Porteo de los bebés



Los bebés están diseñados para ser llevados durante los primeros años de su desarrollo. No son capaces de desplazarse por sí mismos y necesitan continuamente la presencia de su madre u otra persona de referencia. El contacto físico hace que estén más tranquilos y les proporciona seguridad. El uso de un portabebé satisface esta necesidad del niño, a la vez que deja las manos libres al porteador. Por ello, en todas las culturas se ha porteado tanto a bebés como a niños pequeños, de modo que los adultos puedan realizar tareas cotidianas o desplazarse con mayor rapidez, sin dejar de atender al niño.

En Occidente se está recuperando la cultura del porteo, ya sea para momentos puntuales o de forma intensiva. Conviene saber algunas cuestiones básicas sobre el tema, antes de animarnos a portear.

Beneficios del porteo

Para el bebé

- Aumento de contacto físico con el cuidador. Mejora la seguridad y el vínculo.
- **Disminución del llanto**. Los bebés en brazos o porteados lloran menos.
- **Mayor calidad de sueño**. Un bebé tranquilo y seguro duerme más horas y con más facilidad.
- **Favorece la lactancia materna**. Aumenta la producción y fomenta la lactancia a demanda.
- **Potencia el apego seguro**. Los cuidadores aprenden a reconocer precozmente las señales del bebé y las atienden antes. Satisfacer sus necesidades mejora el desarrollo y crea adultos independientes y seguros.
- **Mayor bienestar físico**: mejor regulación de la temperatura, optimización del consumo de oxígeno y respiración, alivio del reflujo gastroesofágico, favorece la expulsión de gases y deposiciones, mejora el desarrollo del equilibrio, disminuye el estrés, optimiza el funcionamiento de las defensas y proporciona una mayor tolerancia al dolor.
- **Previene la** plagiocefalia postural o deformación de la cabeza.
- **Protege el desarrollo de la espalda**. Mejora el tono muscular y la curvatura fisiológica de la espalda.
- **Protege el** desarrollo de las caderas y previene la displasia.
- En bebés prematuros, los cuidados canguro mejoran el desarrollo físico, emocional e intelectual.

Para el adulto

- **Aumento de autonomía y movilidad**. Recupera los brazos libres a la vez que atiende al bebé. Además, con el portabebé se evitan las barreras arquitectónicas (obras, escaleras, transporte público...).
- **Disminuye el riesgo de depresión postparto**.
- **Favorece la autoestima**. Los bebés lloran menos, duermen mejor y el adulto se siente más seguro.
- **Higiene postural**. El uso de portabebés ergonómicos no repercute negativamente en la espalda del adulto. Usados correctamente protegen y favorecen la musculatura.

¿Hasta cuándo se puede portear?

No hay límite de edad o peso; depende de las necesidades del niño y del adulto. Para que el transporte sea óptimo, **se recomiendan únicamente portabebés ergonómicos**, es decir, que respeten la fisiología postural del bebé y del adulto.

Portear a un niño mayor, si no se ha porteado antes, puede resultar difícil. Sin embargo, si se ha porteado al bebé desde pequeño, los músculos de la espalda del adulto se han ido acostumbrando al incremento paulatino de peso y el esfuerzo requerido es mucho menor.

¿Cómo saber si un portabebé es ergonómico?

En el mercado hay muchos portabebés, pero no todos son ergonómicos, a pesar de su precio. ¡Hay que elegir bien antes de comprar! Un portabebé ergonómico:

- Es **cómodo** para el porteador y no da dolor de espalda.
- El bebé debe ir **bien sujeto**, con la tela firme y tensa, dando apoyo a la espalda del niño. No se mueve aunque el adulto se agache.
- La **espalda del bebé debe ir flexionada**, haciendo forma de “C”
- El bebé debe quedar alto, de forma que pueda ser besado fácilmente.
- La **barriga del niño debe ir en contacto con el cuerpo del adulto** (nunca hay que llevarlos □□□□ al mundo)□ Para bebés mayores hay posturas a la cadera o espalda, que permiten mayor visibilidad respetando la fisiología.
- Las **piernas deben ir muy abiertas, en posición de** □□□□□□ □ o con forma de □□□ con las rodillas ligeramente más altas que las nalgas.

