

 **Escuela FISIOMYM**

Porteo y sus aplicaciones en Salud Materno-Infantil

Lorena Gutierrez Fernández
Fisioterapeuta especializada en Embarazo y Postparto
Educatora de Masaje Infantil - Asesora de Porteo Ergonómico




 **Escuela FISIOMYM**

Unidad 6

Contenidos:


- Implicaciones posturales del porteo ergonómico en el adulto
- 👣 Cómo afecta porteo a la postura del adulto
- 👣 Tipologías posturales
- 👣 Cómo minimizar el impacto del porteo en la postura del adulto
- 👣 Porteo y lactancia



 **Escuela FISIOMYM**

¿Afecta el porteo ergonómico a la postura del adulto?

¿De qué manera?



 **Escuela FISIOMYM**

Toma de conciencia

Bebé en brazos vs. Bebé porteoando



Escuela FISIOMYM

El #porteoseguro cuida tu espalda



Escuela FISIOMYM

El #porteoseguro cuida tu espalda



Escuela FISIOMYM

Su cuerpo se ha transformado durante el embarazo, parto y posparto



Escuela FISIOMYM

Su cuerpo se ha transformado durante el embarazo, parto y posparto




Ha habido una transformación postural del cuerpo en el embarazo, que ha sido progresiva a lo largo de las semanas...

 **Escuela FISIÓBYM**

Aparición de nuevos patrones posturales y motores en el posparto

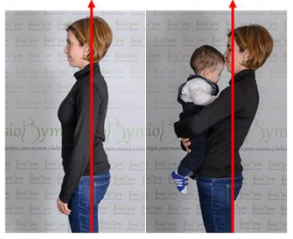
- Esquema corporal vuelve a cambiar, ahora de forma más repentina
- El sistema nervioso y muscular deben reencontrar el equilibrio
- Nuevos movimientos: coger a nuestro bebé, acunarlo, portearlo...



 **Escuela FISIÓBYM**

Análisis postural en el Posparto

- Esquema corporal cambia
- El centro de gravedad se adelanta
- La musculatura tiene que trabajar de forma diferente para frenar la caída anterior



Pero, ¿ocurre en todas las mujeres de la misma forma?

 **Escuela FISIÓBYM**

Diferentes patrones posturales



Según Cadenas Musculares y Articulares GDS

 **Escuela FISIÓBYM**

Diferentes patrones posturales

- El centro de gravedad se adelanta
- Calambres en miembro inferior
- Gran diámetro anteroposterior
- Bloqueo en inspiración por delante y en espiración por detrás
- Esternón horizontal
- Ventre prolapsado "tripa alta"
- Molestias en articulaciones sacro-iliacas



 Escuela FISIÓBYM

Diferentes patrones posturales

- Diámetro anteroposterior disminuido
- Posible hundimiento esternal
- Depresión submamaria
- Tensión en plexo solar
- Abombamiento subumbilical "tripa baja"
- **Incontinencia** por hiperpresión intraabdominal



 Escuela FISIÓBYM

Diferentes patrones posturales

- Tórax asténico por defecto de acción muscular, da la sensación de estar apoyada pasivamente sobre el abdomen
- Dificultad **respiratoria**
- **Circulación** venosa de retorno y linfática dificultadas



 Escuela FISIÓBYM

Diferentes patrones posturales

- Cervicalgia tórax suspendido columna cervical
- Terreno **diástasis de los rectos** mayores por exceso de tensión de fb. Supraumbilicales
- Lordosis diafragmático-ptoica, que puede haber aumentado durante el embarazo



 Escuela FISIÓBYM

Consecuencia de desequilibrio entre cadenas musculares

- Lumbalgia / Dorsalgia / Cervicalgia
- Pubalgia / Dolor en articulación sacroiliaca
- Síndrome del piramidal
- Molestias inguinales/perineales
- Coxigodinia
- Síndrome del Túnel Carpiano
- Incontinencia urinaria / Prolapsos
- Etc.



Escuela FISIOMYM

¿Cómo podemos minimizar el impacto del porteo en la postura del adulto?



