

La magia del Babywearing. Cosa scegliere tra fascia o marsupio?

Il **Babywearing** è una pratica che è stata riscoperta negli ultimi anni e si sta diffondendo molto nel nostro Paese, ma è un'arte antica, praticata da secoli, in tantissime culture.

Il Babywearing è la pratica di indossare o portare un bambino in una fascia o in altro supporto portabebè.

In diverse parti del mondo i bambini si portano principalmente per semplice necessità. In assenza di strade e nelle zone impervie della terra portare non è una scelta ma l'unico modo (mezzo) di trasporto praticabile e sicuro e quindi una necessità senza alternative finché i bambini non si muovono autonomamente o anche in seguito, e permette inoltre al portatore di avere le mani libere per svolgere altre attività. Ma osservando le pratiche di *maternage* nel mondo si nota anche che laddove si è creata una cultura del portare, questa è parte integrante e naturale dei modi di cura nei confronti dei bambini, supportata da valori socioculturali. In questo senso significa che portare è una pratica adatta "a crescere" i bambini e non semplicemente una modalità di trasporto per mancanza di alternative più comode.



photo credit @nostrofiglio

Il babywearing può essere praticato fin dalla nascita, se mamma e bambino stanno bene e fino a quando entrambi lo desiderano.

Come ogni capacità acquisita, il babywearing ha bisogno di una certa pratica iniziale .

In commercio esistono diversi tipi di supporto, ma con cosa devo iniziare? Dove posso prendere le giuste informazioni?

Iniziamo con il dire che lo scopo del **Babywearing** è quello di ricreare un ambiente simile a quello del grembo materno che doni sicurezza al bambino.

I benefici del babywearing sono infiniti:

1) I bambini portati piangono meno e si calmano più facilmente, il contatto con il genitore cuore a cuore permette di entrare in relazione con lui;

2) Aiuta a regolare la temperatura corporea del neonato;

- 3) Avvolge il neonato donando un senso di sicurezza , di protezione, formando le basi di una personalità autonoma .
- 4) Sviluppa stimoli esterni in modo graduale;
- 5) Supporta la schiena del neonato e la sostiene nella sua naturale evoluzione.
- 6) Il babywearing è pratico e permette al genitore di avere le mani libere per sbrigare altre faccende di vita quotidiana nei limiti della sicurezza
- 7) Il babywearing aiuta il neonato a continuare il suo sviluppo neurale, gastrointestinale e respiratorio nonché a stabilire l'equilibrio ed un tono muscolare costante.



Quale supporto scegliere ? Distinguiamo , intanto I supporti “non strutturati” da quelli “strutturati”. Appartengono alla prima categoria le fasce lunghe, corte ed elastiche, mentre alla seconda i marsupi. Esiste poi la categoria dei “semi-strutturati”, tra i quali troviamo il Mei Tai. Qualunque sia la scelta, bisogna tenere a mente alcune caratteristiche fondamentali:

- rispetto della fisiologia;

- sicurezza nel portare;
- libertà di movimento per il genitore;
- prodotti privi di sostanze nocive, nel rispetto di uomo e ambiente.

Il supporto migliore per iniziare quindi per un neonato è la fascia elastica, in quanto il supporto si modella sul corpo del neonato e del portatore , è come una sorta di t-shirt da allargare per inserire o tirare fuori il proprio bambino senza necessità di dover legare o slegare ogni volta.

La fascia elastica è lunga 5 metri, può essere di cotone al 100% , di setà, bamboo, misto sintetico.

Si usa principalmente con la legatura preannodata PWCC, che come dicevo prima permette di indossare la fascia una sola volta come una sorta di t-shirt e tenerla addosso anche tutto il giorno.



photo credit @consigli.it

Il marsupio invece è composto da tre parti: Il fascione ventrale che deve aderire perfettamente al nostro corpo, il Pannello centrale che avvolge completamente la schiena del bambino e gli Spallacci imbottiti per uno scarico ottimale del peso.

La scelta del marsupio purtroppo non è sempre facile, perchè ci sono tantissime cose da considerare e purtroppo troviamo marsupi non ergonomici nei grandi negozi. La scelta del marsupio non viene considerata in base all'età del bambino ma va vanno valutati I cm e ikg del bambino; quindi dobbiamo capire da quanti cm è utilizzabile quel marsupio e se è regolabile.

