



# “Danzando con tu bebé: Taller de porteo”

Alarcón Diana Maria Paz;<sup>1</sup> Puyol Lacueva Julia;<sup>2</sup> Alarcón Del Amo Leticia<sup>3</sup>

1. Matrona CS Arganda-Felicidad SERMAS, 2. Matrona CS Villarejo de Salvanés SERMAS, 3. Asesora de porteo fundadora de la “La Teta Portea”, Asesora de lactancia.

## Objetivos:

- Enseñar actividades que la madre puede hacer en un grupo, de una forma lúdica fomentando el vínculo materno-filial y de relación otras madres.
- Conocer los beneficios del porteo ergonómico tanto para los bebés como para los padres
- Conocer distintos portabebés
- Realización de ejercicios de recuperación de suelo pélvico
- Fomentar la lactancia materna

### Portear al bebé es bueno para su desarrollo fisiológico

- Estimula todos los sentidos del niño
- Refuerza la relación entre padres e hijos
- Supone menos carga para los padres
- Aumenta la libertad de movimiento para la familia
- Soporta al bebé con toda la seguridad y confianza que necesita

### Posición correcta para el bebé

1. **Sostén:** el bebé es llevado como un vendaje contra el cuerpo del portador.
2. **Espalda:** la columna vertebral del niño está recta y el niño erguido. Para mantener esta correcta postura, el bebé irá siempre mirando al portador, ya que si mira hacia fuera no mantenemos una buena postura de la espalda.
3. **Piernas:** deben estar flexionadas abiertas a 90°. Favoreciendo la posición de ranita para rodear al portador. Las rodillas deberán estar más altas que el culito del bebé.
4. **Cabeza:** si es muy bebé y aún no la sujeta, deberemos subir más las piernas y usaremos portabebés que cubran la cabeza.

### Niveles de soporte

- **Recién nacidos (0-3 meses):** deberán estar sujetos hasta la cabeza, suavemente contra el pecho del portador.
- **Bebés mayores (3-8 meses):** irá sujeto hasta el cuello

## Porteo, ventajas y beneficios de llevar al bebé en contacto directo



El porteo crea un sentimiento de protección y transmite tranquilidad

Llevar al bebé cerca es una experiencia maravillosa que crea un **sentimiento de protección** y el inicio de una estrecha relación entre hijos y padres. Poder estar tan cerca del porteador (madre-padre) transmite mucha tranquilidad a los bebés, que se sienten seguros y protegidos.

Los **sistemas de porteo** para los bebés, como los fulares o las mochilas portabebés, favorecen una buena posición para el bebé. Esta posición es conocida como la postura de la ranita, que se consigue cuando tenemos el culito del bebé al nivel de nuestro ombligo y su cabeza debajo de nuestra barbilla, sin que llegue a tocarnos.

II Jornada de Lactancia Materna CS Arganda-Felicidad “Taller de Porteo”



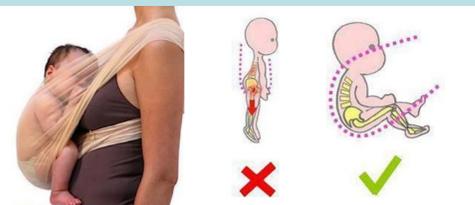
Clase de Danza de porteo con la matrona



## Díptico de Porteo ergonómico

### Beneficios del porteo para los bebés

- **Lloran menos:** los bebés que son porteados son más tranquilos y lloran menos.
- **Duermen mejor:** se ha demostrado que los bebés con los que se ha usado el método canguro aumentan más rápido el peso y duermen mejor.
- **Tienen mejor desarrollo psicomotor:** el constante balanceo genera en los niños mejor equilibrio y mejor control postural, debido a que su cuerpo se va adaptando a nuestro movimiento
- **Los cólicos disminuyen.** Llevar al bebé en posición vertical (vientre contra vientre) beneficia mucho a su sistema digestivo, que aún es inmaduro y facilita la expulsión de gases.
- **Son más sociables.** El bebé se integra en la vida cotidiana, participando en lo que el adulto hace; en los paseos y charlas.



### Beneficios para los papás y mamás porteadores

Este método de llevar a los bebés muy pegaditos al cuerpo de los papás es muy práctico porque nos deja las manos libres para poder hacer cualquier cosa. Los fulares y mochilas portabebés reparten muy bien el peso en la **espalda**, por lo que estaremos cómodos y, al mismo tiempo, nos permite descansar los brazos.

1. **Fortalece los vínculos.** El contacto continuo favorece una relación muy especial entre el bebé y la madre, ya que la cercanía del recién nacido provoca la secreción de una serie de hormonas, como la oxitocina y la prolactina. Además, previene la depresión posparto, ya que el contacto directo aumenta el nivel de otras hormonas, como las **endorfinas**.
2. **Aporta seguridad.** Los porteadores que llevan a sus bebés pegados a sus cuerpos se sienten más seguros y confiados porque serán capaces de reconocer más rápidamente las señales del bebé e identificarlas (**sueño, hambre, cansancio...**).
3. **Beneficia la lactancia materna.** Llevar al bebé cerca provoca que la madre segregue oxitocina, lo que favorece la subida de la leche y un buen establecimiento de la lactancia materna.
4. **Tonifica los músculos de la espalda.** El peso total del niño está sostenido por el **portabebés**, y se reparte por toda nuestra espalda. De esta manera, nuestro cuerpo se va adaptando progresivamente al peso del bebé, lo que contribuye a fortalecer nuestra musculatura y a tener un mejor control postural. Con todo esto, prevenimos los posibles dolores de espalda provocados por coger a los niños en brazos, ya que usamos solo un brazo y forzamos posturas incorrectas para nuestra espalda.

## Posiciones para portear al bebé



¿Quieres aprender cómo hacer un nudo básico? Visita nuestro tutorial →



## Conclusiones :

Llevar al bebé cerca es una experiencia maravillosa que crea un sentimiento de protección y el inicio de una estrecha relación entre hijos y padres. Poder estar tan cerca del porteador (madre-padre) transmite mucha tranquilidad a los bebés, que se sienten seguros y protegidos.

La matrona puede incluir dentro de sus sesiones postparto ejercicios que incluya el porteo ergonómico, así como asesorar a la mamá acerca de un uso seguro y adecuado del sistema de soporte.



Escanea el Bidi para ver la defensa del Poster.