

 **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

05/04/2021



 **Escuela FISIOMYM**


Unidad 7

Contenidos:

- Implicaciones a nivel del suelo pélvico
- 👣 Cómo afecta porteo a la recuperación del suelo pélvico
- 👣 Estabilización lumbopélvica
- 👣 Hipótesis de trabajo
- 👣 Recomendaciones para la práctica clínica


05/04/2021




 **Escuela FISIOMYM**

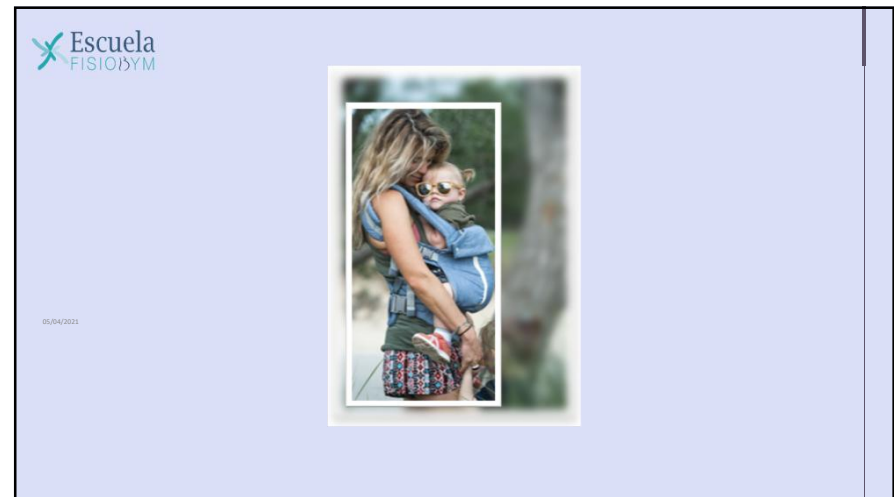
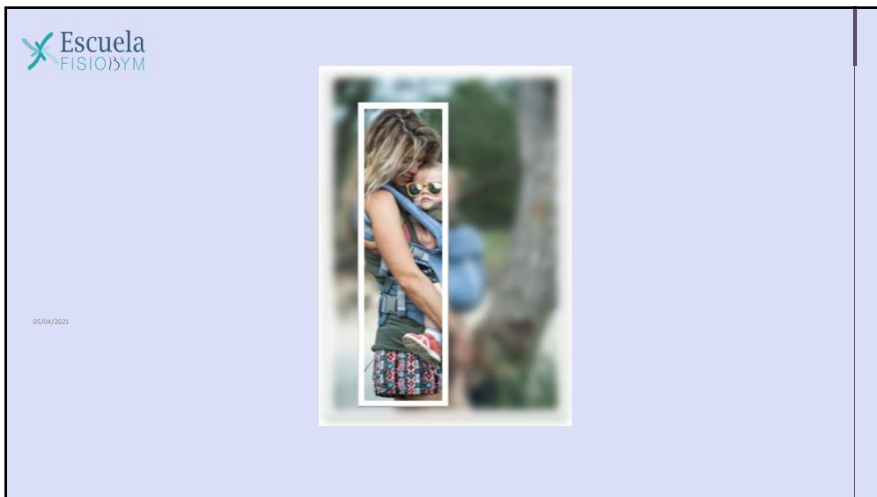
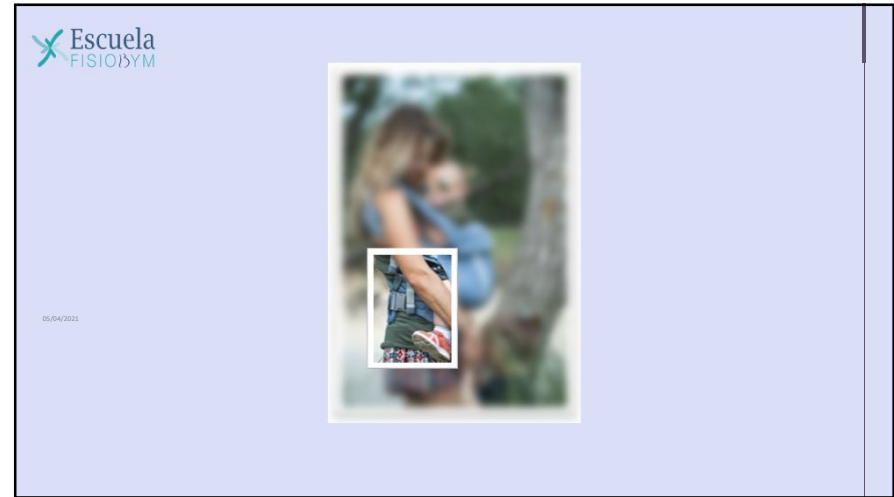
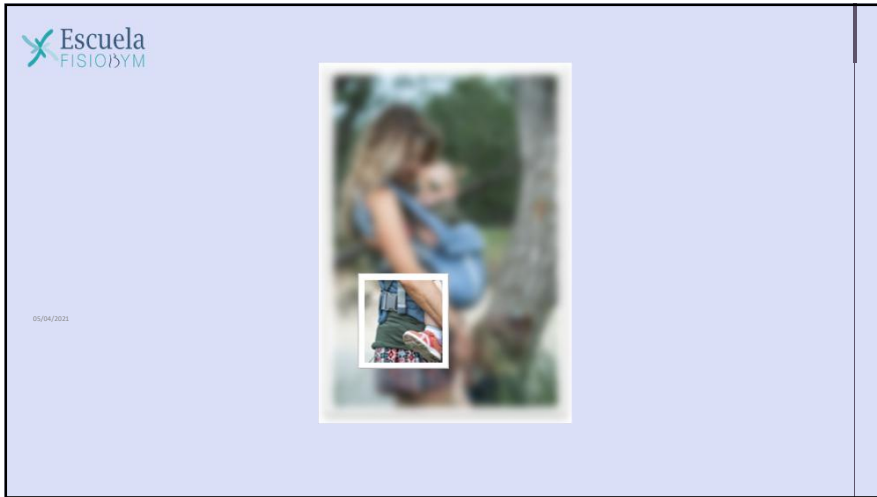
¿ES LA PRACTICA DEL PORTEO PERJUDICIAL PARA EL SUELO PÉLVICO?
¿Qué “foto” hacemos?

