hanno ancora sviluppato il controllo del capo.

Gambe a M, schiena a C

Le ginocchia del bambino devono essere posizionate più in alto del suo sederino, in modo da creare una posizione a M (vedi figure a p. 36) che gli permetta di mantenere le gambe divaricate e la curvatura a C della schiena, così da supportare quest'ultima e prevenire la displasia dell'anca.

I benefici della posizione corretta

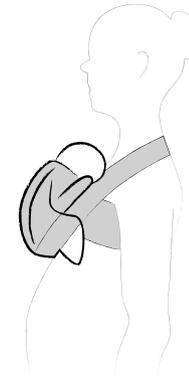
Una posizione corretta non solo previene problemi fisici come la displasia dell'anca, ma contribuisce anche al benessere generale del bambino.

Il contatto con il genitore favorisce un legame emotivo più forte e può aiutare a calmare e rassicurare il piccolo.

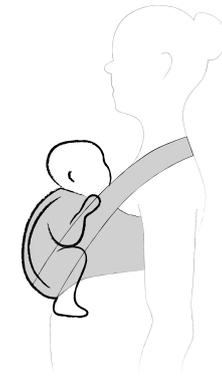
Consigli pratici e posizioni diverse

Le prime volte potrebbe risultarti difficile portare il tuo bambino, ma con la pratica diventerà un'esperienza naturale. In ogni caso, considera di rivolgerti a un consulente di *babywearing* per ulterio-

ri consigli personalizzati. Assicurarsi che il bambino sia nella posizione corretta durante il *babywearing* è essenziale per massimizzare i benefici e minimizzare i rischi. Seguendo queste linee guida, farai in modo che il tuo bambino sia sicuro, comodo e felice.



0/3 mesi



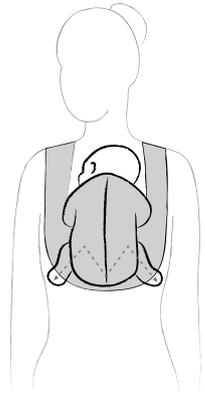
3/6 mesi



6/9 mesi



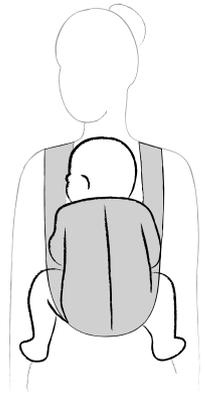
9/12 mesi



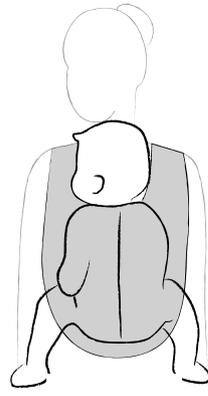
0/3 mesi



3/6 mesi



6/9 mesi



9/12 mesi

Esistono varie posizioni per portare il piccolo, ognuna con caratteristiche e benefici specifici, che si adattano alle diverse fasi di crescita e alle necessità del momento. Andiamo a vederle insieme.

La posizione sul davanti o fronte mamma

La posizione fronte mamma è probabilmente la più conosciuta e utilizzata, soprattutto durante i primi mesi di vita del piccolo. In questa configurazione, il bambino è rivolto verso il genitore, accoccolato contro il suo petto. Tale posizione non solo favorisce il contatto ravvicinato e costante, ma contribuisce anche a rafforzare il legame affettivo e la comunicazione non verbale. Per i neonati, essere vicini al battito cardiaco del genitore ha un effetto calmante, poiché ricrea quella sensazione di protezione sperimentata nel grembo materno. È una posizione che sostiene perfettamente la naturale curvatura della schiena del bambino e favorisce una postura ergonomica, fondamentale per il corretto sviluppo della sua colonna vertebrale e delle sue anche. Inoltre, offre un grande vantaggio per i genitori, permettendo loro di monitorare costantemente il piccolo e facilitando l'allattamento al seno senza doverlo togliere dal supporto.



