

Porteo y sus aplicaciones en Salud Materno-Infantil – UNIDAD DIDÁCTICA 3

Lorena Gutierrez Fernández

Fisioterapeuta especializada en Salud Materno-Infantil

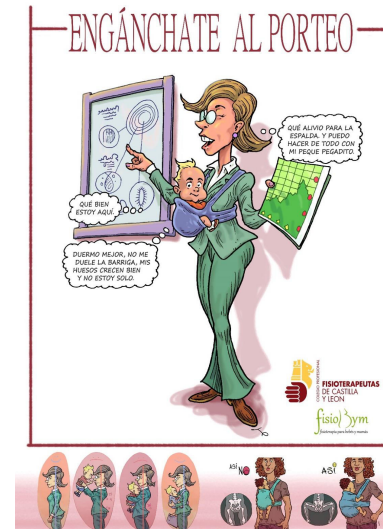


Contenidos

- 👣 Qué es portear
- 👣 “Veo veo” del porteo
- 👣 Los 3 pilares para un porteo adecuado

¿Qué es
portear?

Portear es mantener al bebé cerca del cuerpo de la mamá (u otro adulto) utilizando un dispositivo de sostén, con el objetivo de dar respuesta a las **necesidades fisiológicas** del bebé y de la mamá.



¿Y PARA EL ADULTO?



- Hay que evitar "encoger" los hombros o echarlos hacia delante.
- Mantener el peso del niño cercano al centro de gravedad del adulto.
- Ante problemas como sobrecargas de espalda, lumbalgias, escoliosis, etc., es preferible usar portabebés que repartan el peso de la forma más simétrica posible.
- En el postparto, o ante debilidad del suelo pélvico, evitar portabebés o nudos que generen presión sobre la zona media y alta del abdomen, e intentar que el portabebé refuerce la parte inferior del abdomen.
- Agacharse con flexión de rodillas, no de cintura, para no sobrecargar la zona lumbar.

¿PODEMOS PORTEAR EN CUALQUIER SITUACIÓN?

Si, casi siempre, tanto en prematuridad, hipotonia, plagiocefalia, problemas de movilidad, displasia de cadera; como si tú tienes dificultades de movilidad o algún tipo de déficit sensorial. Consulta con tu fisioterapeuta para adaptar el portabebé a vuestras necesidades. Portear no sustituye a ningún tratamiento, pero puede complementarlo perfectamente, y proporcionarnos muchas satisfacciones en el día a día

¿QUÉ TIPOS HAY?

Fular elástico, fular tejido, bandolera de anillas, mochila ergonómica, mei tai... No hay portabebé ergonómico perfecto, depende de las necesidades, características y momento del desarrollo del bebé. Un profesional podrá ayudarte a realizar una buena elección.



fisiolym
fisioterapia para bebés y mamás

BIBLIOGRAFÍA

- 1) E. S. López Acuña, M. A. Salterón Ruiz. El porteo ergonómico. Pediatría Hospital 2016; 23) M. Gómez Fernández Vega. Partes de los bebés. En familia. Asociación Española de Pediatría (http://familia.aeped.es/). 3) Método madre canguro guía práctica. Organización Mundial de la Salud. Ginebra. OMS 2004. 4) Manoj A, Volman AK, Fung T. Risk factors for positional plagiocephaly and appropriate time frames for prevention messaging. Paediatr Child Health. 2014 5) Kirkilionis G. Carrying an infant: More than a possibility of child transport. 2002. <http://www.babywearing.school.com/01NKA0101a.htm>
- 6) Price C. Borne BA. Prevention of hip dysplasia in children and adults. Orthop Clin North Am. 2010; 2) International Hip Dysplasia baby carriers, seats and other equipment (<http://hipdysplasia.org/developmental-dysplasia-of-the-hip/>) preventor/baby-carriers-seats-and-other-equipment

ENGÁNCHATE AL PORTEO

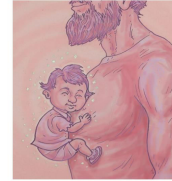


¿QUÉ ES EL PORTEO ERGONÓMICO?

