El porteo

7 de Septiembre de 2022

Tiempo estimado de lectura: 7 min 30 sg

Los bebés humanos nacemos mucho más inmaduros que las crías de otras especies, tanto física como neurológicamente. Nacer inmaduro implica que somos indefensos y necesitamos del cuidado de nuestros padres mucho más tiempo para sobrevivir.

Los bebés tienen una necesidad natural de ser llevados en brazos; **es una necesidad determinada por nuestra propia biología**. El coleo puede ayudar a la maduración neurológica, al desarrollo del sistema vestibular y del tono muscular, a regular a temperatura, el ritmo cardíaco...

En Occidente se está recuperando la cultura del porteo, ya sea para momentos puntuales o de forma intensiva. Conviene saber algunas cuestiones básicas sobre el tema antes de animarnos la portear.

¿Qué es el porteo?

El porteo es un sistema de transporte que asegura un contacto constante entre el bebé o el niño (porteado) y el adulto (porteador). No hay límite de edad o peso y en raras ocasiones es desaconsejable.

El porteo, ya sea en brazos, en un portabebés con mochila, fulares.., es tan antiguo como el ser humano.

Beneficios de portear.

El porteo **facilita un padrón de apego saludable**. El contacto durante el porteo ayuda a establecer el vínculo afectivo y una estrecha relación padres-hijo.

Tocar la piel y el balanceo son estímulos naturales y básicos para el desarrollo global del bebé, sobre todo en el ámbito neuronal. Además, al ser integrado en la vida de sus padres, va adquiriendo de forma espontánea aptitudes propias de su etapa evolutiva. Esta cercanía y seguridad favorecen el estado de alerta tranquila, que es ideal para aprender.

Beneficios para el bebé

- Le da seguridad y bienestar.
- Favorece el **«período de gestación extrauterina»** o período de transición clave en las primeras semanas de vida, ya que imita el ambiente intrauterino.
- Mejora la calidad del sueño.
- Disminuye el llanto.
- La postura **ergonómica** (postura «rana») favorece el buen desarrollo locomotor de espaldas y cadera. Ayuda incluso a corregir ligeras **displasias** (o alteraciones del desarrollo) **de la cadera**.
- Hay menos **cólicos**, gases y reflujo, por la postura erguida que adoptan al ser porteados.
- Se produce una mejor digestión por el constante movimiento durante el porteo y el suave masaje que el vientre del bebé recibe del adulto que le portea.
- Se dan menos apneas y respiración irregular **(menor riesgo de muerte súbita del lactante)**.
- Los bebés porteados duermen mejor.
- Refuerza el sistema inmunolóxico por la menor secreción de hormonas de estrés (cortisol).
- Favorece un mejor crecimiento y ganancia de peso. Al estar tranquilo, usa su energía para crecer.
- **Existe menos riesgo de plaxiocefalia** (aplastamiento del cráneo), ya que pasa menos tiempo apoyando su cabeza sobre la misma zona.
- Se produce un mejor desarrollo neuronal: la verticalidad y el movimiento o balanceo estimula el **sistema vestibular** (regula el sentido de movimiento y del equilibrio) y, en general, todo su sistema nervioso.
- Los reflejos de pies y manos reciben constante estimulación durante el porteo, lo que motiva el sistema nervioso y fomenta su maduración.
- Facilita la adaptación al contorno.

Beneficios para el porteador

- El contacto físico refuerza los vínculos.
- Favorece la lactancia materna.
- Aumenta la autonomía y movilidad.
- Se da menor prevalencia de depresión posparto.
- Favorece la higiene postural para el adulto.

El porteo es una gran herramienta para padres con discapacidad física o sensorial, ya que disminuye las barreras que esta impone. Igualmente, en el caso de niños con discapacidad, resulta especialmente útil y de grande ayuda para su crianza.

El porteo ergonómico

Para que pueda acercar todos sus beneficios, el portabebés utilizado debe ser ergonómico; es decir, debe respetar la fisiología y fisonomía del bebé y del adulto.

El porteo ergonómico es un sistema de transporte del niño o bebé. Asegura un contacto continuo con el adulto que lo lleva (suele ser el padre o la madre).

Es ergonómico porque **respeta la postura natural del bebé segundo cada fase de su desarrollo**. Reparte de forma homogénea el peso del bebé sobre el cuerpo del adulto. Mantiene una buena higiene postural del porteador.

¿Cómo hacer un porteo ergonómico?

- La espalda del bebé debe ir en forma de C para respetar la posición natural de su columna.
- Las piernas forman un M, en consonancia con el nivel de desarrollo de sus caderas.
- La pelvis del bebé se coloca en retroversión, es decir, con el perineo sobre tu ombligo, para conseguir el C del lomo y el M de las piernas.
- Tiene que estar a la altura de tus besos, por seguridad y comodidad.
- Asegúrate de que tenga las vías respiratorias despejadas
- La cara del bebé siempre tiene que estar visible.
- El portabebés debe estar ajustado correctamente.
- El adulto debe ir cómodo y sin tensiones.

Porteo seguro: evita llevar el niño hacia fuera

Es importante que el porteo sea seguro. Hace falta que escojamos un buen portabebés ergonómico, que lo coloquemos bien y que **los niños SIEMPRE vayan orientados hacia la persona porteadora**.

La postura del bebé mirando hacia fuera es antinatural. La postura natural es la de acoplamento entre porteador y bebé, el cuerpo del bebé en contacto con el pecho de la persona que el portea. **Es muy importante que el bebé vaya sentado y no colgado**.

Razones para no llevar el bebé mirando hacia delante:

- No se les da soporte las piernas del bebé.
- Puede sobreestimulalo.
- No se les da soporte a la cabeza y al cuello.
- Al no ver su cara, no podemos saber cómo se encuentra.
- La columna del niño irá soportando cada impacto de nuestros pasos.
- Dificulta la termorregulación.
- Altera su centro de gravedad.
- Hace más difícil responder a las señales del bebé.
- El bebé pierde toda referencia visual con sus padres.
- Se hace más pesado para quien lo lleva.

Hay muchas maneras de colear un bebé.
El importante y el correcto es hacerlo respetando y cuidando una buena postura para el bebé y para la persona que el colea.