Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Portabebés. Para llevar a tu hijo cerca de ti

¿Qué son los portabebebés?

Son accesorios para llevar a tu bebé pegado a ti y que dejan a su vez que lleves las manos y brazos libres.

¿Qué ventajas tienen?

- La principal es el fomento del apego. El tener a tu bebé pegado a ti da placer tanto al bebé como al adulto que lo lleva.

- Se responde antes a las demandas del bebé. Enseguida se nota si el bebé necesita algo. Mejora, por tanto, la comunicación entre el bebé y el que lo lleva.

- Los bebés se muestran más tranquilos. Tenerlos cerca parece que les hace sentir más seguros. Lloran, por tanto, menos.

- Es más fácil superar las barreras arquitectónicas. No hace falta estar pendiente de escalones, aceras, baches. Además, el portabebé no ocupa espacio en el autobús, restaurantes u otros sitios públicos.

- Al tener las manos libres, se pueden hacer otras actividades a la vez que llevas a tu bebé. Se recomienda tener sentido común: el portabebé no es un dispositivo de seguridad que pare golpes o caídas.

- El bebé está en una posición más alta y tiene una perspectiva de lo que pasa a su alrededor más amplia y parecida a la del adulto.

¿En qué posición hay que poner a los niños en el portabebé?

Los portabebés permiten llevar al niño en vertical (posición “rana”) o tendido (posición "cuna"). Se prefiere en general la posición vertical, teniendo en cuenta que al poner al niño, hay que vigilar tres puntos: la cabeza, la espalda y las caderas.

- Cabeza: En los niños que aún no sostienen la cabeza por sí solos o cuando se duermen hay que sujetar ésta con el portabebé para que con los movimientos normales de la persona que lo porta no sufra sacudidas.

- Espalda: La posición natural de la espalda de los bebés al nacer es como una “C”, ya que todavía no ha desarrollado las curvaturas que le darán una forma de doble “S”. El portabebé debe permitir que la espalda tenga ese cierto arqueo.

- Caderas: La mejor posición para el desarrollo de las caderas es que las piernas estén abiertas 90º y las caderas flexionadas para que las rodillas estén al menos a la misma altura que las caderas (o más altas que éstas cuando el bebé es pequeño). Las piernas deben dibujar una “M”. Es lo que llamamos, una posición “en rana”. Para eso el portabebé debe cubrir no sólo el glúteo, sino también la parte baja de los muslos, de hueco de una rodilla a hueco de la otra rodilla. (Imagen 1)

Imagen 1. Posicionamiento de las caderas.
Tomado de: http://redcanguro.wordpress.com/

Imagen 2. Uso seguro de portabebés.
Tomado de: http://redcanguro.wordpress.com/

¿Todas las mochilas portabebés son iguales?

No lo son. A la hora de elegir mochila, hay que tener en cuenta que ésta sea ergonómica. Es decir, que permita poner al bebé en la posición “en rana” que hemos dicho antes. El bebé no está solo apoyado sobre su zona genital, sino que reparte su peso sobre los glúteos y muslos. Está en una posición “sentada” y no “colgada”. Además, el niño siempre debe ir de cara al que lo lleva, ya que si se pone mirando al frente no se respeta la curva natural de la espalda. Estas mochilas suelen permitir poner al niño también a la espalda o a la cadera.

Son preferibles este tipo de mochilas a las rígidas, donde el bebé no está pegado al portador y puede ir colgado sin abrir sus piernas. El estar pegado también hace que el portador se sienta más cómodo, con el peso del niño mejor repartido. El peso no cae sólo sobre los hombros, sino que se reparte también sobre la cintura o cadera del adulto siendo también ergonómica desde este punto de vista.

¿Qué otros tipos de portabebés hay?

Los fulares, las bandoleras, mei-tai y pouchs son otros tipos de portabebés que permiten llevar correctamente al bebé. El optar por uno u otro dependerá de los gustos de cada familia.

- *Mei Tai*: es de origen oriental. Similar a la mochila. Es un cuadrado de tela que se ajusta con dos tiras para anudar a la cintura y otras dos para la parte superior del cuerpo.
- *Bandolera de anillas*: es una pieza de tela larga con dos anillas en un extremo. Se coloca sobre un hombro del portador. Se crea una bolsa con la tela, donde se pone al niño. Se ajusta después la tela sobrante con las anillas.
- *Pouch*: Similar a la bandolera. No tiene anillas, por tanto, no se ajusta. Hay varias tallas.
- *Fular*: Es una pieza larga de tela que se ajusta con nudos. Es el más versátil y permite llevar al bebé desde recién nacido tanto a la espalda, como delante o a la cadera. En el mercado hay varios modelos con diferentes grados

de elasticidad.

¿Qué precauciones tengo que tener al usarlos?

Los portabebés son seguros si se usan bien.

- Observa que el bebé pueda respirar bien. Para ello hay que evitar que el mentón del bebé toque su pecho. Vigila esto sobre todo si se lleva “en cunita”. Al flexionar mucho la cabeza se puede obstruir la vía respiratoria. No hay que tapar la cara o la cabeza al bebé ya que no se ve si se encuentra bien. (Imagen 2)

- La cabeza y el cuello del bebé son puntos delicados, sobre todo cuando aún no sostienen bien la cabeza por sí solos. El portabebé tiene que estar ajustado para que no pueda verse sacudido con el movimiento normal de la persona que lo porta. Evita los movimientos bruscos y los zarandeos.

- Si estás usando una mochila hay que tener en cuenta la edad y peso recomendados. No todas permiten su uso desde recién nacido.

- No se pueden usar mientras se conduce o se va en bici. Hay dispositivos específicos para ello.

- Usa el sentido común al hacer ciertas actividades que pueden ser peligrosas por sí mismas. Por ejemplo, limpiar con ciertos productos, actividades en las que pueda haber caídas… No las hagas con el bebé.

- Sujeta al bebé cuando te agaches y hazlo siempre flexionando las rodillas.

- Si el bebé está a la espalda puede alcanzar cosas que sean peligrosas. Ten cuidado con lo que puede coger.

Puedes leer más en el documento Recomendaciones de uso de los cabestrillos portabebés elaborado por el *Comité de Seguridad y Prevención de Lesiones no intencionadas en la Infancia de la Asociación Española de Pediatría (AEP)*.

Enlaces útiles

- **Porteo ergonómico**. *APSIP (Asociación de profesionales sanitarios e instructoras de porteo)*
- *Red Canguro: Asociación Española por el Fomento del Uso de Portabebés.* Somos una asociación de madres y padres que utilizamos portabebés y queremos compartir el placer de llevar pegados a nuestros hijos.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Fecha de publicación: 6-09-2013

Última fecha de actualización: 06-09-2018

Autor/es:

- Raúl Peiró Aranda. Pediatra.. Centro de Salud Miraflores de los Ángeles. Málaga