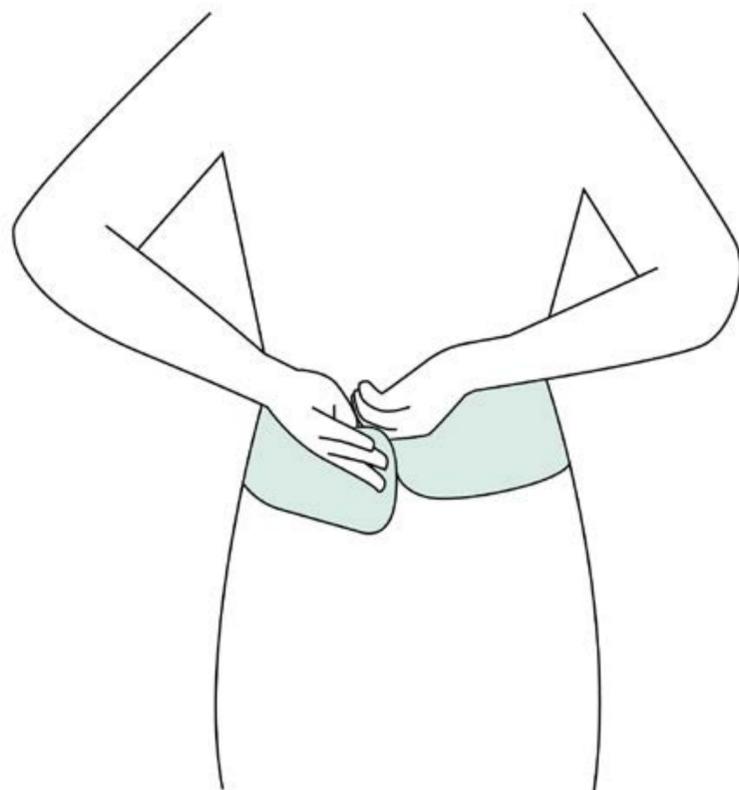
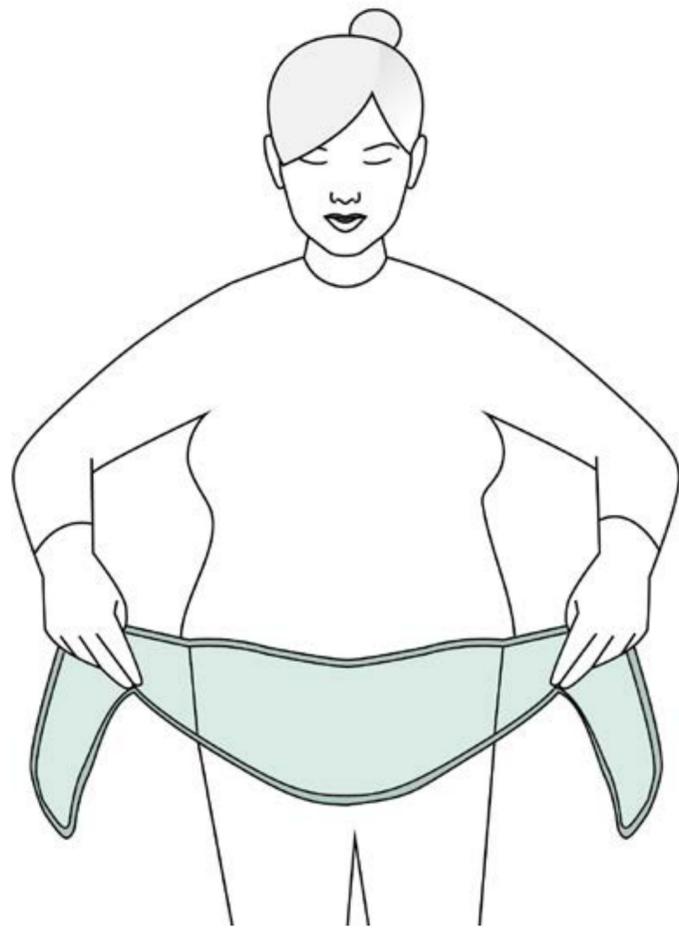
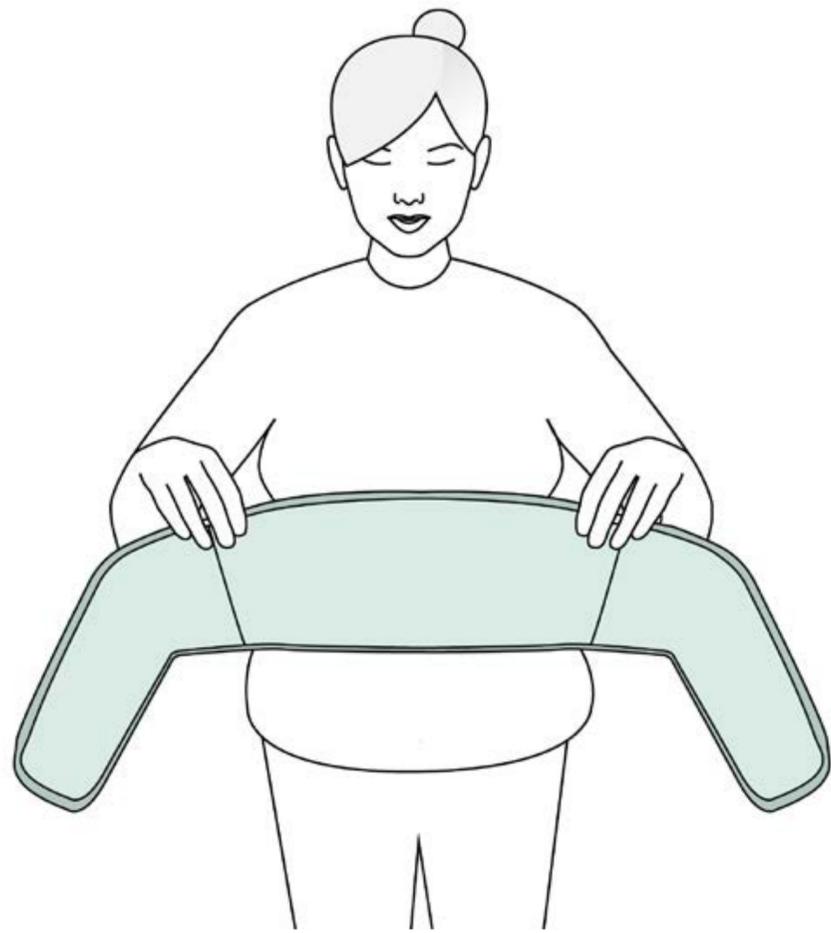