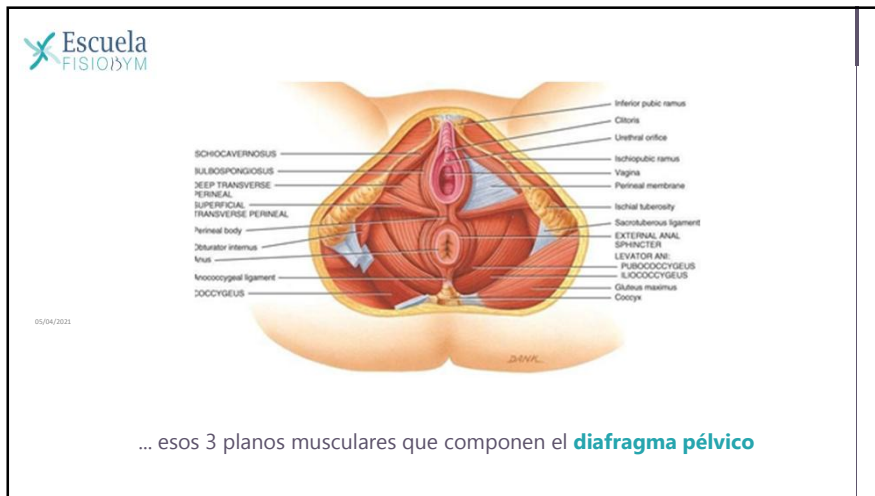
05/04/2021

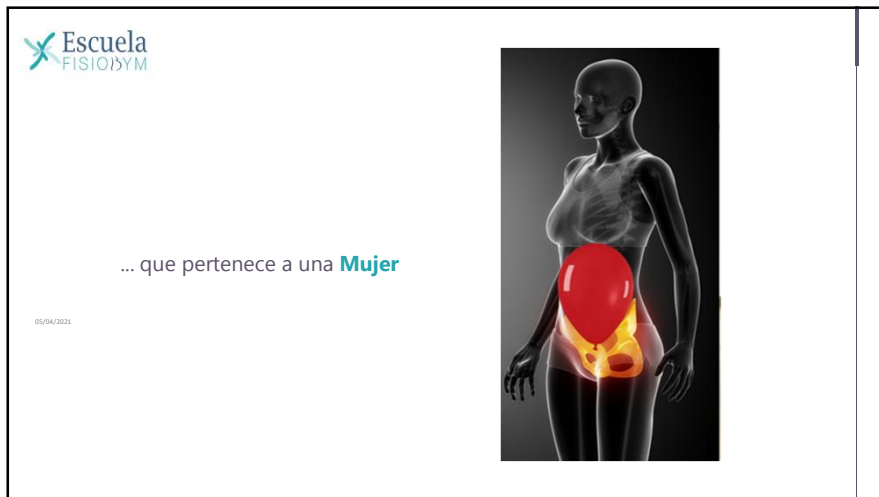
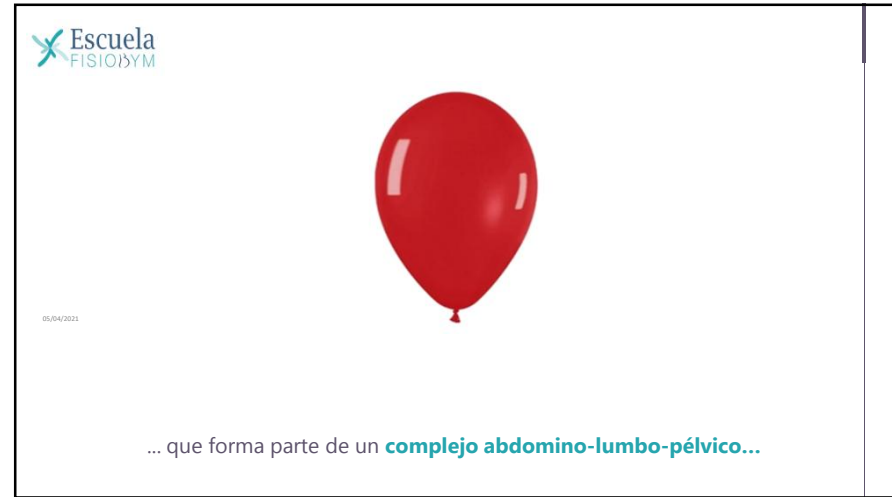
 **Escuela FISIOMYM**



05/04/2021







Escuela FISIÓBYM



05/04/2021


...y un bebé al que **maternar**.

Escuela FISIÓBYM

Más importante aún:

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

*Nils Bergam
*Natalie Charpak



05/04/2021

Escuela FISIÓBYM

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

Díada Bebé-Mamá



05/04/2021

Escuela FISIÓBYM

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

¿Respetando la salud de ambos?

05/04/2021

Escuela FISIOMYM

HIPÓTESIS DE TRABAJO

05/04/2021

Escuela FISIOMYM

Hipótesis de trabajo

Portear puede ayudar a una mejor

ALINEACIÓN DE MASAS

+

ESTABILIZACIÓN ABDOMINO-LUMBOPÉLVICA

↓

Activación mayor de la musculatura antigravitatoria/profunda.
que sostener al bebé en brazos sin portabebé.

↓

PODRÍA SER PROTECTOR para espalda y suelo pélvico.

05/04/2021

Escuela FISIOMYM


