

Guida Completa al Babywearing

Come portare il tuo bambino in sicurezza

Cos'è il babywearing

Il termine babywearing significa letteralmente “indossare il bambino” e indica la pratica di portare il proprio piccolo a contatto con il corpo tramite supporti ergonomici come fasce o marsupi. È una tradizione millenaria presente in moltissime culture, oggi riscoperta per i suoi benefici pratici ed emotivi.

Il babywearing non è solo un modo per trasportare il bambino, ma uno strumento di cura che sostiene tutta la famiglia.

Benefici del babywearing

Per il bambino

- **Sicurezza emotiva:** il contatto continuo con il genitore rassicura e calma.
- **Sviluppo fisico corretto:** la posizione ergonomica sostiene la schiena e favorisce il corretto sviluppo delle anche.
- **Stimolazione sensoriale:** il bimbo osserva il mondo dall'altezza dell'adulto, ricevendo stimoli visivi, uditivi e tattili.
- **Migliore sonno e digestione:** aiuta nella gestione del reflusso e dei momenti di nervosismo.

Per il genitore

- **Mani libere:** puoi accudire il bambino e allo stesso tempo svolgere altre attività.
 - **Maggiore connessione:** impari a riconoscere più facilmente i bisogni del piccolo.
 - **Libertà di movimento:** niente scale impossibili o strade strette da affrontare con il passeggino.
 - **Stimolo emotivo:** rafforza il legame e favorisce la produzione di ossitocina.
-

Le basi del babywearing ergonomico

Posizione corretta

Un supporto ergonomico permette di rispettare la fisiologia del bambino e di proteggere la postura del portatore. I requisiti fondamentali sono:

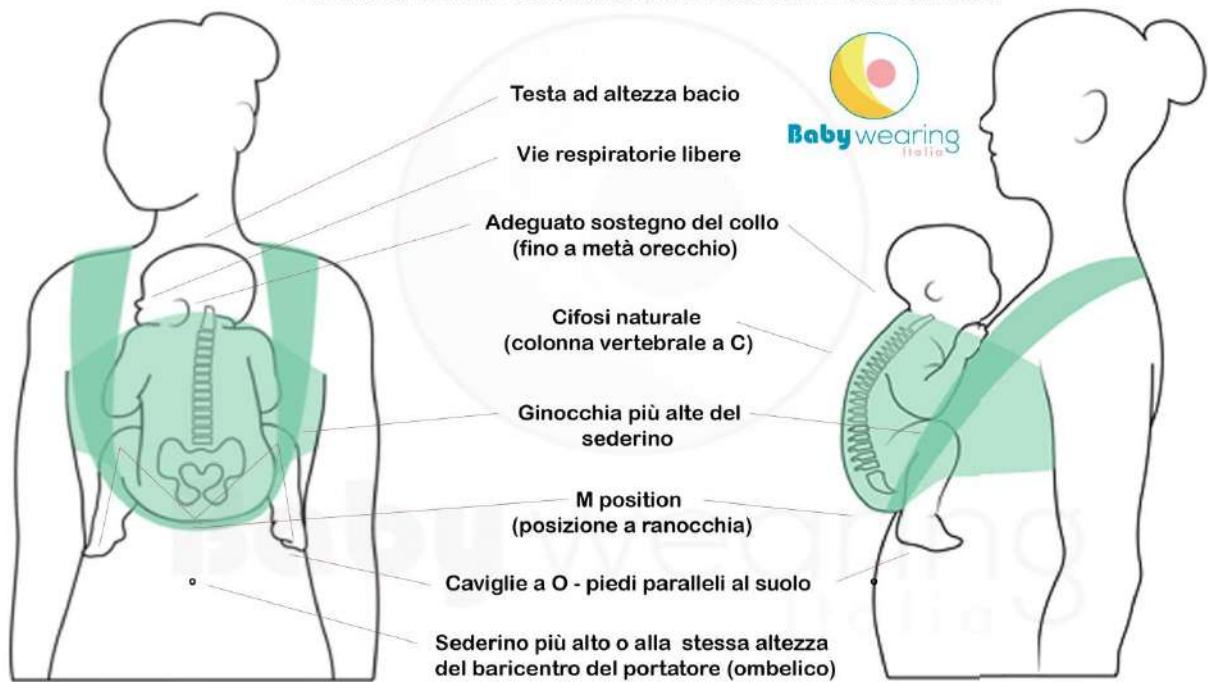
- **Schiena del bambino:** mantenere la naturale curvatura a C (cifosi).
- **Gambe:** posizione a M (ginocchia più alte del sederino).