koala  
babycare

# koala belly band

manuale d'uso



## Ti presento Koala Belly Band

**Koala Belly Band è la fascia da gravidanza che ti permette di vivere le tue giornate con leggerezza: indossala con un semplice gesto e di' addio al peso del pancione!** Potrai continuare a fare quello che vuoi senza pesi e sentendoti sempre in forma.

Abbraccia la pancia senza costringerla, dandoti un senso di sostegno e sicurezza. Sostiene il peso del pancione, così potrai camminare senza fatica e sentirti a tuo agio durante le attività quotidiane.

**Distribuisce il peso in modo uniforme** sul bacino, sulla colonna vertebrale e sul pavimento pelvico, **diminuendo i fastidi e alleviando i dolori alla schiena.**

Può essere utilizzata per tutta la gravidanza, regolandola di conseguenza alla crescita del pancione, perché asseconda il progressivo spostamento del baricentro che la donna subisce durante la gestazione, man mano che l'utero aumenta.

## Come si utilizza Koala Belly Band

Koala Belly Band è facile e intuitiva da utilizzare:

- 1) **Apri le due estremità della fascia** in corrispondenza del velcro.
- 2) **Posiziona la fascia nella parte bassa dell'addome** a livello sopra pubico .
- 3) **Chiudi il velcro sulla schiena** in modo che la fascia sostenga il pancione, sollevandolo senza comprimerlo.

La fascia deve aderire in modo omogeneo al tuo corpo, sollevando la pancia verso l'alto, ma senza alcuna azione restrittiva. Una volta indossata, devi sentirti comoda e completamente a tuo agio, senza alcun fastidio né senso di compressione. Eventualmente riposiziona la fascia allentandola leggermente.

L'elemento extra in dotazione permette alla fascia di adattarsi ad ogni corporatura: può essere aggiunto al corpo principale della fascia secondo necessità.

**Si può utilizzare sopra o sotto i vestiti. Ti consigliamo di utilizzarla sempre con un tessuto di cotone tra la pelle e la fascia**, per esempio una mutandina o una canottiera.

## I benefici di Koala Belly Band

La fascia da gravidanza Koala ridistribuisce uniformemente il peso sul bacino, sulla colonna vertebrale e sul pavimento pelvico e solleva la pancia verso l'alto, senza comprimerla. Quali sono i benefici che ne derivano?

- Restituisce un immediato senso di leggerezza riducendo il peso della pancia sulla pelvi o sulla zona lombare.
- Corregge la postura.
- Agevola lo svolgimento delle attività quotidiane, rendendo la deambulazione più facile.
- Dal punto di vista emotivo, dona un senso di sostegno e di sicurezza.
- Abbraccia il bambino dall'esterno facendogli percepire una sensazione avvolgente, e lo prepara al babywearing.

## Cosa dicono gli esperti

Queste indicazioni sono redatte in collaborazione con la Dr.ssa in Ginecologia Ambra Garretto e l'Ostetrica e Pelvic Trainer Chiara Folcini.

