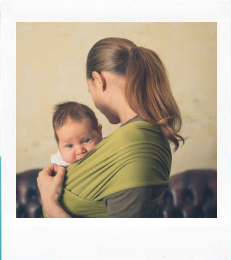


fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás



**CURSO ONLINE**  
**Fisioterapia grupal para mamás y bebés**  
**Lorena Gutiérrez Fernández**  
Fisioterapeuta especializada en Salud Materno-Infantil

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás



Unidad Didáctica 7

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

¿Es la práctica del Porteo perjudicial o beneficiosa para la recuperación posparto?



fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás


Contenidos

- 👣 Por qué el porteo da respuesta a las necesidades mamá-bebé.
- 👣 Las 3 claves para manejar el porteo de forma adecuada en nuestras sesiones grupales
  - Elegir un buen portabebé
  - Utilizarlo de forma adecuada
  - Portear con conciencia
- 👣 Puntos clave para la práctica clínica


fisio)ym  
fisioterapia para bebés y mamás

¿Qué “foto” hacemos?


fisio)ym  
fisioterapia para bebés y mamás



fisio)ym  
fisioterapia para bebés y mamás

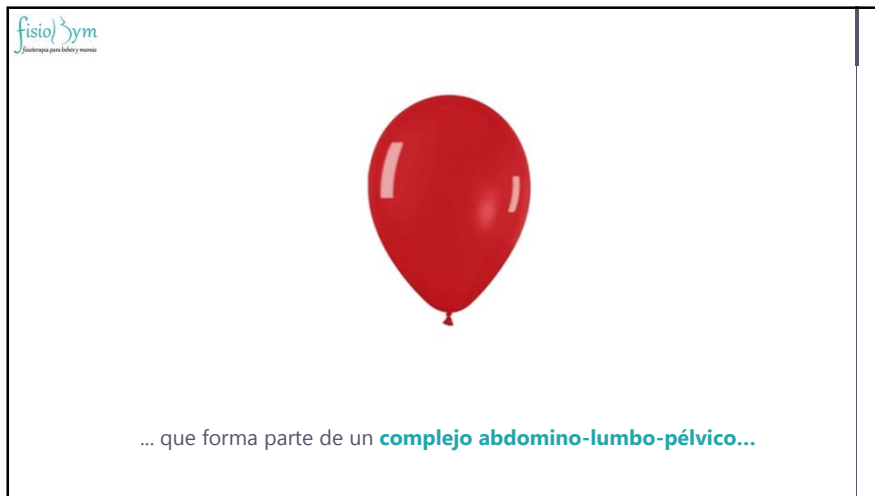
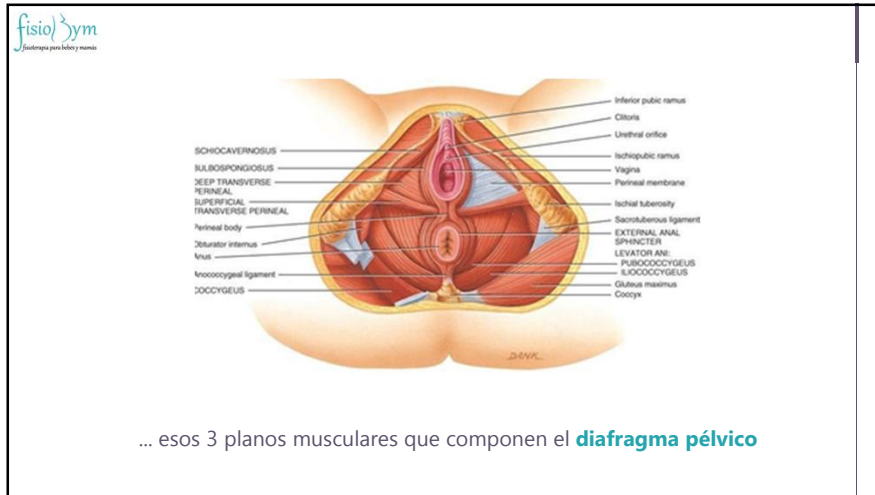