Ogni bambino è diverso quindi non esiste un'età predefinita per iniziare con il marsupio, ricordiamoci che l'utilizzo è consigliabile da quando il bambino divarica autonomamente

bene le gambe, in modo tale che il pannello vada dall'incavo di un ginocchio all'altro. Per la sua maneggevolezza risulta essere il supporto preferito dai più pratici: di facile impiego, può essere utilizzato per portare davanti o dietro per tutta la durata del percorso.

Rispetto agli altri supporti, che hanno una "vestibilità" pressoché perfetta, questo necessita di una prova prima dell'acquisto, quasi come fosse un capo d'abbigliamento!

Infatti consiglio sempre una guida con una consulente babywearing, la consulente può darvi una mano d'aiuto con la scelta del supporto, ma soprattutto può esservi di grande sostegno per l'inizio di questo meraviglioso percorso, mettersi in ascolto di sé per ascoltare l'altro.

Portare è una pratica meravigliosa quanto impegnativa perché è prendersi carico di qualcuno fisicamente ed emotivamente. Dare e darsi fiducia.

Fonti: Licia Negri, Lasciati Abbracciare! – Scuola del Portare – Uppa.



photo credit @uppa

Potete sempre trovarmi sul mio profilo Instagram [@puericultrice_roberta](#) .

Se vi può interessare qui sotto potete trovare altri miei post
□

[Chi è la Puericultrice](#)

[Allattare è naturale!!](#)

[Il sonno dei bambini, alcuni consigli](#)

Festa del Papà

Tra qualche giorno sarà il 19 Marzo, giorno in cui si festeggia la festa del papà.

Nei Paesi di tradizione cattolica, come Italia, si considera la data della morte di San Giuseppe, padre putativo di Gesù, perciò cade il 19 marzo di ogni anno. In realtà, la scelta di **San Giuseppe ha un importante significato emotivo ed educativo**. Oltre ad essere padre di Gesù, è l'emblema del passaggio da un patriarca a una vera e propria figura paterna, nella tradizione popolare, oltre a proteggere i poveri, gli orfani e le ragazze nubili, è anche il protettore dei falegnami, che da sempre sono i principali promotori della sua festa. È l'emblema dell'umiltà e della dedizione. In altri Paesi questa festa ha radici e origini diverse: In Germania è più che altro la festa degli uomini. Si celebra il giorno dell'Ascensione, il quarantesimo giorno dopo Pasqua, ed è un pomeriggio dove gli uomini si ritrovano per strada e

festeggiano. Sembra che le sue origini risalgano all'Ottocento. Negli Stati Uniti, invece, ha un'origine molto più recente: la prima festa del papà si celebra nel 1910. Nasce per equiparare la figura paterna a quella materna, proprio negli anni in cui cominciava a essere celebrata la festa della mamma.



photo credit @legnanonews

Queste feste sono diventate sempre più commerciali, ma rappresentano comunque un momento molto importante per riflettere e sostare sul rapporto che abbiamo con nostro **padre**.

Padre può essere un nonno, uno zio, un amico, ma anche un religioso o una persona incontrata nella propria vita quando se ne aveva più bisogno. È il tassello mancante che ci aiuta a **rendere completa la nostra vita** e a renderla migliore.



photo credit @uppa

Quando si parla di bambini, la prima figura che la società associa è la figura materna ma in realtà il padre ha un ruolo molto importante nella sfera emotiva e di crescita del bambino.

Sappiamo tutti che nei primi momenti il papà si sente un po' messo da parte ma in realtà ha un doppio ruolo: di sostenere la neomamma, **mettersi in ascolto, accogliere i bisogni**, e di coccolare, proteggere e curare il proprio bambino.



photo credi @kidpass

Il bambino ha bisogno di contatto, di sentirsi protetto, e le braccia forti del papà sono perfette per soddisfare queste esigenze.

Quindi oltre a promuovere un buon sviluppo delle abilità sociali il papà è colui che si fa da contenitore di disciplina, regole comportamentali e valori ma allo stesso tempo media nella relazione madre-bambino e sostiene la mamma durante la crescita del piccolo.

Trovare un regalo per la festa del papà a volte può sembrare un'impresa difficile ,non si sa mai cosa scegliere...vorrei darvi un consiglio soprattutto visto il periodo storico che stiamo vivendo quest'anno più che mai abbiamo bisogno di gioia e condivisione, regalate il vostro tempo, è il più bel regalo che possiamo fare a chi vogliamo bene.