Escuela FISIOMYM

¿Es ergonómico el portabebé?	NO	Asesorar sobre sistema de porteo adecuado
↓ SI ↓		
¿Es adecuado para adulto? ¿y para el bebé?	NO	Valorar necesidades y características de adulto y bebé
↓ SI ↓		
¿El bebé tiene vías respiratorias libres, postura ergonómica y altura adecuada?	NO	Colocar al bebé "en ranita" a "un beso" de distancia
↓ SI ↓		
¿Tiene la tela una tensión adecuada?	NO	Tensar punto por punto (fular) o según posibilidades
↓ SI ↓		
¿Está el cinturón colocado una altura correcta?	NO	Evitar que el cinturón caiga a la altura de L3
↓ SI ↓		
¿Está la tela colocada correctamente en los hombros?	NO	Buscar apoyos amplios en cintura escapular
↓ SI ↓		
¿Está la tela colocada correctamente en la zona dorsal?	NO	Cruce de telas o tira horizontal a la altura de D8
↓ SI ↓		
¿Tiene el adulto una buena conciencia postural?	NO	Trabajar la conciencia postural para afinar ajustes
↓ SI ↓		
FELIZ PORTEO, SEGURO Y ERGONÓMICO		

Escuela FISIOMYM

¿Es **ergonómico** el portabebé?



Escuela FISIOMYM

¿Es el más adecuado para adulto y para el bebé?



¿Está el bebé tienes **vías respiratorias libres**, está colocado de forma **ergonómica** y a una **altura** adecuada?



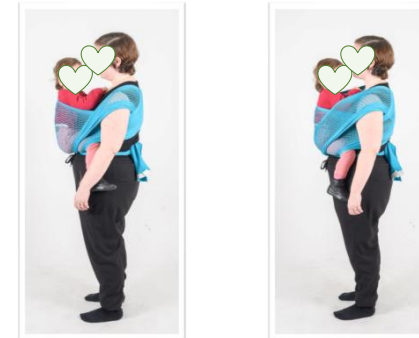
¿Está el bebé tienes **vías respiratorias libres**, está colocado de forma **ergonómica** y a una **altura** adecuada?



¿Tiene la tela **tensión** adecuada?




¿Tiene la tela **tensión** adecuada?



Escuela FISIOMYM

¿Tiene la tela **tensión** adecuada?




Escuela FISIOMYM

¿Está el **cinturón** colocado a la altura adecuada?



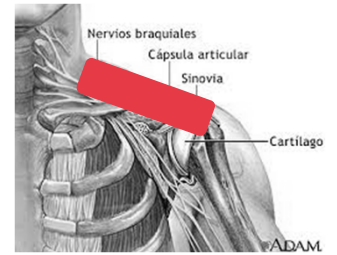
Escuela FISIOMYM

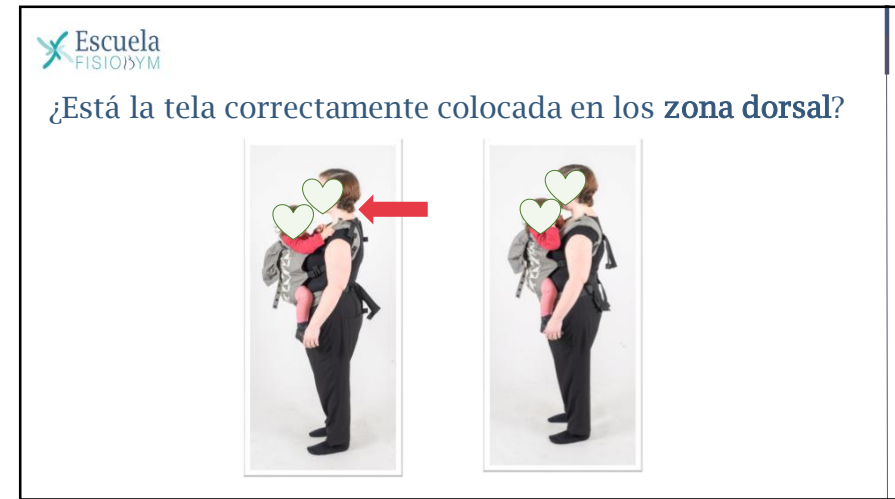
¿Está el **cinturón** colocado a la altura adecuada?