¿Cómo puede el porteo contribuir a una buena alineación de masas y estabilización lumbopélvica?

05/04/2021

Escuela FISIOMYM

The diagram shows three red balloons. The first is a standard, upright balloon. The second balloon is being pushed down from above and up from below by blue arrows, making it wider and shorter. The third balloon is being pushed in from both sides by blue arrows, making it narrower and taller. This illustrates how carrying a baby can affect the body's shape and alignment.

05/04/2021

 Escuela
FISIOMYM

*Necesitamos que el porteo contribuya a
proteger al suelo pélvico*


05/04/2021

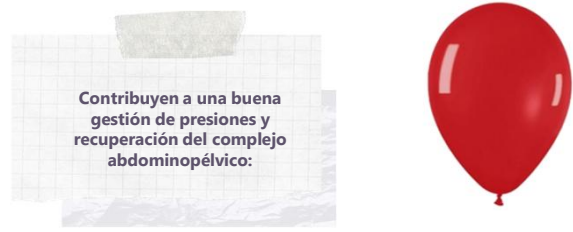
 Escuela
FISIOMYM



PUEDE SER PARTE DE LA RECUPERACIÓN

05/04/2021


 Escuela
FISIOMYM



**Contribuyen a una buena
gestión de presiones y
recuperación del complejo
abdominopélvico:**

05/04/2021

 Escuela
FISIOMYM




O PARTE DEL PROBLEMA

05/04/2021

Escuela FISIOMYM

Dificultan una buena gestión de presiones y recuperación del complejo abdominopélvico:



05/04/2021

Escuela FISIOMYM

Complejo abdomino lumbopélvico

05/04/2021

Escuela FISIOMYM



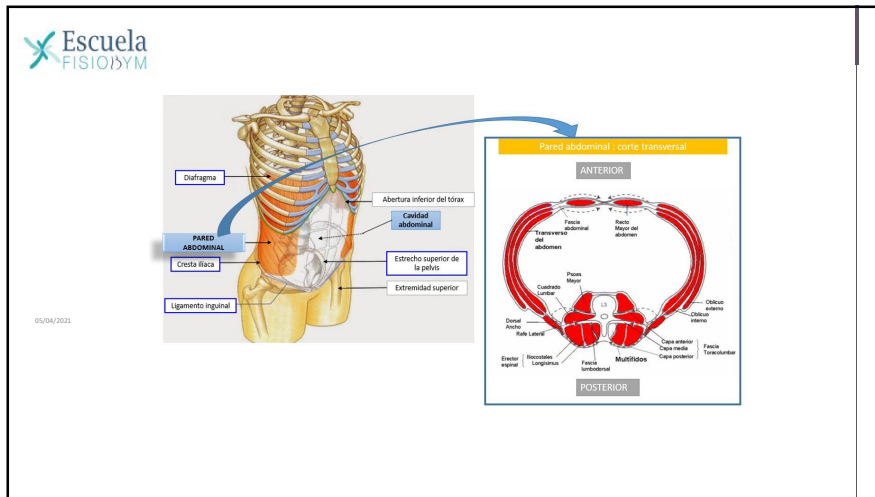
05/04/2021

Escuela FISIOMYM

Suelo pélvico *

- Músculo Transverso
- Oblicuos internos
- Oblicuos externos
- Diafragma

05/04/2021



Diafragma

- 👣 Músculo **respiratorio** (al contraerse hace posible la inspiración)
- 👣 60% de fibras tónicas, teniendo rol **postural**.
- 👣 Función emocional
- 👣 Función vascular
- 👣 Función digestiva
- 👣 Función importante en el parto

05/04/2021

Comportamiento del CALP en función de las tipología postural

05/04/2021



Escuela FISIOMYM

¿Cómo están las “paredes del globo” en cada una de las tipologías?



05/04/2021

Basado en el Método Cadenas Musculares y Articulares GDS

Escuela FISIOMYM

¿Cómo están las “paredes del globo” en cada una de las tipologías?

- 👣 En esta tipología postural, el periné sufre por hiperpresión.
- 👣 Cuidado con el apoyo pasivo del bebé sobre el abdomen.
- 👣 Tira horizontal de la mochila a la altura de D8.
- 👣 Evitar una caída mayor



05/04/2021

Escuela FISIOMYM

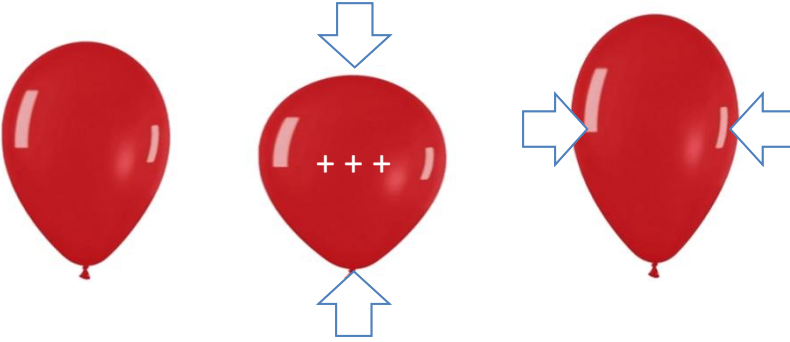
¿Cómo están las “paredes del globo” en cada una de las tipologías?

- 👣 En estas tipologías, evitar mochilas cuyo cinturón coincidan con la L3, ya que la señal propioceptiva que dará la mochila será de mayor antepulsión.
- 👣 Importante el ajuste y que el bebé vaya bien pegado, de lo contrario se aumentaría la pulsión anterior.
- 👣 Desbloqueo de rodillas al portear.




05/04/2021

Escuela FISIOMYM



05/04/2021


Escuela FISIOMYM



- DIFICULTAN UNA BUENA GESTIÓN DE PRESIONES Y RECUPERACIÓN DEL COMPLEJO ABDOMINOPÉLVICO:

05/04/2021

Escuela FISIOMYM



- CONTRIBUYEN A UNA BUENA GESTIÓN DE PRESIONES Y RECUPERACIÓN DEL COMPLEJO ABDOMINOPÉLVICO:

05/04/2021

Escuela FISIOMYM

Efectos del porteo en el CALP

05/04/2021

Escuela FISIOMYM

¿Cómo están las “paredes del globo”?