Professioniste e donne, seguono da angolature diverse il percorso della mamma a 360 gradi dalla gravidanza al parto, con visite ambulatorie, consulenze e corsi.

## Quali sono i benefici dell'uso della fascia da gravidanza?

Durante la gestazione la donna subisce un lento e progressivo cambiamento del suo baricentro, dovuto all'aumento delle dimensioni dell'utero. Le possibili conseguenze possono essere dolore lombosacrale, sciatalgie, pubalgie, minzione frequente dovuta alla pressione sulla vescica, difficile deambulazione per via dell'ingombro uterino.

La fascia da gravidanza è indicata in presenza di tutte queste condizioni, perché ridistribuisce uniformemente il peso sul bacino, sulla colonna e sul pavimento pelvico. Anche donne in gravidanza che non presentano tali patologie possono beneficiarne, come contenimento del senso di peso e per sentirsi più comode e a loro agio. Quali sono nello specifico i benefici? Percepire un immediato senso di leggerezza rispetto al peso della pancia sulla pelvi o sulla zona lombare.

Inoltre la pancia gravida subisce una lieve ma avvertibile spinta verso l'alto ed un conseguente senso di sostegno. In più corregge, nel breve tempo, la postura della donna. Consigliamo comunque di attenersi alle indicazioni di uno specialista esperto in gravidanza.

## **L'uso della fascia ha una funzione di contenimento emotivo?**

La fascia abbraccia il bambino dall'esterno, facendo percepire al piccolo questo tocco avvolgente e preparandolo al babywearing.

Inoltre può donare alla mamma un senso di sicurezza e sostegno, anche di tipo emotivo, nello svolgimento delle attività quotidiane.

## **Per quante ore al giorno posso utilizzarla?**

Non c'è un'indicazione specifica in tempo orario ma è soggettivo rispetto all'attività quotidiana ed al benessere che la donna ne ricava. In generale è da considerarsi un tempo corretto la mezza giornata o i momenti in cui la donna è in piedi.

È bene utilizzare la fascia durante il giorno e mai nelle ore notturne o quando si è distesi o seduti. Infatti, è un valido aiuto nelle ore di deambulazione attiva o quando si è costretti alla posizione eretta per più tempo senza movimento degli arti inferiori.

Ricordiamo che per la donna in gravidanza è importante alternare momenti di cammino a momenti di riposo distese.

## **La fascia può sostituirsi alla muscolatura addominale durante la gravidanza?**

In gravidanza, la muscolatura addominale tende fisiologicamente a rilassarsi per dare spazio all'utero che cresce. La fascia è di aiuto e sostegno al graduale cambiamento del corpo della donna.

Invece in puerperio, ovvero il periodo immediatamente dopo il parto, è importante non utilizzare fasce e pancere perché si andrebbero a sostituire alla muscolatura addominale, non aiutando il recupero del pavimento pelvico.

## **Ci sono degli esercizi specifici per lavorare sulla muscolatura addominale?**

In gravidanza è importante praticare un'attività fisica che coinvolga tutto il corpo, soprattutto attività di stretching, e non un rafforzamento selettivo dell'addome.

## **Quali sono i punti di vista dei vari esperti (ginecologo, ostetrico, osteopata...)**

Quando la donna in gravidanza manifesta un disagio che richiede il consiglio dell'uso della fascia di sostegno, sono varie le figure sanitarie che concorrono al benessere della paziente, al miglioramento della sua salute e sintomatologia durante la gravidanza.

Solitamente il primo approccio è con il ginecologo che collabora con un esperto di pavimento pelvico come ostetrica, fisioterapista o infermiere formato e un osteopata specializzato nella cura della donna in gravidanza. Queste figure dovrebbero essere unanimi nei consigli di utilizzo e nelle indicazioni.

Ricordiamo che in presenza di disturbi in gravidanza come dolore lombosacrale, sciatalgie, pubalgie è importante eseguire una corretta attività fisica, dove non controindicata, e un'attività di stretching.

## **Ci sono controindicazioni (es. casi specifici di patologie o disturbi) per cui è meglio non utilizzare la fascia?**

Il nostro consiglio è quello di consultare sempre il medico e l'ostetrica di riferimento. L'uso della fascia di per sé non ha controindicazioni a meno che non si posizioni scorrettamente, fattore che può esercitare pressione verso l'interno e di conseguenza sul pavimento pelvico. È sconsigliato l'uso in posizione seduta o distesa o durante il riposo notturno.

## **Esistono delle controindicazioni o punti deboli dell'utilizzo della fascia?**

Qualche donna potrebbe non sentirsi a suo agio utilizzando la fascia, ed è possibile manifestare un'intolleranza al tessuto. Per il massimo comfort consigliamo sempre di indossare un indumento tra la pelle nuda e la fascia.



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