La posizione fronte mondo: perché evitarla

La posizione fronte mondo è spesso scelta da molti genitori attratti dall'idea di offrire al loro bambino una visione diretta e senza ostacoli del mondo circostante. È un desiderio comprensibile, può sembrare un modo per stimolare l'interesse e l'esplorazione del proprio piccolo, che in questa

Controlla la versatilità

Un marsupio versatile, che consente di portare il bambino in diverse posizioni, può essere una scelta ottimale, soprattutto se vuoi utilizzarlo in diverse fasi della crescita.

Assicurati che il modello offra tutte le opzioni di portabilità di cui hai bisogno.

Rifletti sul prezzo

Il costo di un marsupio può variare notevolmente. Prima di scegliere, stabilisci un budget che si adatti alle tue possibilità. Ricorda che un buon marsupio è un investimento per la salute e il benessere del tuo bambino e tuo. Quindi, cerca un modello che offra un buon equilibrio tra qualità e prezzo.

Mettiamo a fuoco il marsupio ergonomico

Scegliere il marsupio giusto richiede un po' di ricerca, ma il risultato sarà un'esperienza di *babywearing* confortevole e gratificante per te e per il tuo piccolo. Ecco perché ora vi spiegherò che cos'è e come si sceglie un marsupio ergonomico.

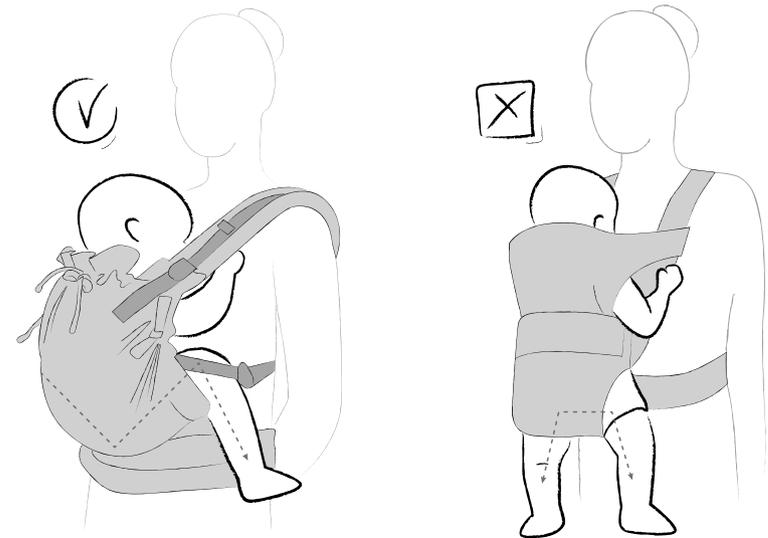
Innanzitutto, che cosa significa davvero "ergonomico" quando si parla di marsupi? E perché è così importante per te e per il tuo bambino?

Spesso, soprattutto se si è alle prime armi con il *babywearing*, si fatica a distinguere tra un supporto ergonomico e uno che non lo è. Questo può generare confusione, ma scegliere il supporto giusto è fondamentale per garantire la salute del tuo piccolo e il tuo benessere. Anche perché in commercio, ahimè, ci sono migliaia di marsupi e per chi è alle prime armi è difficile orientarsi e soprattutto capire quale sia un marsupio che vada bene per il proprio bambino, rispetti la sua fisiologia e non sovraccarichi la schiena di chi porta.

Quando parliamo di marsupio ergonomico, ci riferiamo a un supporto che rispetti la posizione fisiologica del bambino e garantisca al portatore una distribuzione del peso equilibrata, riducendo il rischio di dolori alla schiena e alle spalle. Un marsupio ergonomico sostiene il corpo del bambino in modo naturale, assecondando il suo sviluppo osteoarticolare senza forzarlo in posture innaturali. Allo stesso tempo, protegge il portatore, evitando posture scorrette o carichi sbilanciati che a lungo termine potrebbero causargli fastidi o problemi. Scegliere un marsupio ergonomico significa mettere al primo posto il comfort e la sicurezza di entrambi.

