



NOCIONES PARA UN PORTEO ERGONÓMICO

Gloria Codes Rosado, EIR Pediatría; Laura Rodríguez Palacios, EIR Pediatría; Clara Molina Amador, EIR Pediatría; Nazaret Rodríguez Hernández, EIR Pediatría; Emma Mireille Colette Brechet, EIR Pediatría.

INTRODUCCIÓN

Porteo: práctica con la que se garantiza un contacto continuo entre el bebé y el adulto. Es imprescindible respetar la postura natural del bebé. Existe el porteo in situ, como es el método madre canguro o un porteo en movimiento, que sería el porteo ergonómico

Teoría del apego: formulada por John Bowlby describe el apego como una conducta instintiva. El ser humano desarrollará una intensa vinculación hacia una única persona, por lo general, la madre, cuya separación provoca: protesta, desesperación-desesperanza y desapego. Por ello, el bebé necesita una figura de apego con disponibilidad constante que le aporte juego placentero e interactivo.

OBJETIVOS

Recopilar las últimas recomendaciones basadas en la evidencia para aumentar la calidad del porteo.

METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica llevada a cabo en marzo de 2025, en las bases de datos Pubmed y Cochrane. Criterios de inclusión: últimos 5 años, texto completo gratuito, español e inglés. Criterios exclusión: no hablan de un porteo ergonómico.

MESH: kangaroo-mother care method, infant, newborn, baby carrier, babywearing.

RESULTADOS

POSICIONAMIENTO

- Bebé en vertical.
- Espalda en posición cifótica (C)
- Caderas en forma de M, de ranita.
- Cadera abducida hacia delante, apoyando el periné en el adulto y no el pubis completo.
- Abdomen en contacto con el cuerpo del adulto.
- Barbilla separada del esternón para evitar riesgo de asfixia.
- Cara visible.
- Rodillas flexionadas.
- Altura del porteo: que permita al porteador darle un beso en la cabeza.

TIPOS DE PORTABEBES

1. Fular y fular elástico.
2. Bandolera.
3. Mei tai.
4. Mochila ergonómica.
5. Pouch, Tonga, Suppori.

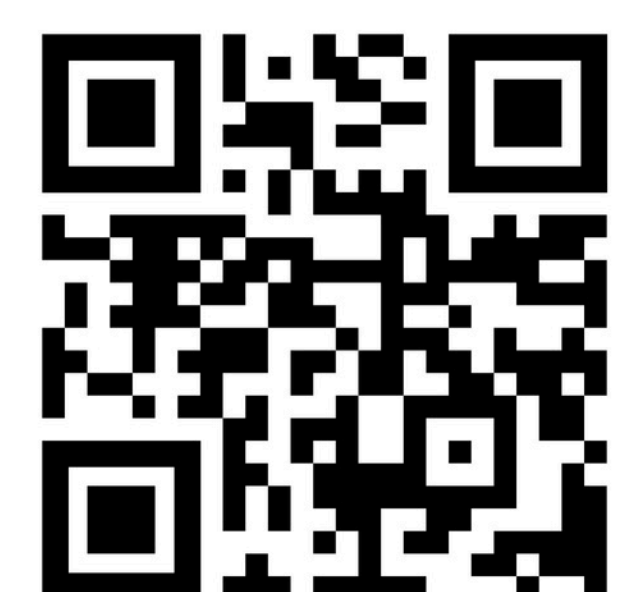
BENEFICIOS

- Beneficios para el bebé: previene las plagiocefalias posturales, protege el desarrollo de la espalda y de las caderas, mejora y previene los cólicos del lactante.
- Beneficios para el porteador: favorece las relaciones sociales, la lactancia materna, aumento de autonomía y movilidad, menor depresión postparto, aumenta el desempeño ma-paternal, higiene postural para el adulto.

TIEMPOS DE PORTEO

No hay límite de tiempo. Ideal comenzar desde el nacimiento.

Imágenes de interés



CONCLUSIONES

Si el porteo se realiza de forma segura y correcta aportará múltiples beneficios al bebé y al porteador.

Debe recomendarse como parte de tratamiento en casos de: plagiocefalia postural, displasia de caderas y cólicos del lactante.

Es imprescindible que los profesionales sanitarios estén al tanto de las recomendaciones del porteo para poder educar a las familias.

Bibliografía