El porteo es un sistema de transporte de bebés, que asegura un contacto constante entre el bebé y el porteador. Este conlleva grandes beneficios a nivel fisiológico y de establecimiento de apego. Como Fisioterapeutas, te orientamos en el manejo postural, para que tu bebé y tú disfrutéis de los múltiples beneficios del porteo ergonómico, que respete la fisiología y la fisionomía tanto del bebé como del porteador. Incluso pudiendo adaptarlo en situaciones especiales (prematuridad, plagiocefalia, déficits sensoriales, de movilidad, etc), en los que el porteo está especialmente indicado.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE?

La gran cantidad de beneficios que aporta, tanto para el bebé como para el cuidador, derivan del contacto físico y afectivo, y de la posición correcta del bebé y del adulto.



BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

- Menos llanto, ya que el contacto nos transmite seguridad y tranquilidad.
- El sistema fisiológico de alarma no se activa. Al sentirse tranquilos y evitar el estrés, mejora su sistema inmune y crecen más saludables.
- Aumenta la calidad del sueño: mejora la conciliación, cantidad y calidad del mismo.
- Mayor bienestar físico. Ante el contacto bebé-mamá se observa que:
 - La termorregulación es más eficaz.
 - Disminuyen problemas digestivos (reflujo o los cólicos del lactante).
 - Facilita un ritmo cardíaco estable.
 - Ayuda a establecer un correcto patrón respiratorio en los recién nacidos.

- Mejora el desarrollo del sistema nervioso, aportando una "estimulación temprana" adecuada a su nivel de desarrollo.
- Estimulación del sistema vestibular, responsable del equilibrio.
- Mayor tolerancia al dolor.
- En bebés prematuros, los cuidados canguro mejoran el desarrollo físico, emocional e intelectual. Lo mismo ocurre en otras situaciones especiales (hipo/hipertonía).
- Previene las plagiocefalias posturales, incluso puede incluirse como parte de su tratamiento.
- Protege el desarrollo de la espalda. Conservar la posición fisiológica, en cifosis o en "C", de la columna del bebé, el mayor tiempo posible, mejora el tono muscular y protege su columna cervical.
- Permite un correcto desarrollo de la cadera, evitando problemas de displasia, al mantener la "postura de ranita".

BENEFICIOS PARA LOS PADRES

- Favorece la lactancia materna a demanda.
- Reduce el riesgo de depresión postparto.
- Higiene postural para el adulto. El portabebés ergonómico reparte adecuadamente el peso del bebé sin dañar la espalda. La musculatura del adulto se adapta progresivamente al peso, fortaleciéndose y aportando control postural. Ayuda a prevenir dolor de espalda provocado por coger a los niños en posturas incorrectas.
- Aumento de la movilidad y autonomía. Permite salvar barreras arquitectónicas que dificultan el acceso con un carrito, y realizar las actividades diarias liberando los brazos, sin quitárselos al bebé.

¿LA MEJOR POSICIÓN PARA EL BEBÉ?



- El recién nacido debe ir colocado siempre de cara al porteador, nunca de "cara al mundo". Más adelante hay posturas a la cadera o a la espalda, que permiten mayor visibilidad.
- El bebé debe estar a la altura suficiente para que el adulto pueda besar su cabeza, sin golpearla con la barbilla al movimiento.
- El cuerpo del bebé debe estar cubierto con tela que dé soporte a su espalda y su cabeza, si aún no tiene control cefálico o necesita dormir.
- Por seguridad, las vías respiratorias del bebé deben estar siempre despejadas, el portabebé no debe cubrir completamente su cabeza. Evite la posición de cuna o dejar el portabebé demasiado flojo.
- Hay que vigilar que la barbilla no esté pegada a su pecho, y que su cara esté visible.
- La espalda del bebé debe ir flexionada en forma de "C". Con la pelvis un poco basculada.
- La tela del portabebé debe formar un asiento adecuado, llegando de corva a corva.
- Las piernas del bebé deben ir en posición de "ranita" o con forma de "M", con las rodillas más altas que las nalgas.