La posizione fisiologica del bambino: un aspetto fondamentale

La posizione fisiologica è il cuore del concetto di ergonomia. Osserva come il tuo bambino si adagia sul tuo petto quando lo prendi in braccio: le sue gambe si piegano e si posizionano in una forma



RAFFAELLA

La mia prima figlia aveva bisogno di molto contatto e per tanti mesi ho usato la fascia per tenerla vicina a me. Con la seconda, appena ha compiuto una settimana di vita, ho scoperto il mondo dei bambini reflussanti. Lei non poteva stare sdraiata in alcun modo e io avevo anche la più grande da accudire. Mi sentivo profondamente frustrata perché non avevo scelta, lei soffriva e io non riuscivo a rimediare.

Così, sin dalle prime settimane, ho usato la fascia elastica e il marsupio, l'unico modo che mi permetteva di affrontare le giornate.

Mi sentivo comunque in colpa con la prima figlia dato che, anche se giocavamo insieme, avevo sempre sua sorella addosso, dunque, lei non doveva urlare e non poteva fare troppo rumore altrimenti l'avrebbe svegliata. Soprattutto durante il giorno, quando ero sola senza il papà, lei doveva sempre dividermi con sua sorella, non mi aveva mai tutta per sé.

È stata una sofferenza fisica, per via della stanchezza, ma soprattutto mentale, perché facevo fatica ad accettare una bambina così esigente, perché trovare una soluzione era difficile, ma soprattutto perché mi sentivo tanto vincolata dall'averla sempre addosso. Era una sensazione bellissima, però, quando è l'unica scelta che hai, la vivi come una costrizione.

In tutto questo, però, il babywearing mi ha salvata: la piccola riposava e trovava sollievo. Con il tempo ho imparato a vedere il lato positivo di questa situazione e a godermi quei momenti a contatto con lei, sapendo che tutto sarebbe passato.

BEATRICE E LORENZO

Lorenzo, il mio secondo figlio, è sempre stato un bambino ad alto contatto, molto attaccato a me fin dalla nascita e costantemente alla ricerca di attenzioni. Io mi sentivo stanca, la fine della gravidanza

era stata impegnativa e dopo il parto mi ero ritrovata a poter contare solo su pochi aiuti.

È stato difficile riprendere il via, in particolare perché, dopo il cesareo, il latte faticava ad arrivare e io vivevo molto male l'aggiuntina di quello artificiale. In tutto questo, alcune analisi eseguite dopo il parto facevano temere la presenza di qualcosa di brutto, e quelle settimane in attesa del risultato mi avevano definitivamente bloccato la produzione di latte (per fortuna, poi tutto si è risolto). Insomma, bene ma non benissimo.

Mi sentivo amareggiata per non essere riuscita a fare la mamma come volevo, allattavo il mio piccolo al seno soltanto durante la notte, come fosse una coccola.

Poi è arrivata quella vacanza per festeggiare la nostra vita in quattro (e la pace dopo la tempesta!) ed è arrivata lei, l'amica che in punta di piedi mi ha consigliato un supporto ergonomico per andare in giro senza passeggiare.

Da lì siamo poi passati alle fasce porta bebè. Quel filo rosso che si è creato tra me e Lorenzo grazie al babywearing mi ha ricollegata con il mio essere madre. Il tessuto che ci avvolgeva e che ci teneva uniti mi faceva sentire che io ero necessaria a lui e lui era necessario a me. Sono rinata grazie al babywearing, grazie a quei tessuti e a tutte le persone con cui negli anni ho potuto confrontarmi e ritrovare me stessa.

VALERIA

Ho vissuto l'esperienza più forte della vita con il mio primo figlio che, a partire dalla notte in cui è nato, mi ha fatto capire che da solo proprio non ci voleva stare!