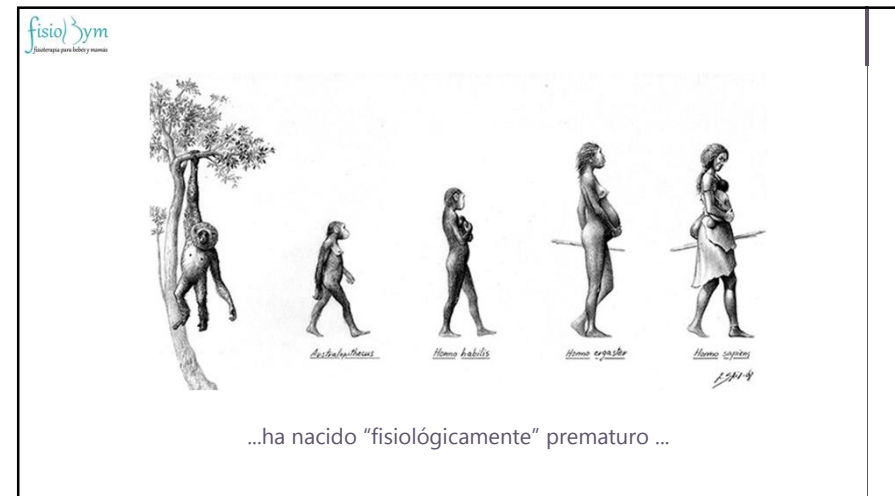
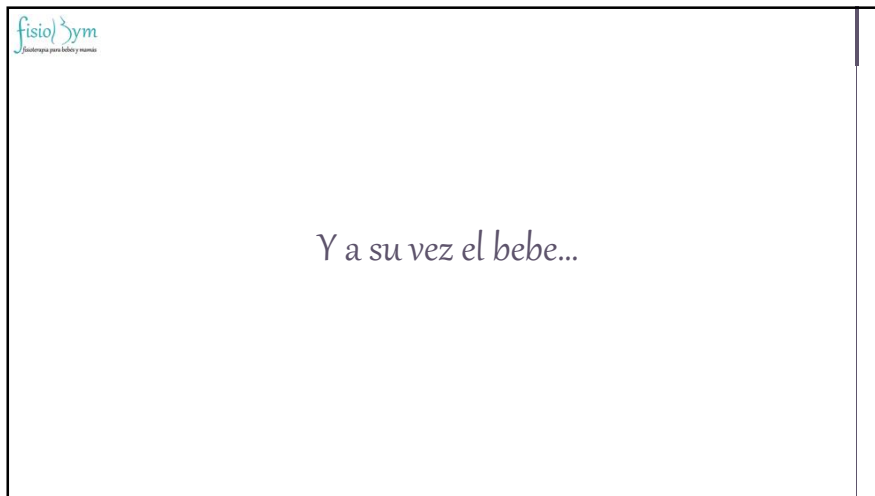
fisio)ym  
fisioterapia para bebés y mamás

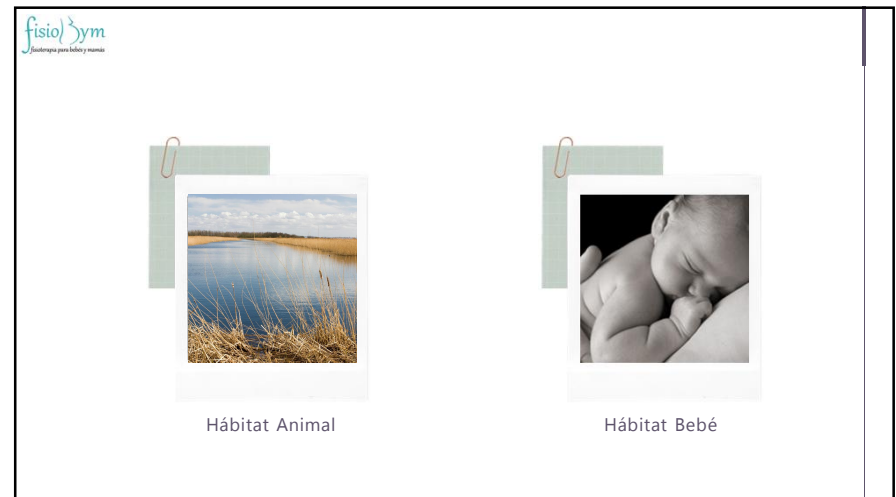
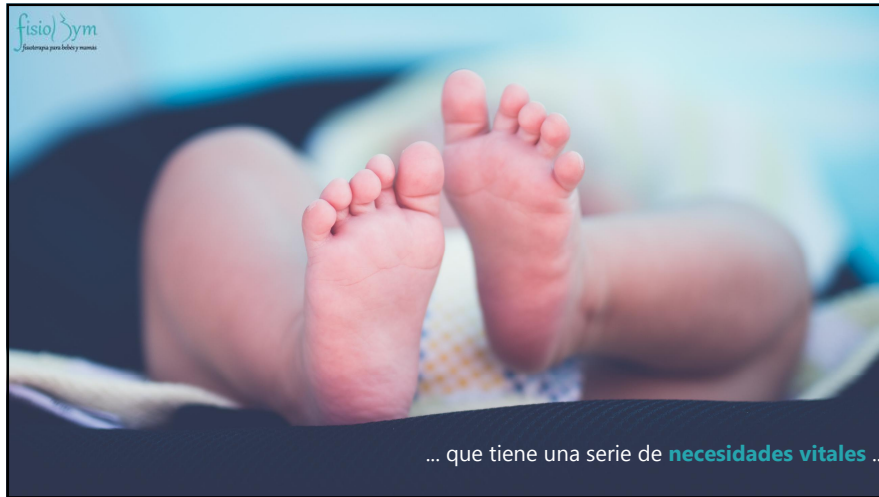