Escuela FISIOLYM

VEO-VEO Del porteo

¿Qué tipo de portabebé es?

¿Aconsejable o desaconsejable?

¿En qué edades?

¿Precauciones de uso?

Patrocinado por BABYBJÖRN
Nueva Mochila Portabebé, suave y ergonómica

Descúbrelo >

NEW 2018

BABYBJÖRN One Air Mochila Porta Bebé, 2018 Edition, Algodón Nix, Vaquero ...

★★★★★: 44

prime

NEW 2018

BABYBJÖRN One Air Mochila Porta Bebé, 2018 Edition, 3D Tejido de red ...

★★★★★: 44

prime

NEW 2018

GBLIFE Mochila Portabebé Ergonómico Multifuncional 4 en 1 Fular Porta Bebé con Múltiples

★★★★★: 44

prime

Patrocinado (i)

Meinkind Mochila Portabebés Ergonómico Multifuncion 4 in 1

Patrocinado (i)

Funda para mochila portabebé A prueba de viento Impermeable

Patrocinado (i)

PiccolOrganics, Fular Portabebés de Algodón Orgánico GOTS

Patrocinado (i)

GBLIFE Mochila Portabebé Ergonómico Multifuncional 4 en 1 Fular Porta Bebé con Múltiples

CBMC
opcion avanzado



Bable Mochila Portabebés,
Portabebés Ergonómico 9 en 1
Mochila Portabebé Ergonómica
suave para todas las estaciones...
★★★★☆ ~ 12

49,99€
prime Recibelo el lunes, 27 de mayo



4in1

Fillikid - Mochila portabebés
ergonómica 4 en 1 - Múltiples
posiciones, crece con el niño,
ajustable - para recién nacidos y...
★★★★☆ ~ 24

42,99€ 49,99€
prime Recibelo Mañana, 24 de mayo

Más vendido



Manduca PureCotton Mochila
portabebé, unisex
★★★★☆ ~ 45

99,00€ 102,88€
prime Recibelo Mañana, 24 de mayo
Más opciones de compra
77,18 € (20 ofertas usadas y nuevas)



Makimaja - Portabebés hecho de
algodón 100% - gris claro con
estrellas - portabebés de alta
calidad para recién nacidos y bebé...
★★★★☆ ~ 80

30,95€
prime Recibelo el lunes, 27 de mayo



GAGAKU Portabebés con Asiento
de Cadena 3 en 1 Ergonómica
Mochila Porta Bebé para Recién
Nacido Niños Pequeños - Gris
★★★★☆ ~ 13

37,99€
prime Recibelo Mañana, 24 de mayo



GBLife 4-en-1 Portabebés Ajustable
Portadores para Infantil del Bebé
Recién Nacido con Hebilla Backpack
Baby Carrier(Rosa)
★★★★☆ ~ 27

24,99€
prime Recibelo Mañana, 24 de mayo



GAGAKU Portabebé Ergonómica
Asiento de Cadena para Bebé 0-36
Meses Recién Nacido Niños
Pequeños - Gris
★★★★☆ ~ 22

31,96€
prime Recibelo Mañana, 24 de mayo
Más opciones de compra
28,18 € (2 ofertas usadas y nuevas)



Infantino Cuddle Up Ergonomic
Hoodie - Carrier
★★★★☆ ~ 24

52,94€ 59,99€
prime Recibelo Mañana, 24 de mayo
Más opciones de compra
45,99 € (6 nuevas ofertas)