- **Testa:** altezza bacio, vicina al portatore.
- **Corpi ben aderenti:** nessuno spazio tra corpo del bambino e portatore.
- **Vie aeree sempre libere.**

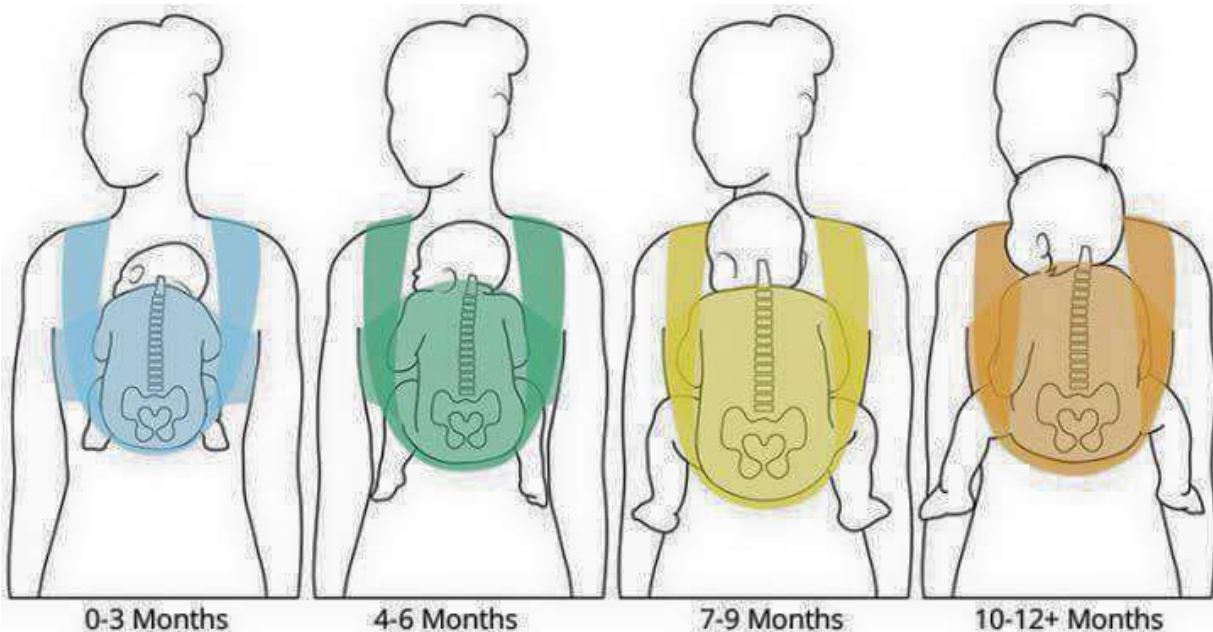
La posizione fronte-mondo non è consigliata fino a circa 9 mesi e solo per brevi periodi.

