

PORTEO ERGONÓMICO EN CASA

¿Los portabebés son sólo para pasear?

Estos días en casa podemos aprovecharnos de los múltiples beneficios del porteo “indoor”. A parte de facilitarnos la realización de tareas por dejarnos ambas manos libres, nuestros/as bebés estarán más tranquilos por estar en contacto constante con su madre o padre.

J. Bowlby, en su teoría del APEGO hablaba de la necesidad de todos los individuos de vincularse, de tener una figura de referencia o figura de apego que se mantiene constante (madre / padre). Hablaba del apego como una necesidad primaria y describió un patrón de conducta que llevaba a la desesperanza-desapego si la separación con esa figura era muy larga. El apego que tengamos con nuestros/as hijos/as es la base de sus futuras relaciones y tiene consecuencias a nivel físico, emocional y psicológico: por ej. si de bebé no ha tenido una respuesta de protección y seguridad se convertirá en un adulto inseguro.

Es por eso que el contacto directo con nuestros/as bebés les aporta seguridad y confianza, y les ayuda a crecer como adultos sanos e independientes, además de favorecer su desarrollo a todos los niveles.

Para que el porteo sea seguro hay varias cosas que debemos tener en cuenta:

- **Utilizar un portabebés ergonómico:** que respete la postura natural de su cuerpo, sin forzar. Son portabebés formados por una tela flexible pero firme, que posibilita una sujeción punto por punto, que se adapta al cuerpo del bebé y del porteador. La parte de abajo forma un asiento que cubre desde la corva de una pierna hasta la otra, de manera que el peso se reparte en todo el culete y las piernas no cuelgan.
- **Postura:** la espalda del bebé está redondeada, para proteger el desarrollo de su columna. Las rodillas del bebé se mantienen por encima del culete, como dibujando una M. Esta postura, de ranita, garantiza el correcto desarrollo de la espalda y la cadera del bebé. Cuando las piernas y caderas mantienen esta posición, la espalda (si está el bebé relajado) se redondea. Además, la cabeza debe estar apoyada en el pecho del porteador, de lado y con las vías respiratorias despejadas. Al portear debemos mantener una altura de un beso. El bebé va siempre mirando hacia dentro.
- **Vías respiratorias libres:** la barbilla del bebé no debe tocar con su pecho para evitar que se asfixie. Las vías respiratorias de los bebés son muy “blanditas” debido a la inmadurez de su organismo y están situadas muy superficialmente, de modo que, si la barbilla del bebé toca su pecho, es muy posible que las vías

respiratorias queden comprometidas. Además, si aún no han adquirido control cefálico (2-4 meses) no puede cambiar esa postura. También hay que evitar que la nariz y boca del bebé vayan tapadas por la tela o contra el cuerpo del portador para que aire circule con la fluidez necesaria.

Beneficios del porteo

- El porteo ergonómico tiene múltiples efectos positivos, presumiblemente, mediados por la oxitocina, tanto en m/padres como en los bebés. El contacto es imprescindible para la **autoorganización física, sensorial y sensomotriz**, así como para la formación de la personalidad y las relaciones sociales del bebé.
- **Facilita tener las manos libres:** devuelve los brazos al adulto sin quitárselos al bebé. Y si además hay más hermanos/as nos ayudará a poder atender a todos con mayor facilidad.
- **Cubre la necesidad de contacto y favorece la regulación:** sueño, respiración, ritmo cardíaco, temperatura, gestión de gasto energético, sistema inmunológico, sistema nervioso....
- **La posición vertical beneficia maduración sistema digestivo y la expulsión de gases**, disminuyendo las molestias digestivas y cólicos.
- **Favorece la adaptación al entorno:** desde la seguridad de su m/padre (o cuidador). El adulto actúa como filtro a la hora de recibir información y el bebé aprende así a distinguir situaciones amenazantes.
- **Favorece la lactancia materna:** el contacto activa la producción de oxitocina y prolactina, y al ir cerca del pecho se fomenta la succión a demanda. Y disminuye el riesgo de depresión postparto, con el contacto aumenta la secreción de endorfinas.