Amazonas AZ-5060220 - Fular
portabebé
★★★★☆ ~ 1

55,64€ 59,49€
prime Recibelo el lunes, 27 de mayo



SUNVENO carrito de bebé con
capucha Hipseat cartucho
desmontable ergonómico infantil
mochila frontal Carriers (gris)
★★★★☆ ~ 1

71,66€
prime Recibelo el lunes, 27 de mayo



Hoppediz® Hop-Tye - Mochila
portabebés con guía de uso
[español no garantizado] multicolor
San Francisco
★★★★☆ ~ 4

108,55€
prime Recibelo el lunes, 27 de mayo
Solo quedan(n) 1 en stock (hay más
unidades en camino).



Patrocinado ①
5 en 1 Multifunción Mochila
Portabebé Ergonómica Portador de
Bebé Transpirable Ajustable Fular
Portabebés Asiento de Cadena...
★★★★☆ ~ 26

19,99€
prime Recibelo el lunes, 27 de mayo



Patrocinado ①
LILLEbaby - Sistema de transporte
para bebés (6 en 1) beige Summer
Sand
★★★★☆ ~ 2

139,00€
Envío GRATIS



Patrocinado ①
Babybjörn Mochila Porta Bebé
Original, Negro, Algodón
★★★★☆ ~ 79

72,93€ 79,99€
prime Recibelo Mañana, 24 de mayo



Patrocinado ①
Ergobaby 360 Cool Air - Mochila
portabebé, color gris carbón
★★★★☆ ~ 46

159,90€ 169,89€
prime Recibelo Mañana, 24 de mayo



Lictin Mochila portabebé
Multifunción Ergonómica para
Bebé Recién Nacido Marsupio
portabebé 4 Postura manos libres...
★★★★☆ ~ 12

29,99€
prime Recibelo Mañana, 24 de mayo



5 en 1 Multifunción Mochila Portabebé Ergonómica Portador de Bebé Transpirable Ajustable Fular Portabebés Asiento de Cadera...

★★★★☆ ~ 26

19,99€

prime Recibelo el lunes, 27 de mayo

7 in 1



Windsleeping Portabebés ergonómico con asiento de cadera, 7 posiciones para llevar a sus recién nacidos, bebés o niños...

★★★★☆ ~ 15

39,99€

prime Recibelo Mañana, 24 de mayo



Ergobaby Adapt - Mochila portabebé, color negro

★★★★☆ ~ 2

117,90€ ~~139,90€~~

prime Recibelo Mañana, 24 de mayo

Más opciones de compra
85,47 € (4 ofertas usadas y nuevas)



manduca First Mochila Portabebés > BlackLine PhantomGrey < Porta Bebe más Accesorios Size-It & Zip-In Ellipse, Algodón Orgánico, para...

90,00€

prime Recibelo Mañana, 24 de mayo



Ergobaby Adapt - Mochila portabebé, color gris

★★★★☆ ~ 7

117,90€ ~~139,90€~~

prime Recibelo Mañana, 24 de mayo



ERGObaby BCS360PRAVEN - Mochila portabebés para recién nacidos, color azul

164,82€

prime Recibelo el lunes, 27 de mayo
Sólo qued(n) 5 en stock.



Portabebé Asiento de Cadera Cintura de Taburete Baby Waist Stool Posiciones Asiento Multifunción Mochila de Honda...

★★★★☆ ~ 24

15,99€

prime Recibelo Mañana, 24 de mayo



JooBebé Baby Carrier/Mochilas Portabebés Ergonómico Diseñado/Manos Libres para Todas las Estaciones, 6 en 1 Convertible...

★★★★☆ ~ 5

60,99€

prime Recibelo Mañana, 24 de mayo



Ainomi Taburete de Cintura Portabebé Asiento de Cadera Cintura con Bolsillos pequeños Multifunciones para 3-36 Meses...

