O coleo

7 de Setembro de 2022

Tempo estimado de lectura: 7 min 30 sg

Os bebés humanos nacemos moito máis inmaduros que as crías doutras especies, tanto física como neuroloxicamente. Nacer inmaduro implica que somos indefensos e necesitamos do coidado dos nosos pais moito máis tempo para sobrevivir.

Os bebés teñen unha necesidade natural de ser levados en brazos; **é unha necesidade determinada pola nosa propia bioloxía**. O coleo pode axudar á maduración neurolóxica, ao desenvolvemento do sistema vestibular e do ton muscular, a regular a temperatura, o ritmo cardíaco...

En Occidente estase recuperando a cultura do coleo, xa sexa para momentos puntuais ou de forma intensiva. Convén saber algunhas cuestións básicas sobre o tema antes de animarnos a colear.

Que é o coleo?

O coleo é un sistema de transporte que asegura un contacto constante entre o bebé ou o neno (coleado) e o adulto (coleador). Non hai límite de idade ou peso e en raras ocasións é desaconsellable.

O coleo, xa sexa en brazos, nun portabebés con mochila, fulares..., é tan antigo como o ser humano.



Beneficios de colear.

O coleo **facilita un padrón de apego saudable**. O contacto durante o coleo axuda a establecer o vínculo afectivo e unha estreita relación pais-fillo.

Tocar a pel e o balanceo son estímulos naturais e básicos para o desenvolvemento global do bebé, sobre todo no ámbito neuronal. Ademais, ao ser integrado na vida dos seus pais, vai adquirindo de forma espontánea aptitudes propias da súa etapa evolutiva. Esta proximidade e seguridade favorecen o estado de alerta tranquila, que é ideal para aprender.

Beneficios para o bebé

- Dálle seguridade e benestar.
- Favorece o **«período de xestación extrauterina»** ou período de transición clave nas primeiras semanas de vida, xa que imita o ambiente intrauterino.
- Mellora a calidade do sono.
- Diminúe o pranto.
- A **postura ergonómica** (postura «ra») favorece o bo desenvolvemento locomotor de costas e cadeira. Axuda incluso a corrixir lixeiras **displasias** (ou alteracións do desenvolvemento) **da cadeira**.
- Hai menos **cólicos**, gases e refluxo, pola postura erguida que adoptan ao ser coleados.
- Prodúcese unha mellor dixestión polo constante movemento durante o coleo e a suave masaxe que o ventre do bebé recibe do adulto que o colea.
- Danse menos apneas e respiración irregular **(menor risco de morte súbita do lactante)**.
- Os bebés coleados dormen mellor.
- Reforza o sistema inmunolóxico pola menor secreción de hormonas de estrés (cortisol).
- Favorece un mellor crecemento e ganancia de peso. Ao estar tranquilo, usa a súa enerxía para crecer.
- **Existe menos risco de plaxiocefalia** (esmagamento do cranio), xa que pasa menos tempo apoiando a súa cabeza sobre a mesma zona.
- Prodúcese un mellor desenvolvemento neuronal: a verticalidade e o movemento ou balanceo estimula o **sistema vestibular** (regula o sentido de movemento e do equilibrio) e, en xeral, todo o seu sistema nervioso.
- Os reflexos de pés e mans reciben constante estimulación durante o coleo, o que motiva o sistema nervioso e fomenta a súa maduración.
- Facilita a adaptación ao contorno.

Beneficios para o coleador

- O contacto físico reforza os vínculos.
- Favorece a lactación materna.
- Aumenta a autonomía e mobilidade.
- Dáse menor prevalencia de depresión posparto.
- Favorece a hixiene postural para o adulto.

O coleo é unha gran ferramenta para pais con discapacidade física ou sensorial, xa que diminúe as barreiras que esta impón. Igualmente, no caso de nenos con discapacidade, resulta especialmente útil e de grande axuda para a súa crianza.



O coleo ergonómico

Para que poida achegar todos os seus beneficios, o portabebés utilizado debe ser ergonómico; é dicir, debe respectar a fisioloxía e fisionomía do bebé e do adulto.

O coleo ergonómico é un sistema de transporte do neno ou bebé. Asegura un contacto continuo co adulto que o leva (adoita ser o pai ou a nai).

É ergonómico porque **respecta a postura natural do bebé segundo cada fase do seu desenvolvemento**. Reparte de forma homoxénea o peso do bebé sobre o corpo do adulto. Mantén unha boa hixiene postural do coleador.

Como facer un coleo ergonómico?

- O lombo do bebé debe ir en forma de C para respectar a posición natural da súa columna.
- As pernas forman un M, en consonancia co nivel de desenvolvemento das súas cadeiras.
- A pelve do bebé colócase en retroversión, é dicir, co perineo sobre o teu embigo, para conseguir o C do lombo e o M das pernas.
- Ten que estar á altura dos teus bicos, por seguridade e comodidade.
- Asegúrate de que teña as vías respiratorias despexadas
- A cara do bebé sempre ten que estar visible.
- O portabebés debe estar axustado correctamente.
- O adulto debe ir cómodo e sen tensións.

Coleo seguro: evita levar o neno cara a fóra

É importante que o coleo sexa seguro. Cómpre que escollamos un bo portabebés ergonómico, que o coloquemos ben e que **os nenos SEMPRE vaian orientados cara á persoa coleadora**.

A postura do bebé mirando cara a fóra é antinatural. A postura natural é a de acoplamento entre coleador e bebé, o corpo do bebé en contacto co peito da persoa que o colea. **É moi importante que o bebé vaia sentado e non colgado**.

Razóns para non levar o bebé mirando cara a diante:

- Non se lles dá soporte as pernas do bebé.
- Pode sobreestimulalo.
- Non se lles dá soporte á cabeza e ao pescozo.
- Ao non ver a súa cara, non podemos saber como se encontra.
- A columna do neno irá soportando cada impacto dos nosos pasos.
- Dificulta a termorregulación.
- Altera o seu centro de gravidade.
- Fai máis difícil responder os sinais do bebé.
- O bebé perde toda referencia visual cos seus pais.
- Faise máis pesado para quen o leva.



Hai moitas maneiras de colear un bebé.
O importante e o correcto é facelo respectando e coidando unha boa postura para o bebé e para a persoa que o colea.