No podemos olvidar que...







fisiobym  
fisioterapia para bebés y mamás



“Tanto mamá como bebé necesitan enamorarse el uno del otro”

fisiobym  
fisioterapia para bebés y mamás

### Necesidad fisiológica de contacto:

- Más allá de 1º horas / días de vida
- Vínculo de apego
- Lactancia
- Seguridad, tranquilidad, etc.
- Sueño/vigilia
- Desarrollo del bebé




fisiobym  
fisioterapia para bebés y mamás

### Más importante aún:

- Partos intervenidos
- Cesáreas
- Bebés prematuros
- Hipotonía
- Situaciones especiales (malformación, enfermedad, etc.)

*\*Nils Bergam  
\*Natalie Charpak*



fisiobym  
fisioterapia para bebés y mamás

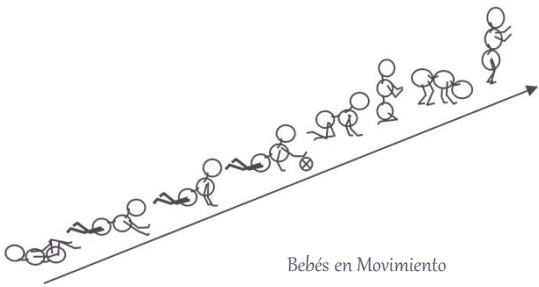
El adecuado abordaje de la salud pasa por un correcto entendimiento de la importancia de la

### Díada Bebé-Mamá



fisio)ym  
fisioterapia para bebés y mamás

Desarrollo del Bebé



Bebés en Movimiento

fisio)ym  
fisioterapia para bebés y mamás

Desarrollo del Bebé

**Plagiocefalia posicional: nuevas recomendaciones para el diagnóstico precoz y registro en la cartilla sanitaria del niño**

3.4

Fernando Carceller Benito, Julia Leal de la Rosa

**TABLA 1.** Profilaxis de la plagiocefalia posicional.

1. Colocar al niño en posición de prono, mientras permanece despierto y bajo vigilancia, aprovechar para jugar con él (*tummy time*: tiempo de juego o de barriguita), al menos 1 hora al día, media por la mañana y media por la tarde.
2. Durmiendo en supino, cambiar de lado el apoyo de la cabeza, alternativamente.
3. Realizar cambios en la posición de la cuna en la habitación (el niño coloca su cabeza hacia el lado en que oye ruido)
4. Precaución con las sillas con cabezal muy ajustado, evitar todo lo posible las presiones constantes en la cabeza del niño.
5. Tener con frecuencia al niño en los brazos para reducir el tiempo de apoyo occipital.

fisio)ym  
fisioterapia para bebés y mamás

UTEROGESTACIÓN  
Y  
EXTEROGESTACIÓN



fisio)ym  
fisioterapia para bebés y mamás

¿Puede el porteo conjugar las necesidades del bebé y de la mamá?

¿Respetando la salud de ambos?

fisio|sym  
Fisioterapia para bebés y mamás

3 Pilares:

- Portabebé adecuado
- Utilización correcta
- Conciencia Postural


**NO ES SUFICIENTE  
CON ELEGIR UN BUEN  
PORTABEBÉ...**



fisio|sym  
Fisioterapia para bebés y mamás

3 Pilares:

- Portabebé adecuado
- Utilización correcta
- Conciencia Postural



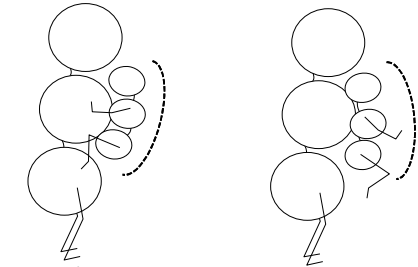
fisio|sym  
Fisioterapia para bebés y mamás

