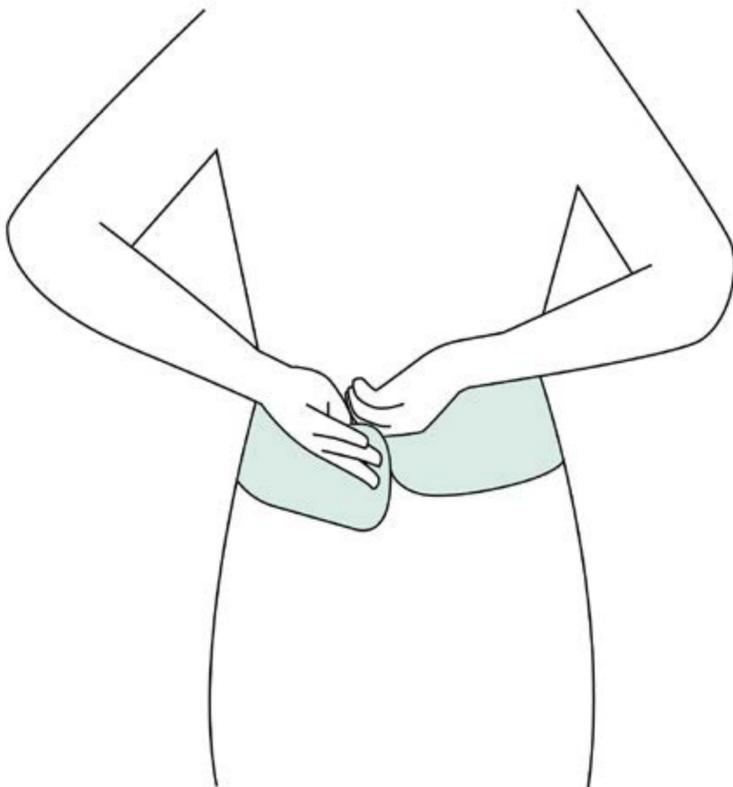
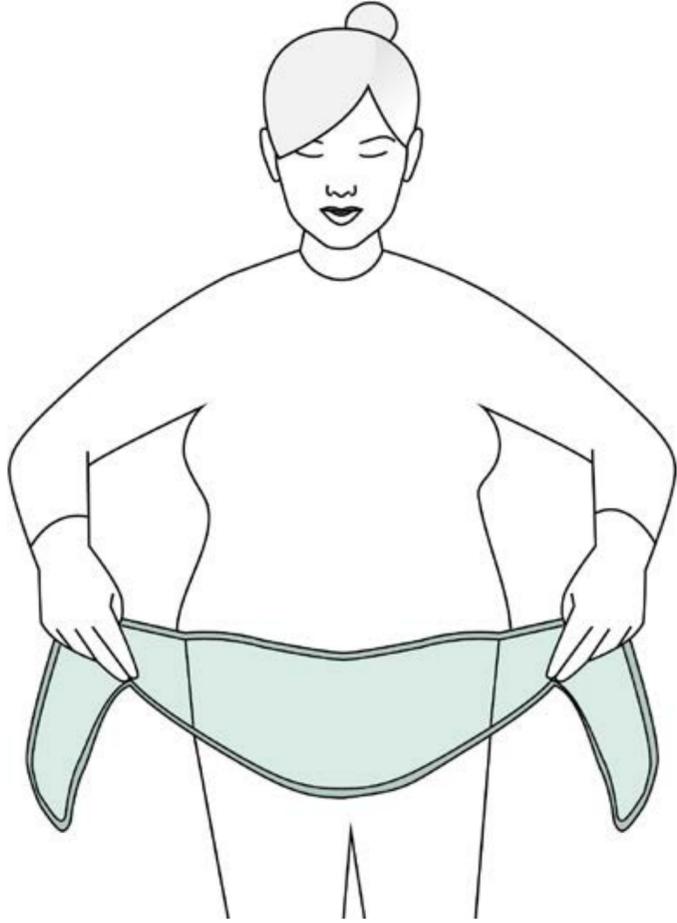
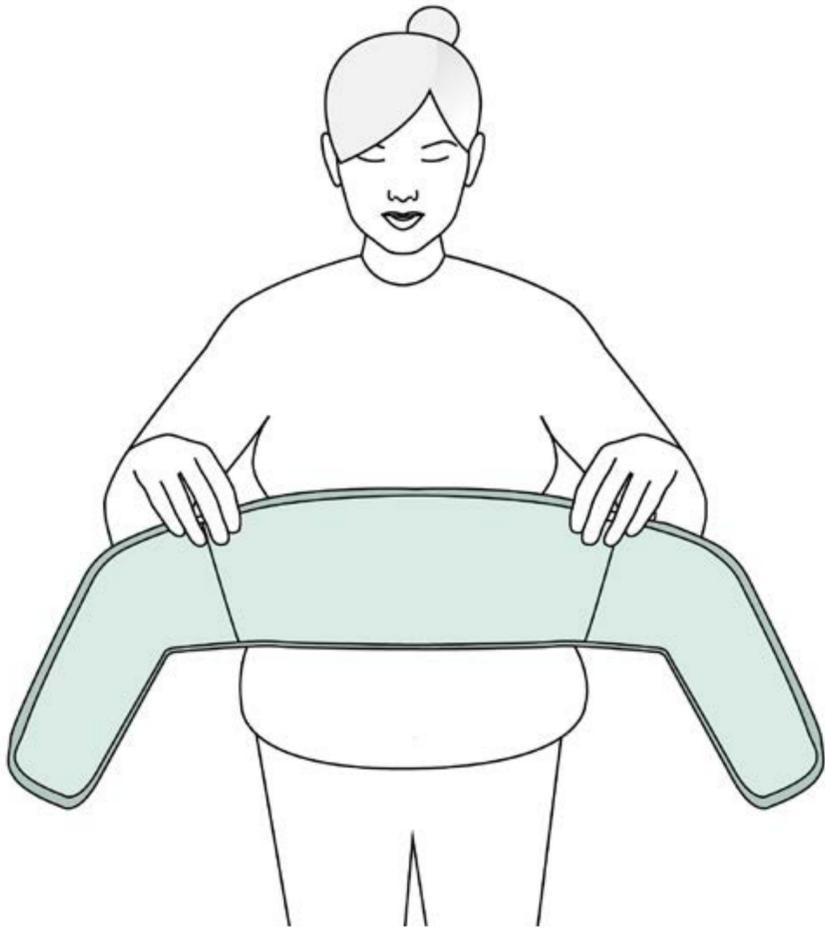