Buona Festa del Papà

da [Puericultrice Roberta](#)

Mi piace concludere l'articolo con questa frase, che per me è molto significativa.



photo credit @elconfidencial

[Chi è la Puericultrice](#)

[Allattare è naturale!!](#)

[Il sonno dei bambini, alcuni consigli](#)

Il sonno dei bambini, alcuni consigli

Il sonno del neonato differisce da quello di un adulto per diversi aspetti, sia di carattere

qualitativo che quantitativo.

Ogni neonato ha un proprio ritmo di veglia e sonno.

Alcuni neonati dormono 20 ore su 24 altri ne bastano solo 14 ore.

La maggior parte dei disturbi del sonno di un neonato sono transitori e tendono a risolversi spontaneamente.



photo credit @olgapasin

Quindi mamme state serene è solo una fase! Non esiste un "metodo " per far dormire I bambini tutta la notte!!! Mamme diffidate da chi vi suggerisce metodi. Ogni bambino è diverso!!

Facciamo però subito una piccola distinzione si definisce "neonato" , il bambino nelle prime quattro settimane di vita,

cioè il periodo in cui si compie l'adattamento all'ambiente esterno.

Tutti I bambini dormono il tempo di cui hanno bisogno, quindi non vi allarmate, non vi preoccupate se dormono poco o troppo; La preoccupazione è invece per la salute dei genitori.



photo credit @universomamma

Un neonato dorme circa 15/16 ore al giorno. In questa fase, il ritmo sonno-veglia è piuttosto irregolare ed individuale; varia quindi da neonato a neonato e si caratterizza per una veglia leggermente più prolungata di notte. Si caratterizza in due fasi sonno profondo e sonno leggero diverso dall'adulto perciò I micro-risvegli notturni sono normali.

Già dopo il secondo / terzo mese di vita il bambino si adatta all'ambiente esterno e si può iniziare a parlare di routine del sonno. Inizia a capire, ad avere l'esperienza di distinguere I ritmi di luce e buio.



photo credit @bimbi.santagostino



photo credit @pianetamamma

**Adesso entriamo nel dettaglio, perchè mo figlio non dorme?
Quali sono le cause?**

Le cause possono essere molteplici : fattori ambientali, fattori naturali.

Già dal quinto mese del bambino I micro-risvegli sono dovuti alla separazione dell'adulto.

Il bambino inizia a sentire il distacco; **La percezione o il timore di un pericolo bloccano il sonno,**

E poiché l'ansia impedisce il sonno, per dormire sereni e senza ansie **i bambini cercano naturalmente il posto che li fa sentire più sicuri: le braccia della mamma.**

Dobbiamo dare sicurezza e fiducia ai nostri bambini in questa fase e non lasciarli in una stanza a farli piangere per ore ma neanche correre da loro al primo movimento, basta la nostra presenza magari toccandoli con una mano.

Come fattori ambientali si intende invece un ambiente ricco di stimoli, di luci artificiali, di colori intensi e forti. Infatti dobbiamo cercare di rendere la stanza dove dorme il bambino neutra. Il bambino deve dormire sempre nella stessa stanza, rispettando anche l'orario della ninna e magari seguire una routine con il bagnetto serale , coccole e massaggi , canzoncine o rumori bianchi può aiutarlo ad indentificare il momento giusto per abbandonarsi ad un sonno che sarà piacevole anche per la mamma e il papà.



photo credit @uppa

Ricordiamoci pure care mamme, nonne e zie, che I neonati/bambini devono dormire sempre a pancia in sù (posizione supina) riducendo nettamente il rischio di SIDS (sindrome della morte improvvisa del lattate).

Sempre per la medesima ragione, è consigliabile far dormire il bambino in un lettino a parte, evitando di tenerlo a letto con i genitori. Naturalmente, nella culla e nel lettino non devono essere presenti oggetti che possono interferire con la respirazione del neonato, come ad esempio piccoli giocattoli, cuscini, piumoni, peluche.

Con la crescita dopo il quinto mese il bambino assume la capacità di autogestione motoria, ossia la facilità di passare da una posizione supina a prona o viceversa in maniera autonoma.

Organizza un ambiente sicuro per il tuo bambino e abbi fiducia nel fatto che stai sicuramente facendo del tuo meglio per proteggerlo .



photo credit @universomamma

Per tanti altri consigli mi potete trovare sul Instagram come [@puericultrice_roberta](#)

Qui sotto potete trovare altri miei post:

[Chi è la Puericultrice](#)

[Allattare è naturale!!](#)

Allattare è naturale!!