Seguridad y Ergonomía

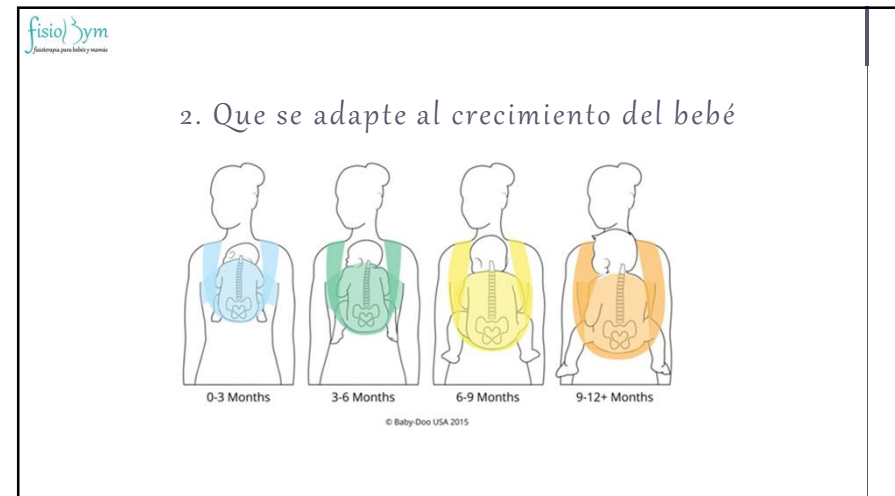
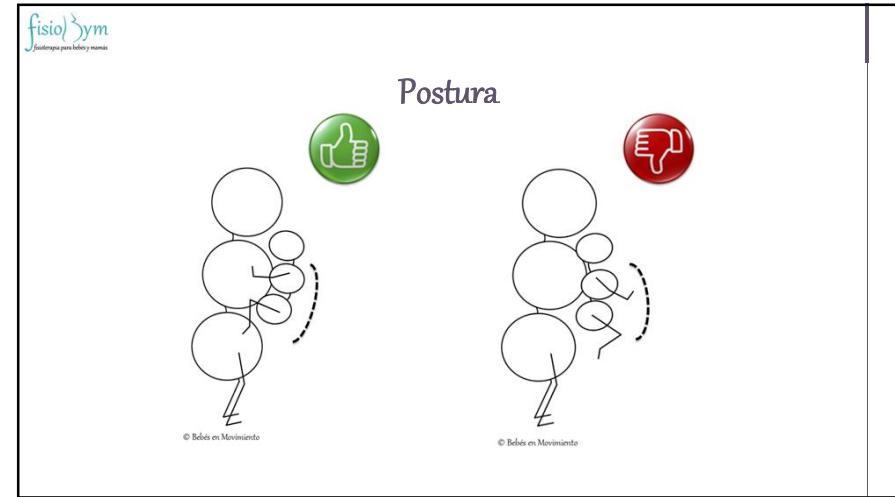
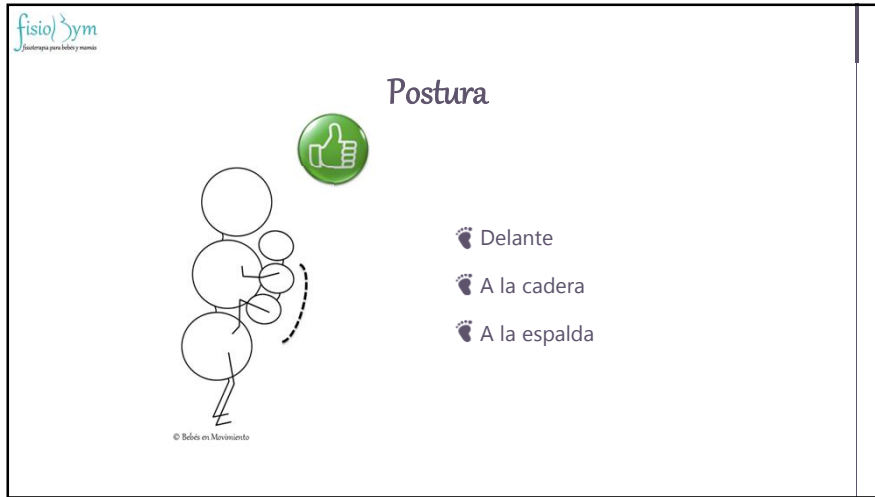
- Postura
- Ajuste/soporte
- Vías respiratorias libres
- Simetría