koala  
babycare

# koala belly band

instrucciones de uso



## Conoce Koala Belly Band

**Koala Belly Band es la faja de embarazo que garantiza que tus días sean lo más ligeros posible. Póntela con facilidad y despídete del peso de tu barriguita.** Podrás seguir haciendo lo que quieras cómodamente, sin sentir la pesadez.

Se adapta a tu barriga sin oprimirla proporcionándote una sensación de apoyo y seguridad. Soporta el peso de tu vientre, para que puedas caminar sin esfuerzo y sentirte a gusto en tu día a día.

**Distribuye el peso uniformemente** sobre la pelvis, la columna vertebral y el suelo pélvico, **reduciendo las molestias y aliviando el dolor de espalda.**

Se puede usar durante todo el embarazo, ajustándolo a medida que la barriguita va creciendo del bebé, Se adapta al cambio progresivo del centro de gravedad que se produce a medida que el útero se expande durante el embarazo.

## Cómo se utiliza Koala Belly Band

El uso de Koala Belly Band es sencillo e intuitivo:

- 1) **Deshaga el cierre de velcro** en el extremo de la banda.
- 2) **Coloca la faja en la parte inferior del abdomen**, por encima de la zona del pubis.
- 3) **Cierra el velcro en la parte posterior** para que la banda sostenga tu vientre, levantándolo sin comprimirlo.

La faja debe adherirse uniformemente a tu cuerpo, levantando tu barriguita hacia arriba, pero sin causar ninguna restricción. Cuando la lleves puesta, debes sentirte cómoda y totalmente a gusto, sin ninguna molestia ni sensación de compresión. Si es necesario, cambie la posición de la faja aflojándola ligeramente. La pieza adicional suministrada permite que la banda se adapte a cualquier tamaño corporal: puede añadirse a la faja principal si es necesario.

**La faja abdominal puede utilizarse por encima o por debajo de la ropa. Le recomendamos que se asegure siempre de que haya un tejido de algodón entre su piel y la banda**, por ejemplo, ropa interior o una camiseta interior.

## Los beneficios de Koala Belly Band

La faja para embarazadas de Koala redistribuye el peso de manera uniforme sobre la pelvis, la columna vertebral y el suelo pélvico y levanta el vientre hacia arriba sin comprimirlo. ¿Cuáles son los beneficios?

- Proporciona una sensación instantánea de ligereza al reducir el peso de tu vientre sobre la pelvis y la zona lumbar.
- Corrige la postura.
- Facilita las actividades diarias, haciendo más fácil el caminar .
- Ofrece una sensación de seguridad y apoyo emocional.
- Abraza al bebé desde el exterior, haciéndole sentir protegido y preparándole para el porteo.

## Lo que dicen los expertos

Estas directrices han sido redactadas en colaboración con la Dra. Ambra Garretto, especializada en ginecología, y Chiara Folcini, matrona y entrenadora pélvica.