È stato difficile vedere la mia vita stravolgersi così e la mia identità svanire. Non c'è mai stato verso di farlo dormire se non a contatto, esclusivamente in braccio; anche da sveglio stava soltanto addosso e uscire di casa diventava una vera impresa perché giù non ci voleva proprio stare. Ho dovuto mettere tutto in stand by, non potevo fare

Indice

5	Introduzione al babywearing
7	L'importanza del contatto fisico per il neonato
7	Il legame di simbiosi tra madre e figlio
9	Dal grembo materno al mondo esterno
10	La termoregolazione mamma-bambino
13	Perché il bambino non dorme da solo
13	Tra le braccia della mamma
14	Mentre il neonato dorme...
16	La teoria dell'attaccamento
16	Il pensiero di John Bowlby
19	Quando il tuo bambino vuole stare sempre in braccio
19	Caratteristiche dei bambini ad alto contatto
20	Fattori che influenzano l'alto contatto
21	Non è sempre facile
25	Che cosa è il babywearing e come può aiutarti
26	Benefici per il bambino
27	Benefici per i genitori
33	Le posizioni del babywearing
33	La posizione fisiologica del bambino
34	Consigli pratici e posizioni diverse

43	Le fasce	90	Babywearing per i bambini prematuri
43	Le fasce elastiche	91	La canguro-terapia
45	Le fasce rigide	94	Quando i bambini soffrono di reflusso
47	Il tessuto	94	Che cosa causa il reflusso
48	La grammatura	95	Come riconoscere il reflusso
49	La taglia	96	Un aiuto dal contatto fisico e dal babywearing
50	Scegliere la fascia giusta per te e per il tuo bambino	98	Come portare un bambino che soffre di reflusso
52	I marsupi	100	Babywearing e osteopatia: un approccio integrato
52	Il marsupio strutturato ergonomico	103	Una perfetta sinergia per il benessere psicofisico di tutta la famiglia
53	Il marsupio semi-strutturato ergonomico (Mei Tai e Half Buckle)	105	Diventare genitori, un'avventura tra gioie e timori
54	Lo zaino da montagna	107	Le critiche esterne che alimentano l'insicurezza
55	Zaino da montagna e marsupio ergonomico: le differenze	110	La solitudine delle mamme
57	Scegliere il marsupio giusto per te e per il tuo bambino	111	La solitudine emotiva e il bisogno di ascolto
58	Mettiamo a fuoco il marsupio ergonomico	112	Il babywearing come strumento per alleviare la solitudine e recuperare autonomia
63	Perché la scelta del supporto giusto è così importante	114	La mia storia
64	Portare sulla schiena	114	La nascita di Matteo
64	Come capire quando passare a portare sulla schiena	118	La nascita di Emma
65	I benefici del portare sulla schiena	123	Il gruppo Inclusiva, le fasce Didymos, il marchio <i>WearMe</i>
66	Come portare sulla schiena in sicurezza	125	La parola ai genitori
67	Quando il bambino non vuole stare in fascia o nel marsupio	126	<i>Elena, Letizia e Ginevra</i>
67	Possibili ragioni del rifiuto	127	<i>Elena e Nicole</i>
70	Consigli per aiutare il bambino a sentirsi a suo agio	128	<i>Giulia</i>
72	Il consulente di babywearing	129	<i>Ilenia ed Edoardo</i>
75	Altre opzioni per aumentare il contatto fisico con il tuo bambino	130	<i>Raffaella</i>
78	Vestirsi e vestire quando si porta	130	<i>Beatrice e Lorenzo</i>
78	Come vestire il bambino	131	<i>Valeria</i>
81	Come vestirti quando porti	132	<i>Sara ed Enea</i>
85	L'ora delle streghe: come gestire il pianto serale	133	<i>Dario, Graziella e Geremia</i>
85	Le settimane più delicate	134	<i>Barbara</i>
85	Le cause del pianto serale	134	<i>Sara Luna</i>
88	Un aiuto dal babywearing	136	Conclusioni e ringraziamenti
88	Strategie di prevenzione		