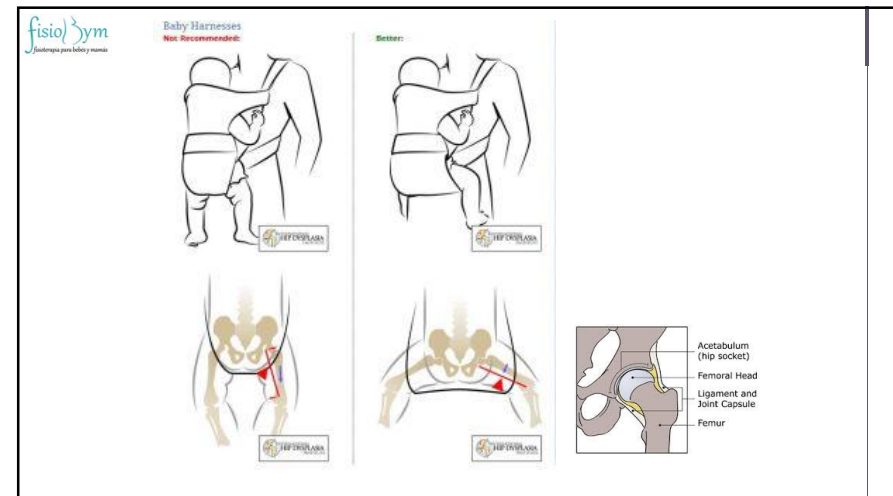
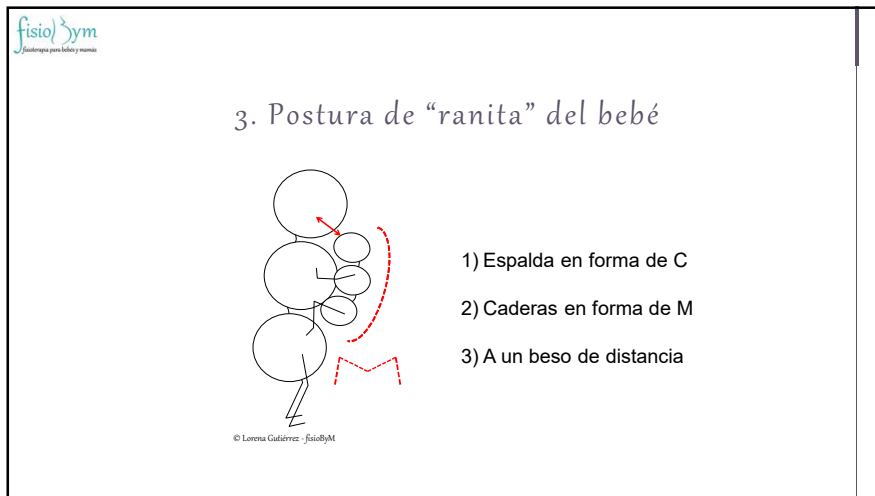
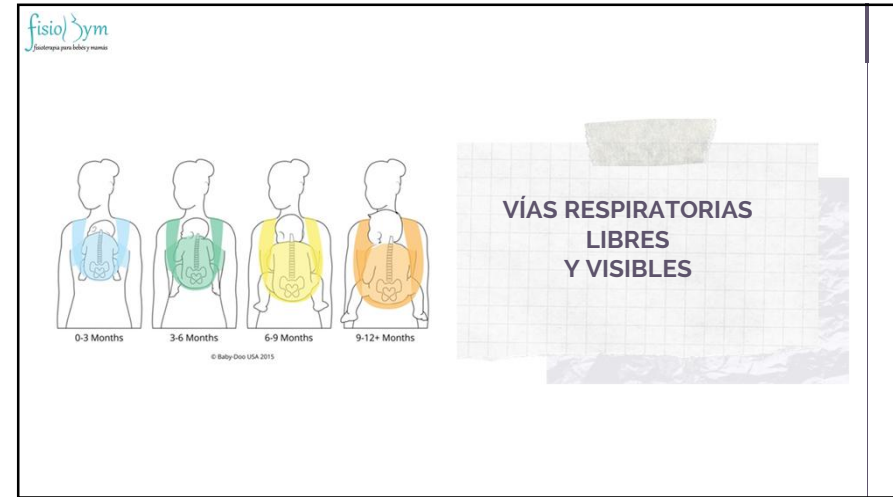
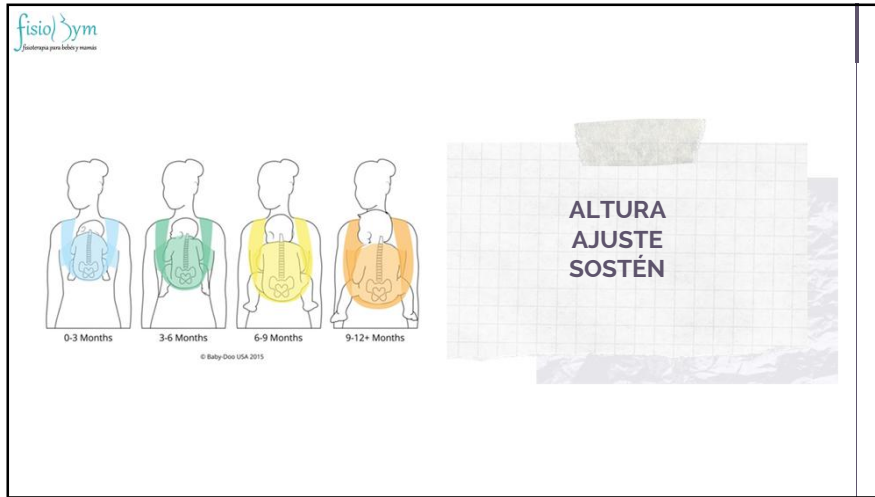
fisio|sym  
Fisioterapia para bebés y mamás