Profesionales y mujeres, que siguen desde distintos ángulos la trayectoria de la mamá a 360 grados desde el embarazo hasta el postparto, con visitas en clínica, consultas y cursos.

## ¿Cuáles son los beneficios de llevar un fular durante el embarazo?

Durante la gestación, la mujer experimenta un cambio lento y progresivo de su centro de gravedad, debido al aumento del tamaño del útero. Las posibles consecuencias pueden ser dolor lumbosacro, ciática, pubalgia, micción frecuente debido a la presión sobre la vejiga, dificultad para caminar debido al estorbo uterino. La banda de embarazo está indicada en presencia de todas estas condiciones, porque redistribuye uniformemente el peso sobre la pelvis, la columna vertebral y el suelo pélvico.

Incluso las mujeres embarazadas que no padecen estas afecciones pueden beneficiarse de ella, como forma de contener su sensación de peso y hacer que se sientan más cómodas y tranquilas.

## **¿El uso de una faja durante el embarazo también aporta beneficios emocionales?**

La faja abraza al bebé desde el exterior, haciéndole sentir ese tacto envolvente y preparándole para el porteo. También ofrece a las futuras mamás una sensación de seguridad y apoyo, incluso a nivel emocional, relacionado con sus actividades diarias.

## **¿Cuántas horas al día puedo utilizarlo?**

No hay una indicación específica sobre el número de horas que puedes utilizarlo al día, depende de tu nivel de actividad física diaria y de los beneficios que aporte a cada mujer. Como orientación general, la mitad del día o las horas en que la mujer está de pie deben considerarse un tiempo adecuado.

La faja sólo debe usarse durante el día y nunca por la noche o cuando se está tumbada o sentada. Es excelente para cuando se camina o cuando se está de pie durante un periodo de tiempo sin mucho movimiento de las extremidades inferiores.

Recuerda que es importante que las mujeres embarazadas alternen caminar con momentos de estar tumbadas y relajadas.

## **¿Puede una banda de sujeción sustituir a los músculos abdominales durante el embarazo?**

Durante el embarazo, los músculos abdominales tienden fisiológicamente a relajarse para dejar espacio al útero en crecimiento. La faja abdominal apoya y ayuda al cambio gradual que se produce en el cuerpo de la mujer.

Sin embargo, durante el periodo inmediatamente posterior al parto, es importante no utilizar una banda abdominal o un cinturón de sujeción, ya que sustituirían a los músculos abdominales y no ayudarían a la recuperación de los músculos del suelo pélvico.

## **¿Hay ejercicios específicos para trabajar los músculos abdominales?**

Durante el embarazo, es importante realizar una actividad física que implique a todo el cuerpo, especialmente con estiramientos, y no ejercicios específicos de fortalecimiento del abdomen.

## **Cuáles son los puntos de vista de los distintos expertos (ginecólogo, matrona, osteópata...)**

Cuando la mujer embarazada manifiesta una incomodidad que requiere el consejo del uso de una banda de sujeción para el vientre, son varias las figuras sanitarias que contribuyen al bienestar de la paciente, a la mejora de su salud y la sintomatología durante el embarazo.

Por lo general, el primer acercamiento se realiza con el ginecólogo, que trabaja con un especialista en suelo pélvico, como una matrona, un fisioterapeuta, una enfermera especializada, y un osteópata especializado en el cuidado de mujeres embarazadas. Todos ellos deberían coincidir en su recomendación del uso de una faja de sujeción, proporcionando una orientación clara, consejos de uso e indicaciones.

Recuerda que, ante la presencia de molestias en el embarazo como el dolor lumbosacro, la ciática y la pubalgia, es importante realizar actividad física adecuada, cuando no esté contraindicada, y estiramientos.

## **¿Existe alguna contraindicación (por ejemplo, casos específicos de enfermedades o trastornos) por la que sea mejor no utilizar la faja?**

Nuestro consejo es que consultes siempre a tu médico y a tu matrona. El uso de una faja no tiene contraindicaciones, a no ser que se coloque de una forma incorrecta, lo que puede suponer una presión hacia dentro y como consecuencia, sobre el suelo pélvico. No se recomienda su uso en posición sentada o tumbada ni durante el descanso nocturno.

## **¿Existen contraindicaciones o inconvenientes sobre el uso de la faja?**

Algunas mujeres pueden no sentirse cómodas usando la faja, y es posible desarrollar una intolerancia al tejido. Para obtener la máxima comodidad, siempre recomendamos llevar una prenda entre la piel y la faja.



[koalababycare.com](https://koalababycare.com)

[help@koalababycare.com](mailto:help@koalababycare.com)