Allattare non dovrebbe essere doloroso ma comodo e semplice.

Sai cara mamma è normale trovare delle difficoltà soprattutto all'inizio; nei primi giorni dopo il parto potresti sentire un po' di fastidio, quando il bambino si attacca al seno.

Questa sensazione tende solitamente a scomparire progressivamente.



photo credit @ilpediatraamilano

Cara Mamma allattare richiede molta molta pazienza.

Purtroppo nessuno prepara la donna al dopo parto.

Nessuno racconta alla donna che ci vorrà del tempo per comprendere I bisogni del tuo bambino, che ci vorrà del tempo per la montata lattea, che ci vorrà del tempo per te.

Quando nasce un bambino nasce anche la sua Mamma, tu sei appena nata ed hai bisogno di cura e protezione.

Allattare al seno significa istinto e amore, significa riconoscere e accettare e ascoltare I ritmi e bisogni del

bambino; significa avere fiducia nelle tue competenze da mamma.

E' un momento bellissimo di intimità con il vostro bambino che richiede specie nei primi giorni un atteggiamento di calma e tranquillità piuttosto che di arrendevolezza .

E' un momento di magia , una musica che si crea con il tuo bambino.

Non è necessario preparare il seno durante la gravidanza, il corpo si prepara da solo : il seno aumenta di dimensioni, l'areola assume un colore più scuro, i capezzoli diventano duri e sporgenti e nel secondo trimestre inizia la produzione del colostro.



photo credit @piccoloeforte

Oggi allattare è una questione di sostegno. Infatti consiglio sempre di leggere dei libri durante la gravidanza, e dopo di frequentare gruppi che parlano di allattamento, di condividere

situazioni con altre mamme può aiutarvi a vivere la vostra storia di allattamento con molto serenità.

Ma perchè è così importante ? Allattare i bambini fin dalle prime ore di vita è molto consigliato.

Infatti, quando i neonati ricevono **entro la prima ora di vita** il colostro, il primissimo latte materno, perfetto come alimento perchè è ricco di proteine e anticorpi, esce in poca quantità, ma è adatto alle dimensioni dello stomaco del bambino. Il suo effetto lassativo, inoltre, aiuta il neonato a eliminare le prime feci (meconio) e a espellere l'eccesso di bilirubina, cosa che aiuta a prevenire l'ittero. In genere, dopo 2-3 giorni dal parto, si forma il latte maturo, con un processo chiamato montata latte.



photo credit @lastampa

Allattare al seno è molto consigliato anche per la neomamma: Quando una madre allatta al seno, il suo utero si restringe più rapidamente rispetto a quello di una madre che non allatta.

Nei giorni successivi alla nascita del tuo bambino, l'ossitocina prodotta nel tuo corpo durante l'allattamento

aiuta a prevenire ulteriori perdite di sangue, perciò presenti meno probabilità di soffrire di anemia da carenza di ferro .

Più a lungo continui ad allattare, maggiori sono i vantaggi per tua la salute.

Ma soprattutto si crea un legame molto forte, perchè il vostro bambino inizialmente avrà bisogno di un **allattamento al seno a richiesta**, ovvero di avere la possibilità di attaccarsi al seno ogni qualvolta lo desidera. I primi segnali di fame consistono nel cosiddetto "riflesso di ricerca": il neonato comincia ad aprire gli occhi, a girare la testa e a far sporgere in fuori la lingua in cerca della mamma.



photo credit @fondazioneveronesi

Il pianto è da considerare un segnale tardivo di fame.

L'allattamento è una sorta di domanda e richiesta più il bambino si ciuccia più si produrrà il latte anche le poppate notturne, mi raccomando per non far calare i valori di

“prolattina”, ormone che stimola la produzione del latte materno dopo il parto e che ha il compito di regolare il ciclo mestruale nella donna. La suzione del bambino favorisce anche la produzione di ossitocina, l’ormone che stimola la “spremitura” della ghiandola mammaria e che ha stimolato le contrazioni uterine al momento del parto.

Il seno è una fabbrica di latte che aumenta la velocità di produzione quanto più latte viene fatto uscire. Saltare una poppata, pensando di accumulare il latte per quella successiva è controproducente ed ostacola l’allattamento.