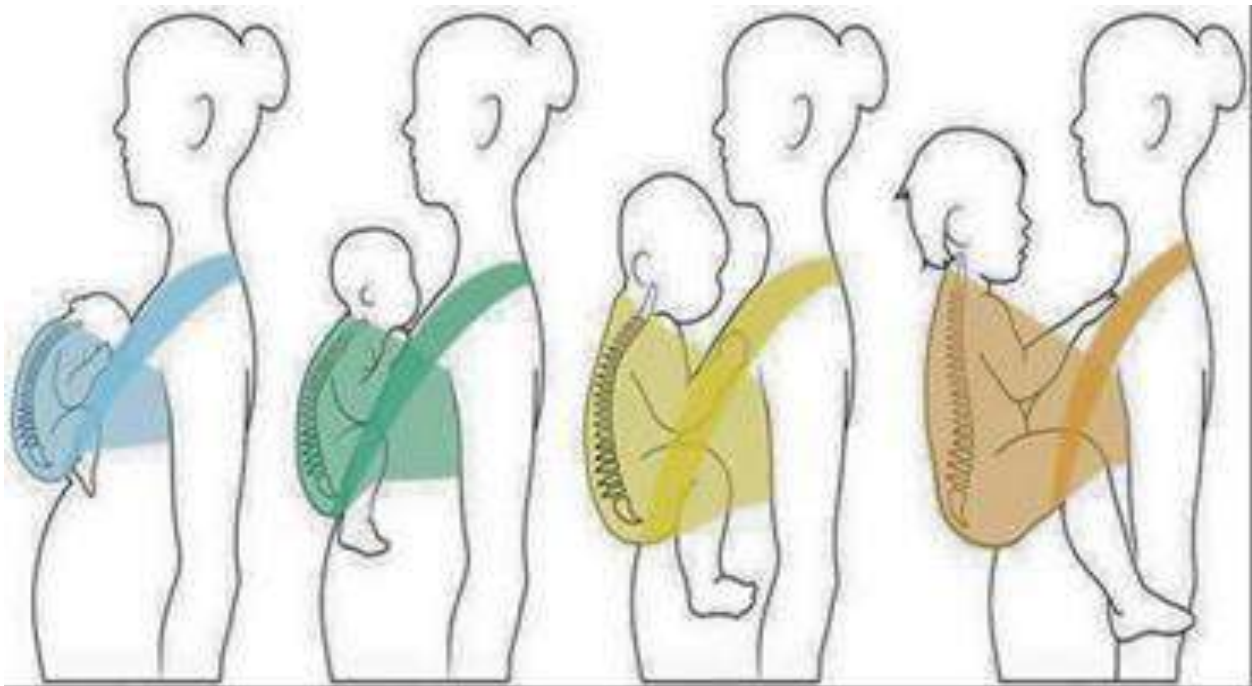
Suggerimenti per un corretto babywearing

La posizione che un neonato deve assumere in un supporto portabebè è sempre pancia a pancia
 Il corpo del bambino deve essere aderente a quello del portatore
 Tra il mento e lo sterno del bambino ci sono almeno 2 dita di distanza



www.babywearingitalia.it





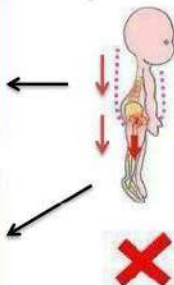
FISIOLOGICO vs NON FISIOLOGICO



La testa e la zona cervicale rischiano di non essere sostenute correttamente.

La schiena assume una posizione non fisiologica creando pressione sulla colonna vertebrale.

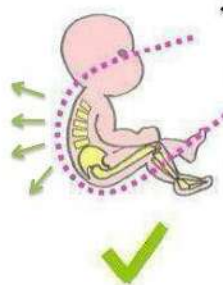
Il peso viene scaricato tutto sui genitali e le gambe penzoloni fanno sì che la testa del femore non si inserisca correttamente nell'acetabolo.



La testa del bambino è adeguatamente sostenuta

Il supporto segue la naturale cifosi e il corretto sviluppo della colonna vertebrale in tutte le sue fasi.

La posizione ad M permette il corretto inserimento della testa del femore nell'acetabolo.



5 Regole d'oro per portare in sicurezza

1. **Bene aderente** – Il supporto deve contenere saldamente il bambino.
 2. **Sempre visibile** – Il viso deve essere scoperto.
 3. **Altezza bacio** – La testa del bambino vicina al portatore.
 4. **Mento lontano dal petto** – Evita problemi respiratori.
 5. **Schiena sostenuta** – Mantiene la naturale curvatura a C.
-

Tipi di supporti e loro utilizzo

Fascia elastica

- **Tessuto:** jersey o maglina, con percentuale di elastene variabile.
- **Legature possibili:** triplo sostegno, doppia amaca.
- **Vantaggi:** morbida, calda, avvolgente, simula il contenimento del grembo materno.
- **Limiti:** regge fino a 6-7 kg; oltre tende a cedere, con possibili dolori posturali.
- **Soluzioni preannodate:** Caboo Close o Koala, facile da usare, con fascia preformata e anelli.