Escuela FISIOMYM

¿Está la tela correctamente colocada en los **hombros**?





Escuela FISIOMYM

¿Tiene el adulto una buena conciencia postural?



Escuela FISIOMYM

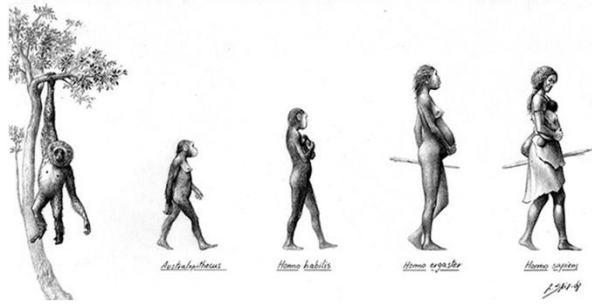
PORTEO Y LACTANCIA

- Beneficios de portear para la lactancia
- ¿Se puede amamantar porteadando?
- Puntos a vigilar



Escuela FISIOMYM

Necesidades Fisiológicas



Escuela FISIOMYM

Necesidades Fisiológicas

“El recién nacido
NO es un ser inmaduro,
sino que está en equilibrio
con su madre.”

NILS BERGMAN



Escuela FISIOMYM

Necesidades Fisiológicas

UTEROGESTACIÓN
Y
EXTEROGESTACIÓN



Escuela FISIOMYM

Necesidades Fisiológicas

- El porteo permite que el bebé esté cerca del pecho.
- Respuesta temprana a señales de hambre del bebé.



Escuela FISIOMYM

Beneficios

- Portear favorece establecimiento de lactancia
 - Cercanía
 - Disponibilidad
 - Secreción de hormonas
- Discreción
- Práctico
- Manos libres
- Descanso mamá



Escuela FISIOMYM

¿Cómo portear adecuadamente?



Escuela FISIÓBYM

¿Cómo portear adecuadamente?



Escuela FISIÓBYM

¿Se puede AMAMANTAR PORTEANDO?

Sí, se puede amamantar porteoando, PERO...No debe ser la prioridad.

- Establecimiento lactancia
- Buen manejo del porteo



Escuela FISIÓBYM

Amamantar Porteando

- En posición de cuna
 - Con bandolera de anillas
 - Con fular
- En posición vertical
 - Con fular
 - Con mochila
 - Con mei tai
 - Con camiseta de lactancia



Escuela FISIÓBYM

Puntos a vigilar

- Presión en el pecho
- Reajuste tras la toma
- Posición cuna sólo momentos puntuales
- Regla del no dolor (ni en el pecho ni espalda)
- Bebés que rechazan el porteo



1. Presión en el pecho

Vigilar elementos que puedan presionar el pecho.

- Anillas
- Hebillas
- Tirantes



1. Presión en el pecho

Presión mantenida en el pecho puede provocar molestia e incluso obstrucciones.



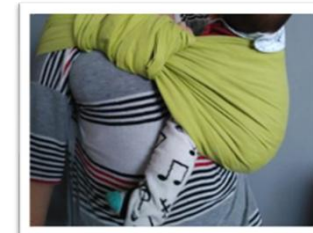
1. Presión en el pecho

En bandolera las anillas deben quedar en la línea media entre hombro y pecho.



1. Presión en el pecho

Cubrir las anillas con la tela para evitar presión directa.



Escuela FISIOMYM

2. Reajuste tras la toma




Escuela FISIOMYM

3. Posición de cuna

La cabeza **NUNCA** debe quedar por dentro de la tela.

Posición de cuna sólo en momentos muy puntuales



Escuela FISIOMYM

4. Regla del No color



NI EN EL PECHO
NI EN ESPALDA

Escuela FISIOMYM

5. Bebés que rechazan el Porteo

- 👣 Prestar atención, puede haber también problemas de agarre
- 👣 Tratamiento fisioterapia puede mejorar lactancia y porteo

Conclusión

- 👣 El porteo favorece la lactancia
- 👣 Amamantar porteoando no debe ser la prioridad
- 👣 Atención a puntos clave

Nos vemos en la práctica

Ejercicio 6. VALORACIÓN POSTURAL PORTEANDO

