

Ventajas y beneficios de llevar al bebé en contacto directo

¡Súmate

Llevar al bebé cerca es una experiencia maravillosa, que crea un sentimiento de protección y el inicio de una estrecha relación entre hijos y padres. El estar tan cerca del porteador (madre-padre) les transmite mucha tranquilidad, se sienten seguros y protegidos.

al 'porteo'!

Portear al bebé es bueno para su desarrollo fisiológico y refuerza el vínculo entre padres e hijos

Llevar a un bebé así no significa que lo podamos cargar de cualquier manera, centrandolo el interés en nuestra comodidad. Hay que favorecer una buena posición para el bebé, debemos tener su culito al nivel de nuestro ombligo y su cabeza debajo de nuestra barbilla, sin que llegue a tocarnos.

Portear al bebé es bueno para su desarrollo fisiológico, tanto que estimula los sentidos del niño y refuerza la relación entre padres e hijos. Además, es menos carga para los padres, significa más libertad de movimiento para la familia, que soporta al bebé con toda la seguridad y confianza que necesita.

Debemos tener en cuenta que tenemos que estar cómodos los dos, tanto el bebé como el porteador.

No hay ningún portabebés perfecto, hay que elegir el que mantenga al bebé en la buena postura (ranita) y que a nosotros nos resulte cómodo. Sólo es cuestión de mirar y probar. ¿Te animas?

Beneficios para los bebés

- ▶ **Lloran menos:** los bebés que son porteados son más tranquilos y lloran menos
- ▶ **Duermen mejor:** se ha demostrado que los bebés con los que se ha usado el método canguro aumentan más rápido el peso y duermen mejor
- ▶ **Tienen mejor desarrollo psicomotor:** el constante balanceo genera en los niños mejor equilibrio y mejor control postural, debido a que su cuerpo se va adaptando a nuestro movimiento.
- ▶ **Los cólicos disminuyen.** Llevar al bebé en posición vertical (vientre contra vientre) beneficia mucho a su sistema digestivo que aún es inmaduro y facilita la expulsión de gases.
- ▶ **Son más sociables.** El bebé se integra en la vida cotidiana, participando en lo que el adulto hace; en los paseos, charlas.





Posición correcta para el bebé

- ▶ **Sostén:** el bebé es llevado como un vendaje contra el cuerpo del portador
- ▶ **Espalda:** la columna vertebral del niño está recta y el niño erguido, para mantener esta correcta postura el bebé irá siempre mirando al portador, ya que si mira hacia fuera no mantenemos una buena postura de la espalda.
- ▶ **Piernas:** deben estar flexionadas abiertas a 90°. Favoreciendo la posición de ranita para rodear al portador. Las rodillas deberán estar más altas que el culito del bebé.
- ▶ **Cabeza:** si es muy bebé y aún no la sujeta deberemos subir más las piernas y usaremos portabebés que cubran la cabeza.

Niveles de soporte

- ▶ **Recién nacidos (0-3 meses):** deberán estar sujetos hasta la cabeza, suavemente contra el pecho del portador.
- ▶ **Bebés mayores (3-8 meses):** irán sujetos hasta el cuello.
- ▶ **Niños (8 meses en adelante):** irán sujetos hasta el hombro.

María Algueró Pérez de Villaamil.
Especialista Infantil.
www.atencionycuidadosdelbebe.com

Beneficios para los portadores

- ▶ Son métodos de llevar a los bebés muy **prácticos**, nos dejan las **manos libres** para poder hacer cualquier cosa, reparten muy bien el peso en la espalda por lo que estaremos cómodos y nos permite descansar los brazos.
- ▶ **Fortalece los vínculos:** El contacto continuo favorece una relación muy especial entre el bebé y la madre, ya que la cercanía del recién nacido provoca la secreción de una serie de hormonas, como la oxitocina y la prolactina. Además, previene la depresión posparto, ya que el contacto directo aumenta el nivel de otras hormonas, como las endorfinas.
- ▶ **Aporta seguridad:** Los portadores que llevan a sus bebés pegados a sus cuerpos se sienten más seguros y confiados porque serán capaces de reconocer más rápidamente las señales del bebé e identificarlas (sueño, hambre, cansancio...).
- ▶ **Beneficia la lactancia materna:** Llevar al bebé cerca provoca que la madre segregue oxitocina, lo que favorece la subida de la leche y un buen establecimiento de la lactancia materna.
- ▶ **Tonifica los músculos de la espalda:** El peso total del niño está sostenido por el portabebés, y se reparte por toda nuestra espalda. De esta manera, nuestro cuerpo se va adaptando progresivamente al peso del bebé, lo que contribuye a fortalecer nuestra musculatura y a tener un mejor control postural. Con todo esto, prevenimos los posibles dolores de espalda provocados por coger a los niños en brazos, ya que usamos solo un brazo y forzamos posturas incorrectas para nuestra espalda.

 **biomechanics**[®]
N A T U R A L G R O W I N G


**CALZA A TUS HIJOS
CON RESPONSABILIDAD**

Dale a tu bebé la seguridad y estabilidad que necesita.



Tecnología avalada por:



En colaboración con:



Calzado biotécnico que se adapta al pie, favoreciendo su correcto crecimiento en cada etapa.

Más información en biomechanics.com