★★★★☆ ~ 10

19,86€

prime Recibelo Mañana, 24 de mayo



Meinkind Mochila Portabebés Ergonómico Multifuncion 4 in 1 Transpirable Marsupios para Recién Nacidos y Niños Pequeños de 0 a...

★★★★☆ ~ 5

45,99€

prime Recibelo el lunes, 27 de mayo



6 in 1 Baby Carrier

Breathable Material For 4 Seasons

Happy Walk 6 en 1 Convertible Baby Carrier Portabebés con Asiento de Cadera / Mochilas Portabebés Ergonómico Diseñado...

★★★★☆ ~ 21

Más opciones de compra
62,99 € (1 nueva oferta)



GAGAKU Ergonómico Mochilas Portabebés Delantera y Trasera Carrito de Bebé 3 Posiciones de Transporte - Gris

★★★★☆ ~ 65

33,69€

prime Recibelo Mañana, 24 de mayo



Amazonas Smart Carrier - Mochila, color Tree

★★★★☆ ~ 29

53,66€

prime



Mei Tai Amarsupiel azul

★★★★☆ ~ 10

80,95€

prime



Mei Tai de algodón Estrellas Amarsupiel

★★★★☆ ~ 1

69,95€

prime



Amazonas Mei Tai mochila portabebés para espalda negro

★★★★☆ ~ 1

61,91€

prime

3 Pilares:

- 👣 Portabebé adecuado
- 👣 Utilización correcta
- 👣 Conciencia Postural

NO ES SUFICIENTE
CON ELEGIR UN BUEN
PORTABEBÉ...



3 Pilares:

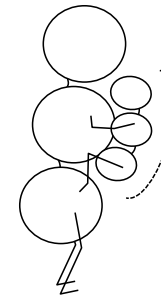
- 👣 Portabebé adecuado
- 👣 Utilización correcta
- 👣 Conciencia Postural



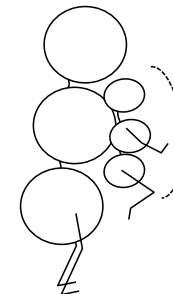
Seguridad y Ergonomía

- 👣 Postura
- 👣 Ajuste/suporte
- 👣 Vías respiratorias libres
- 👣 Simetría

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

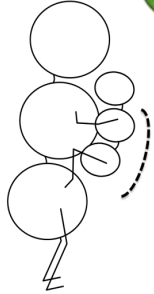


© Lorena Gutiérrez - fisioByM



© Lorena Gutiérrez - fisioByM

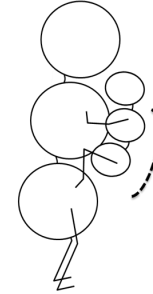
Postura



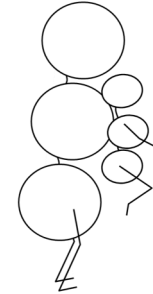
© Bebés en Movimiento

- 👣 Delante
- 👣 A la cadera
- 👣 A la espalda

Postura



© Bebés en Movimiento

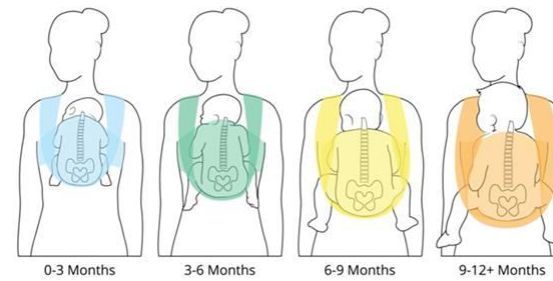


© Bebés en Movimiento

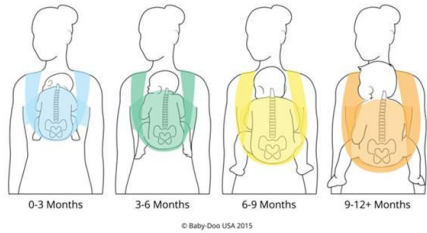


Posición incorrecta en un portabebés: bebé mirando hacia adelante, piernas colgando forzando las caderas, espalda recta, bebé demasiado bajo