Porteo seguro

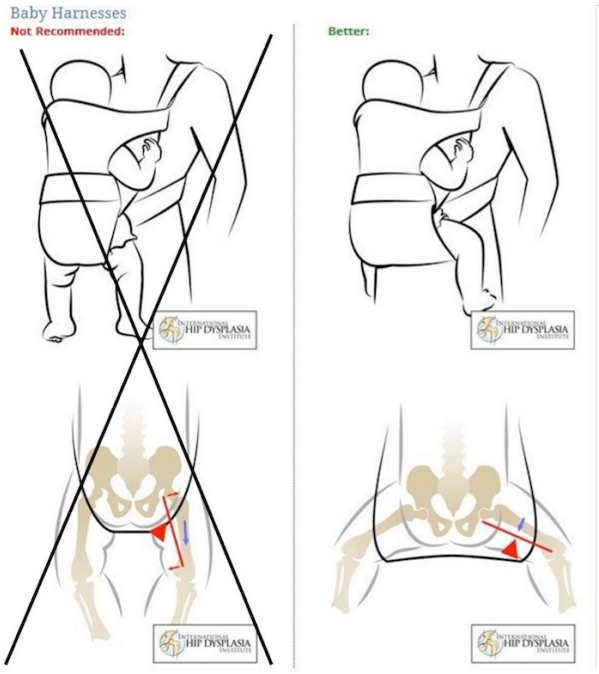
Para portear es necesario conocer unas normas básicas de seguridad. Es muy importante dejar libre siempre la cara del bebé, evitar que el cuello esté flexionado y no portear en vehículos, si hay riesgo de caídas o si se está cerca de líquidos muy calientes.

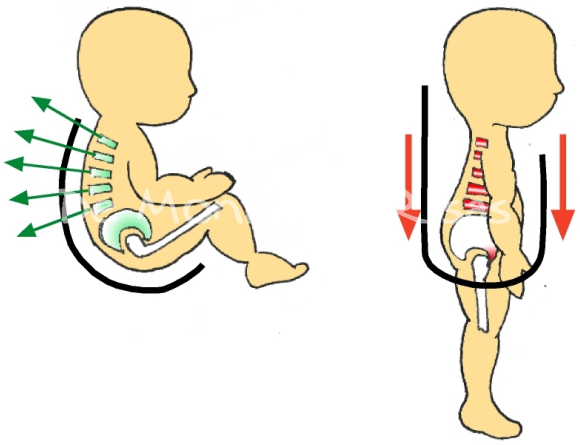
¿Cuál es el portabebé más adecuado?

Hay muchos tipos de portabebés ergonómicos (mochila, bandolera, fular tejido, fular elástico, *mei tai*, *pouch*...) Cada uno tiene su utilidad, sus ventajas e inconvenientes. Es la familia la que tiene que ver cuál es el que mejor se adapta a sus circunstancias y necesidades.

¿Y si se acostumbra?

Los bebés tienen necesidad continua de contacto. El portabebé ayuda a satisfacer esa necesidad, facilitando las tareas cotidianas al cuidador. Un bebé satisfecho adquiere progresivamente seguridad y autonomía e irá necesitando menos el contacto físico. Los bebés no se acostumbran a los brazos, ¡los necesitan!





Dibujo 1 (no ergonómico versus ergonómico).

Reproducido con permiso para uso no comercial. Copyright (C) 2012Instituto Internacional de Displasia de Cadera.

Dibujo 2 (bebé sentado con columna curvada versus bebé "colgado" con columna recta y forzada).

Reproducido con permiso:Monitos y Risas.

Artículo publicado el 17-7-2015, revisado por última vez el 29-8-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/porteo-bebes