1. Bebé **siempre** hacia el cuerpo del adulto



© Lorena Gutiérrez - fisiobym





fisiobym  
fisioterapia para bebés y mamás

## Seguridad y Ergonomía

**Not Recommended:** Baby carriers that force the baby's legs to stay together may contribute to hip dysplasia.

**Better:** Baby carriers should support the thigh and allow the legs to spread to keep the hip in a stable position.

fisiobym  
fisioterapia para bebés y mamás

## Salud Postural y Porteo

0-3 Months      3-6 Months      6-9 Months      9-12+ Months

© Baby-Doo USA 2015

fisiobym  
fisioterapia para bebés y mamás

## CÓMO ELEGIR EL PORTABEBÉ ADECUADO PARA MI BEBÉ Y PARA MI

fisiobym  
fisioterapia para bebés y mamás

## El portabebé y la técnica de porteo deben garantizar

- Postura
- Ajuste/soporte
- Vías respiratorias libres
- Simetría

fisio)ym  
fisioterapia para bebés y mamás

El **portabebé** y la **técnica** de porteo deben garantizar

Salud postural del **bebé** y de la **mamá**.

fisio)ym  
fisioterapia para bebés y mamás

## Tipos de portabebés

- 👣 Fular elástico
- 👣 Fular tejido
- 👣 Bandolera de anillas
- 👣 Mei tai
- 👣 Mochila

fisio)ym  
fisioterapia para bebés y mamás

## Fular elástico




fisio)ym  
fisioterapia para bebés y mamás

## Fular tejido




fisio ym  
fisioterapia para bebés y mamás

## Bandolera anillas




fisio ym  
fisioterapia para bebés y mamás

## Mei tai



fisio ym  
fisioterapia para bebés y mamás

## Mochila



fisio ym  
fisioterapia para bebés y mamás

## 3 Pilares:

- Portabebé adecuado
- Utilización correcta
- Conciencia Postural



fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

Recomendaciones prácticas

- Probar diferentes tipos de portabebés
- Ergonómicos y no ergonómicos
- Muñeco salado
- No sólo en estática sino también en AVD
- Escuchar sensaciones propias

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

### Tipos de portabebés

- Fular elástico:
  - Preanudado o cruz envuelta con tiras por dentro
- Fular tejido
  - Cruz envuelta con tiras por fuera

fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

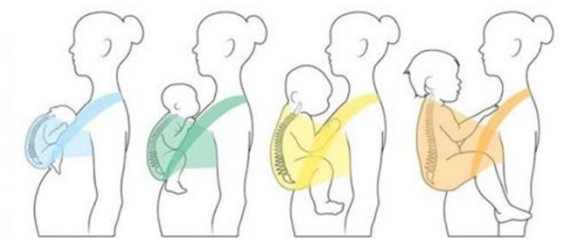
### 3 Pilares:

- Portabebé adecuado
- Utilización correcta
- Conciencia Postural /  
Recomendaciones para la práctica clínica



fisio}ym  
fisioterapia para bebés y mamás

### Conciencia Postural




0-3 Months      3-6 Months      6-9 Months      9-12+ Months

© Baby-Doo USA 2015

fisio bym  
fisioterapia para bebés y mamás

¿Qué diferencia encuentras entre esta forma de portear...



fisio bym  
fisioterapia para bebés y mamás

¿Qué diferencia encuentras entre esta forma de portear...



... y esta otra?

fisio bym  
fisioterapia para bebés y mamás

### Diferentes Tipologías Posturales



Basado en el Método Cadenas Musculares y Articulares GDS

fisio bym  
fisioterapia para bebés y mamás

Recomendaciones para que el porteo  
tenga una repercusión POSITIVA  
sobre el suelo pélvico