Alcune mamme temono che pasti frequenti vogliano dire poco latte, ma se pensiamo alle dimensioni del pancino del bambino, è del tutto normale!



photo credit @fondoasim

Per allattare bene avete bisogno di serenità, quindi cercate sempre un ambiente sereno e concentratevi solo sul vostro bambino. L’attacco corretto è molto importante per il successo dell’allattamento al seno. Esistono molte posizioni per

allattare al seno. Non esistono regole precise sulla posizione corretta, ve ne sono tuttavia alcune che possono facilitare l'attacco, la suzione e l'allattamento in generale.

Per una corretta ed efficace suzione, il bambino deve accogliere nella bocca l'intero capezzolo e una buona porzione dell'areola (l'area più scura intorno al capezzolo).

Ti sarà possibile capire che il tuo bambino è attaccato correttamente al seno quando:

- Il mento del bambino tocca il seno.
- La sua bocca è bene aperta e accoglie una buona parte di seno.
- Le labbra del bambino sono rivolte verso l'esterno.
- Non provi dolore.
- Il bambino inizia con suzioni brevi e continua con suzioni più lunghe e pausate.



photo credit @ecobaby

Tutto questo può spaventarti ma cara mamma non sei da sola,

stai facendo un ottimo lavoro.

Brava, Brava, solo tu sai cosa è meglio per il tuo bambino.

Sei la madre migliore per il tuo bambino!

Non ascoltare i commenti .."Lo allatti troppo spesso!"

"Lo allatti troppo a lungo!" "Ma sei sicura che il tuo latte sia buono?" "Non puoi allattare con un seno troppo piccolo"?

"Secondo me questa posizione non è corretta"!

Mamma ascolta I bisogni del tuo bambino, e I bisogni tuoi da mamma.

Non esistono mamme che hanno un latte meno nutriente o meno "buono", ogni mamma produce il latte perfetto per il suo bambino.

Alla prossima, intanto se volete mi potete seguire sul mio profilo Instagram [@puericultrice_roberta](https://www.instagram.com/puericultrice_roberta)

Chi è la Puericultrice

La puericultrice è una figura riconosciuta dal Ministero della Salute, prevista nel sistema sanitario nazionale e rientrante tra le Arti ausiliarie delle professioni sanitarie. Fa parte

della branca della pediatria dal 1940.

La puericultrice è specializzata nella cura del bambino sano da 0 a 3 anni e oggi presta servizio prevalentemente a domicilio nell'assistenza e nel sostegno alla neomamma e al suo bambino. In particolar modo, è il punto di riferimento per i neogenitori nel risolvere tutti i loro normali dubbi.

La puericultrice si colloca tra i neogenitori e il bambino con lo scopo di dare un appropriato sostegno alla famiglia e promuovere il fisiologico adattamento post-natale, l'allattamento al seno, lo svezzamento, la cura e l'igiene del neonato. In più, segue tutte le tappe dello sviluppo del bambino (motorio, linguaggio, socializzazione). Segue anche la donna durante la gravidanza fornendo un supporto informativo. Tutto questo, e molto altro, senza mai sostituirsi al ruolo dei genitori.

Il ruolo della puericultrice è magico ma molto importante ed è per questo che per diventare puericultrice è necessario conseguire l'apposito diploma riconosciuto dal Ministero della Salute.

Mi raccomando care mamme, facciamo attenzione alle figure non autorizzate ; purtroppo sempre più spesso sui social si vedono casi di "false puericultrici" (non diplomate e senza alcuna esperienza professionale), che propongono consulenze , utilizzando metodi sempre uguali. Il mio consiglio è quello di chiedere sempre il curriculum vitae e referenze controllabili.

Ultimamente si pensa alla figura della puericultrice come una figura in via d'estinzione, ma in realtà nel tempo si sta evolvendo sempre di più. La puericultrice oggi offre servizio a livello domiciliare , infatti vengo contattata da mamme che abitano in diverse regioni Italiane ma anche all'estero per I primi mesi del bambino. Oggi purtroppo ci sono sempre più

donne da sole, per via di trasferimenti lavorativi o anche per altre ragioni, e l'aiuto e il supporto di una figura specializzata per affrontare con serenità i primissimi giorni è fondamentale; Ricordiamoci quando nasce un bambino, nasce anche una mamma e dobbiamo averne cura.

Come puericultrice, reputo che ogni mamma necessità del giusto supporto pratico e informativo, sono vicino alle scelte della mamma infatti sono per la mamma libera di scegliere cosa è meglio per il suo bambino ma informata e consapevole, il mio motto è :” Tu sei la madre migliore per il tuo bambino”.