05/04/2021

Escuela FISIOMYM

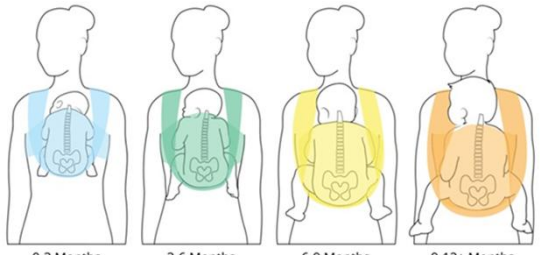
¿Cómo están las “paredes del globo”?



05/04/2021

Escuela FISIOMYM

Salud Postural y Porteo




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

© Baby-Doo USA 2015

Escuela FISIOMYM

Salud Postural y Porteo



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

© Baby-Doo USA 2015

Escuela FISIOMYM

Salud Postural y Porteo

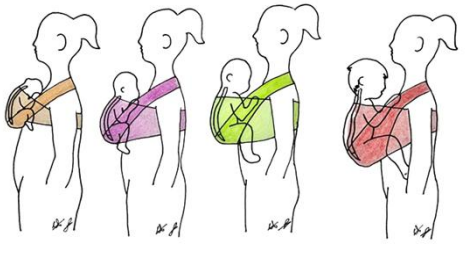
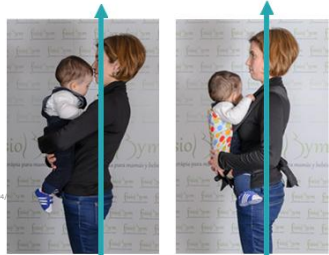


Imagen adaptada
Diseño: Carolina García Cabeza y Roberto Díaz Bermejo

Escuela FISIÓBYM



No se trata de portear "a toda costa"

Necesitamos ayudar a las mujeres a escuchar su cuerpo y dar herramientas efectivas.

Escuela FISIÓBYM

3 Puntos fundamentales

- 👣 Elegir el **portabebé** adecuado
- 👣 Practicar una buena **técnica** de porteo
- 👣 El porteo "no lo es todo". Necesitamos acompañar con **trabajo postural y pélvico**.



Escuela FISIÓBYM

Conclusiones

- 👣 El porteo debe ser una herramienta que ayude, no que sobrecargue.
- 👣 Valorar la gestión de cargas que se hace porteoando.
- 👣 Valorar la clínica que presente la mamá
- 👣 Tener en cuenta factor tiempo
- 👣 Que también portee otro adulto

Escuela FISIÓBYM

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

Escuela FISIOMYM

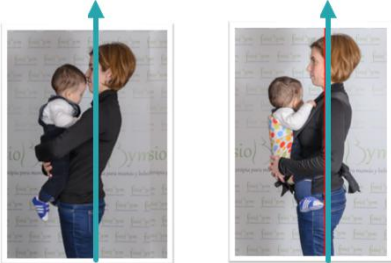


Puntos a vigilar

05/04/2021

Escuela FISIOMYM

1. Alineación de masas cefálica, torácica y pélvica



EN EL PLANO SAGITAL

05/04/2021

Escuela FISIOMYM

1. Alineación de masas cefálica, torácica y pélvica



EN EL PLANO FRONTAL

05/04/2021

Escuela FISIOMYM

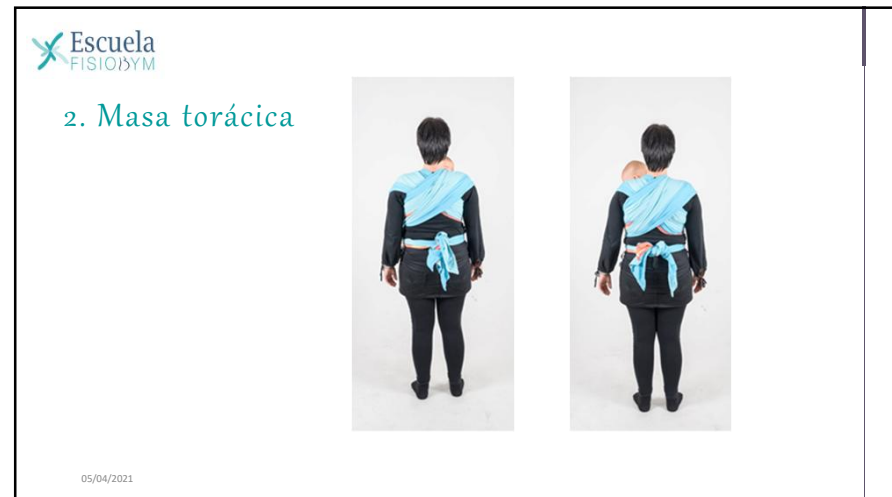
2. Masa torácica

ATENCIÓN A:

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



05/04/2021



Escuela FISIOMYM

3. Lordosis lumbar



05/04/2021

Escuela FISIOMYM

3. Lordosis lumbar

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



05/04/2021

Escuela FISIOMYM

3. Lordosis lumbar

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




05/04/2021

Escuela FISIOMYM

3. Lordosis lumbar

Precaución en:

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



05/04/2021

Escuela FISIOMYM

3. Lordosis lumbar



05/04/2021

Escuela FISIOMYM

4. Estabilización lumbopélvica



05/04/2021

Escuela FISIOMYM

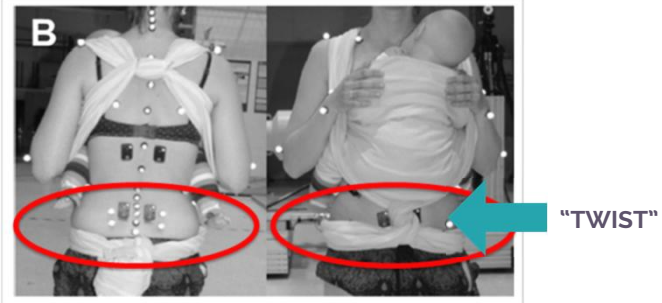
4. Estabilización lumbopélvica



05/04/2021

Escuela FISIOMYM

4. Estabilización lumbopélvica



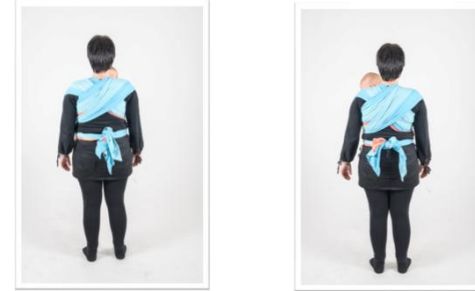
05/04/2021

5. Aprovechar las sensaciones propioceptivas



05/04/2021

5. Aprovechar las sensaciones propioceptivas



05/04/2021

6. Alternar posturas y portabebés



05/04/2021

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

6. Alternar posturas y portabebés



05/04/2021

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

Escuela FISIOMYM

6. Alternar posturas y portabebés



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

05/04/2021

Escuela FISIOMYM

6. Alternar posturas y portabebés




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

05/04/2021

Escuela FISIOMYM

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"

05/04/2021

Escuela FISIOMYM

7. El porteo es una herramienta terapéutica más

Importancia de la elongación axial



05/04/2021

7. El porteo es una herramienta terapéutica más

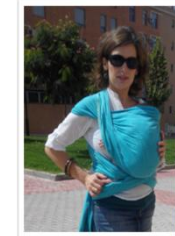
Importante tratamiento de estructuras involucradas en una correcta gestión de presiones en **complejo abdomino-lumbo-pélvico** y activación de suelo pélvico.



05/04/2021

8. Limitar el tiempo de porteo

- Fatiga muscular en el posparto
- Combinar portabebés y carro



05/04/2021

9. Que no solo portee la mamá



¡TRIADA MAMÁ-PAPÁ-BEBÉ!

05/04/2021

5. Limitar el tiempo de porteo

Fatiga muscular en el posparto



Combinar Porteo y carro



05/04/2021

Escuela FISIOMYM

6. Que no sólo portee la mamá




¡TRIADA MAMÁ-PAPÁ-BEBÉ!

05/04/2021

Escuela FISIOMYM

Conclusiones



05/04/2021

Escuela FISIOMYM

Conclusiones

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

- 👣
- 👣
- 👣



05/04/2021

Escuela FISIOMYM

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 mamá (o derivar a profesional que pueda hacerlo).
- 👣
- 👣



05/04/2021



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
- 👣

05/04/2021




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.

05/04/2021



Nos vemos en la práctica

05/04/2021