fisio ym  
fisioterapia para bebés y mamás



Puntos  
a  
vigilar

fisio ym  
fisioterapia para bebés y mamás

1. Alineación de masas cefálica, torácica y pélvica



EN EL PLANO SAGITAL

fisio ym  
fisioterapia para bebés y mamás

1. Alineación de masas cefálica, torácica y pélvica



EN EL PLANO FRONTAL

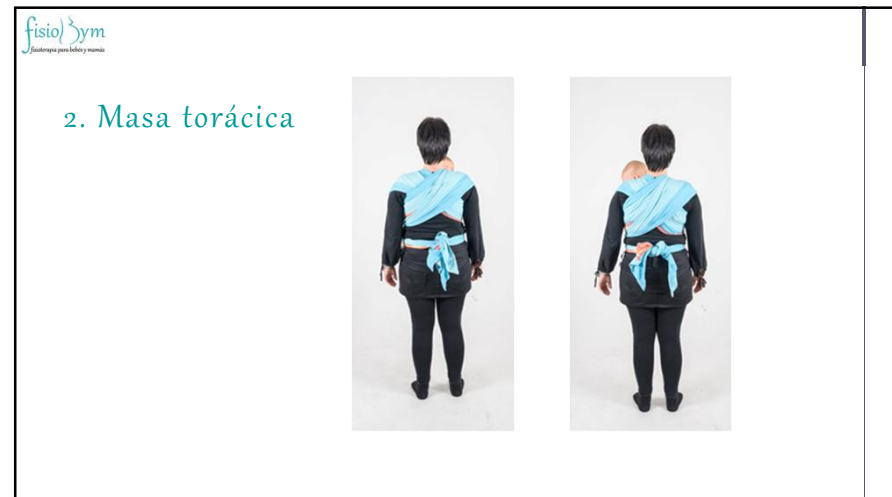
fisio ym  
fisioterapia para bebés y mamás

2. Masa torácica

ATENCIÓN A:

- 👣 Cinta horizontal de las mochilas
- 👣 Cruce de telas en el fular o mei tai





fisio bym  
fisioterapia para bebés y mamás

### 3. Lordosis lumbar



fisio bym  
fisioterapia para bebés y mamás

### 3. Lordosis lumbar

En algunas mochilas o mei tais el cinturón puede coincidir a la altura de L3.



fisio bym  
fisioterapia para bebés y mamás

### 3. Lordosis lumbar

Prestar especial atención en personas con **pulsión anterior** o **hiperlordosis lumbar**.



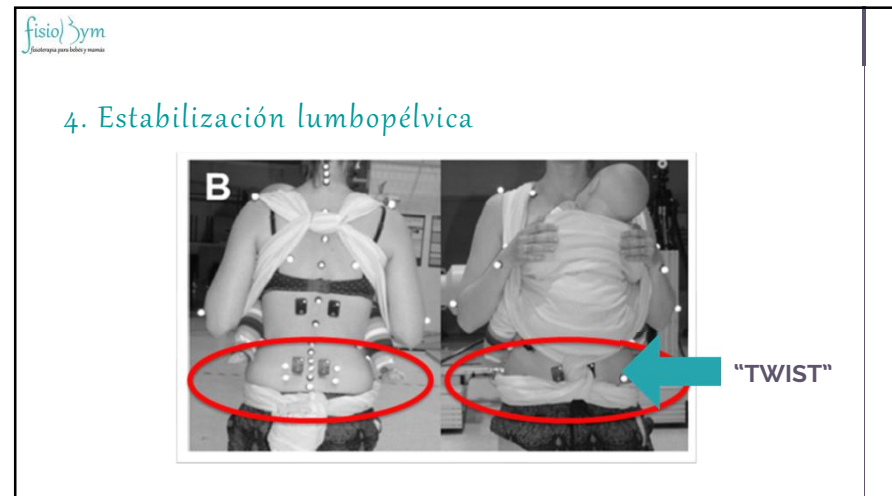
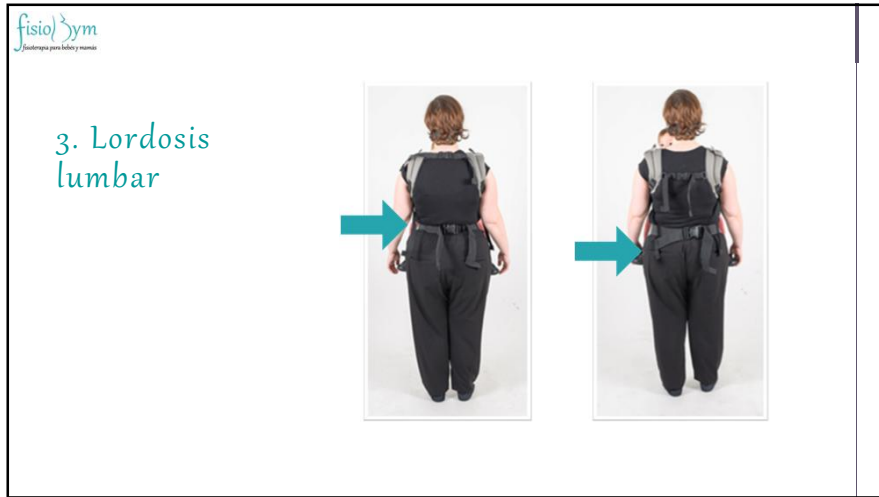
fisio bym  
fisioterapia para bebés y mamás

### 3. Lordosis lumbar

Precaución en:

- Diástasis de rectos abdominales
- Dolor lumbar / art. sacroilíacas
- Disfunciones suelo pélvico.