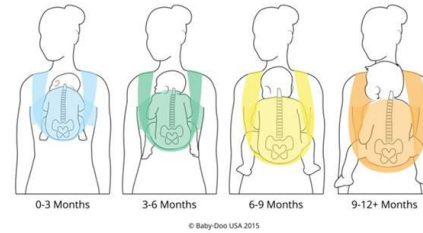
2. Que se adapte al crecimiento del bebé



© Baby-Doo USA 2015

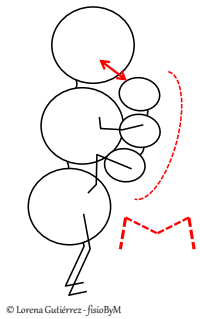


ALTURA
AJUSTE
SOSTÉN



VÍAS RESPIRATORIAS
LIBRES
Y VISIBLES

3. Postura de “ranita” del bebé

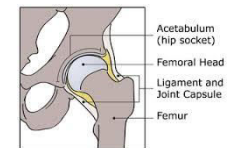
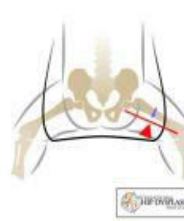


- 1) Espalda en forma de C
- 2) Caderas en forma de M
- 3) A un beso de distancia

Baby Harnesses
Not Recommended:



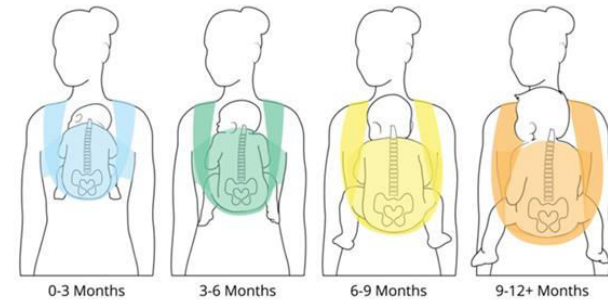
Better:



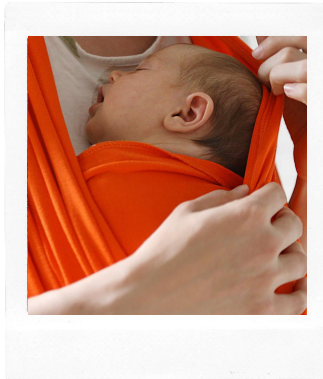
Seguridad y Ergonomía



Salud Postural y Porteo



© Baby-Doo USA 2015



CÓMO ELEGIR EL
PORTABEBÉ ADECUADO
PARA MI BEBÉ Y
PARA MI

El portabebé y la técnica
de porteo deben garantizar

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

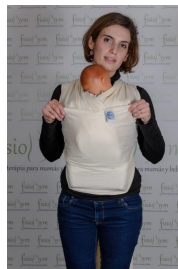
El **portabebé** y la **técnica**
de porteo deben garantizar

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

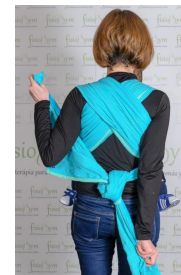
Tipos de portabebés

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

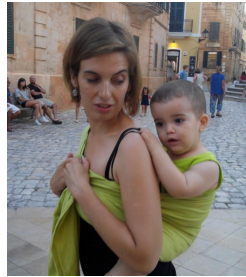
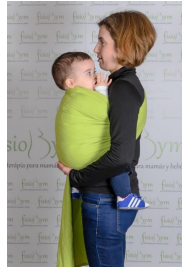
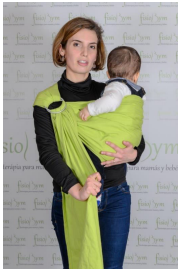
Fular elástico