Fascia rigida (tessuta)

- **Tessuto:** cotone, lino, canapa, bamboo, seta, lana.
- **Durata:** dalla nascita fino ai 3-4 anni.
- **Legature possibili:** davanti, fianco, schiena.
- **Vantaggi:** nessun limite di peso, versatile, più legature possibili.
- **Caratteristiche da considerare:**
 - **Grammatura:** bassa (180-230 g/m²), media (240-270), alta (+270).
- **Legature consigliate per neonati:** FWCC (croce fasciata), FCC (croce semplice), Kangaroo (canguro), che rispettano la curvatura a C e riducono tensioni.

Ring Sling

- Fascia ad anelli.
- Portata sul fianco o davanti per bambini piccoli.
- Scarica il peso su una spalla → ideale per brevi spostamenti.
- Non indicata per tragitti lunghi.

Mei Tai

- Pannello rettangolare in tessuto con quattro fasce da annodare.
- Morbido, avvolgente e versatile.
- Utilizzabile dai 2-3 mesi fino a 18 mesi circa.
- Si può usare davanti, dietro o lateralmente.
- Rispetta le posizioni a M e la curvatura a C se legato correttamente.



Half Buckle

- Mezza via tra marsupio e mei tai.
- Pannello preformato regolabile in altezza e seduta.
- Cintura con fibbia, spallacci in tessuto da annodare.
- Versione babysize: dai 2 mesi fino circa 12 mesi.



Marsupio ergonomico(full Buckle)

- Completamente strutturato con seduta e pannello regolabili.
- Fascione ventrale più o meno rigido, spallacci imbottiti tipo zaino.
- Versioni:
 - Babysize: da circa 55 cm del bambino.
 - Standard: 60-80/85 cm.
 - Toddler: 90 cm fino a 2/3 anni.
- Rapido e semplice da indossare.
- Distribuzione ottimale del peso.



Onbuhimo

- Ideale per: trasporto sulla schiena.
- Caratteristiche: design simile a uno zaino, senza cintura ventrale.
- Vantaggi: niente pressione sulla vita, alta visuale, leggero.
- Svantaggi: peso sulle spalle, non adatto ai neonati o passeggiate lunghe



Fascia elastica o rigida: come scegliere

- **Età e peso del bambino:** elastica nei primi mesi, rigida per durare più a lungo.
- **Durata dell'uso:** fasce rigide o marsupi per lunghi tragitti.
- **Comfort personale:** alcune preferiscono morbidezza, altre sostegno immediato.

Consiglio pratico: prova diverse fasce e marsupi nella tua fascioteca per capire cosa ti fa sentire più a tuo agio.

Dubbi e risposte

Quando iniziare?

- Subito: fascia elastica o rigida.
- Dopo i primissimi mesi: marsupio ergonomico regolabile.

Posizione fronte-mondo

- Non consigliata prima dei 9 mesi.
- Solo per brevi periodi; rischi: postura non fisiologica, sovrastimolazione, mal di schiena.

Materiali e sicurezza

- Preferire tessuti naturali: cotone biologico, lino, bamboo, canapa, lana, seta.
- Controllare sempre altezza bacio e vie aeree libere.

Problemi comuni

- Mal di schiena → regolare spallacci e cintura ventrale.
- Bambino caldo → tessuti traspiranti.
- Neonati agitati → avvolgimento sicuro, testa e collo supportati.

Conclusione

Il babywearing è un gesto d'amore quotidiano, che unisce genitore e bambino, facilitando le attività quotidiane e rafforzando il legame emotivo. Non esiste un supporto universale: ogni diade ha le sue esigenze. L'importante è provare diverse soluzioni, pazientare e godersi le coccole cuore a cuore.

Contatti

Se vuoi ricevere un consiglio personalizzato o provare diversi supporti, puoi contattarmi per una consulenza online o in presenza.

Cuore su Cuore – Babywearing, Doula, Pannolini Lavabili e Allattamento.
Parma & Online.

Whatsapp +39 340/1744333

Email: Alice@cuoresucuoore.it o Alycuoresucuoore@gmail.com

Sito [Https://cuoresucuoore.it](https://cuoresucuoore.it)