fisio|sym  
fisioterapia para bebés y mamás

5. Aprovechar las sensaciones propioceptivas



fisio|sym  
fisioterapia para bebés y mamás

5. Aprovechar las sensaciones propioceptivas



fisio|sym  
fisioterapia para bebés y mamás

6. Alternar posturas y portabebés



Como lo sugieren Mbada et al, 2019 y Schmid et al 2019.

fisio|sym  
fisioterapia para bebés y mamás

6. Alternar posturas y portabebés



Como lo sugieren Mbada et al, 2019 y Schmid et al 2019.

fisio)ym  
fisioterapia para bebés y mamás

### 6. Alternar posturas y portabebés



Como lo sugieren Mbada et al, 2019 y Schmid et al 2019.

fisio)ym  
fisioterapia para bebés y mamás

### 6. Alternar posturas y portabebés




Como lo sugieren Mbada et al, 2019 y Schmid et al 2019.

fisio)ym  
fisioterapia para bebés y mamás

### 7. El porteo es una herramienta terapéutica más

- 👣 Ejercicio terapéutico
- 👣 Conciencia postural
- 👣 Reprogramación del transverso
- 👣 Alineación de masas
- 👣 Trabajo respiratorio



"ayudar a recuperar el eje"

fisio)ym  
fisioterapia para bebés y mamás

### 7. El porteo es una herramienta terapéutica más

Importancia de la elongación axial



## 7. El porteo es una herramienta terapéutica más

Importante tratamiento de estructuras involucradas en una correcta gestión de presiones en **complejo abdomino-lumbo-pélvico** y activación de suelo pélvico.



## 8. Limitar el tiempo de porteo

- 👣 Fatiga muscular en el posparto
- 👣 Combinar portabebés y carro

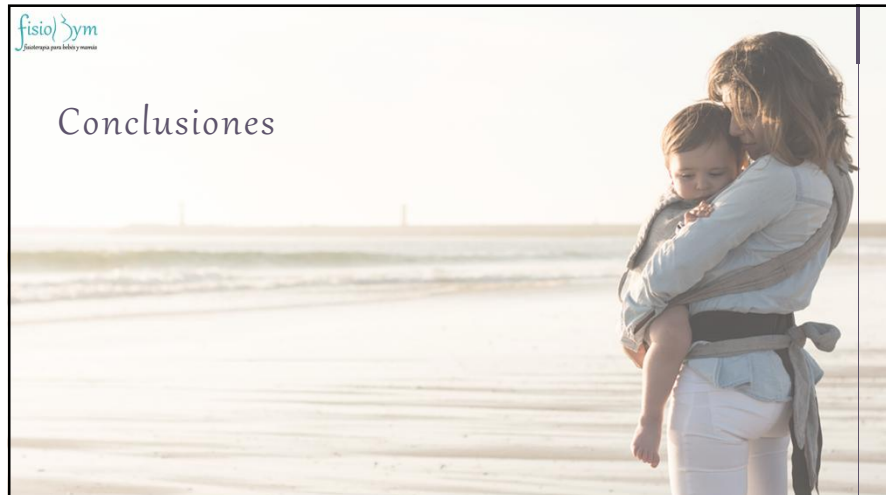


## 9. Que no solo portee la mamá



¡TRIADA MAMÁ-PAPÁ-BEBÉ!

## Conclusiones





fisio bym  
Fisioterapia para bebés y mamás

## Conclusiones

Para que aprovechar los beneficios y minimizar riesgos, como Profesionales de la Salud, necesitamos:

- 👣
- 👣
- 👣



fisio bym  
Fisioterapia para bebés y mamás

## Conclusiones

Para que aprovechar los beneficios y minimizar riesgos, como Profesionales de la Salud, necesitamos:

- 👣 Ayudar a elegir el portabebé y técnica de porteo que cuide de bebé y mama (o derivar a profesional que pueda hacerlo).
- 👣
- 👣



fisio bym  
Fisioterapia para bebés y mamás

## Conclusiones

Para que aprovechar los beneficios y minimizar riesgos, como Profesionales de la Salud, necesitamos:

- 👣 Ayudar a elegir el portabebé y técnica de porteo que cuide de bebé y mama (o derivar a profesional que pueda hacerlo).
- 👣 Entender que no una experiencia satisfactoria no depende al 100% del portabebé y de la técnica de porteo
- 👣



fisio bym  
Fisioterapia para bebés y mamás

## Conclusiones

Para que aprovechar los beneficios y minimizar riesgos, como Profesionales de la Salud, necesitamos:

- 👣 Ayudar a elegir el portabebé y técnica de porteo que cuide de bebé y mama (o derivar a profesional que pueda hacerlo).
- 👣 Entender que una experiencia satisfactoria no depende al 100% del portabebé y de la técnica de porteo
- 👣 Manejar el porteo como una herramienta terapéutica más, en consonancia con nuestra estrategia terapéutica.