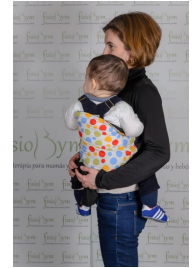
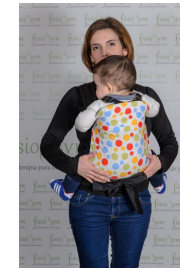
Fular tejido



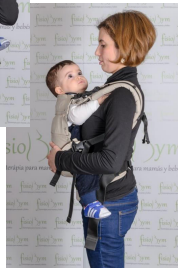
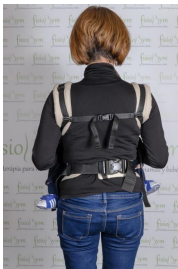
Bandolera anillas



Mei tai



Mochila



3 Pilares:

- 👣 Portabebé adecuado
- 👣 Utilización correcta
- 👣 Conciencia Postural



Recomendaciones prácticas

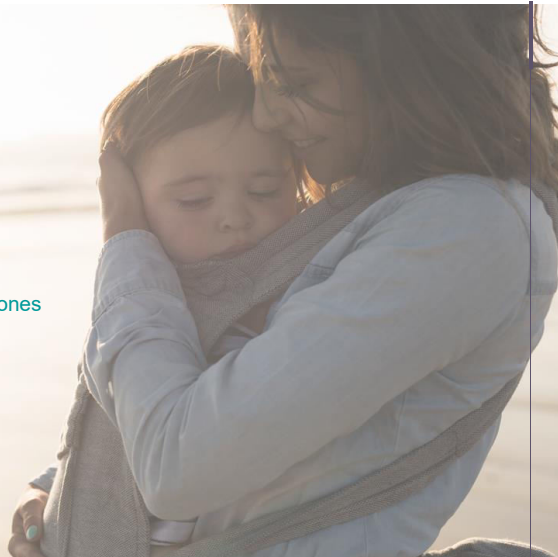
- 👣 Probar diferentes tipos de portabebés
- 👣 Ergonómicos y no ergonómicos
- 👣 Muñeco salado
- 👣 No sólo en estática sino también en AVD
- 👣 Escuchar sensaciones propias

Tipos de portabebés

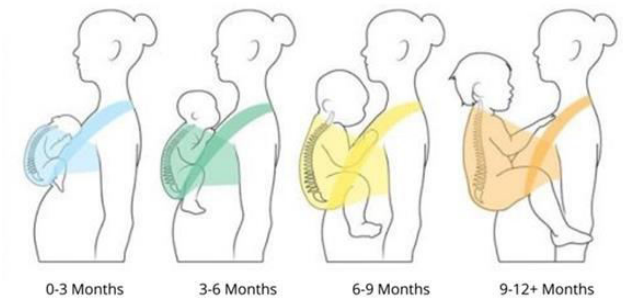
- 👣 Fular elástico
- 👣 Fular tejido
- 👣 Bandolera de anillas
- 👣 Mei tai
- 👣 Mochila

3 Pilares:

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



Conciencia Postural



Conciencia Postural

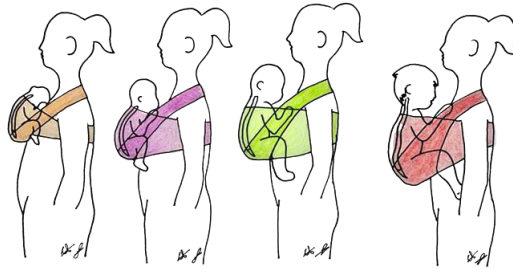


Imagen adaptada
Diseño: Carolina García Cabeza y Roberto Díaz Bermejo

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



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



... y esta otra?

Nos vemos en la práctica