

¿Cuáles son los beneficios y ventajas del porteo ergonómico?

[Portear](#) a tu bebé quiere decir **atender sus necesidades principales**: posición ergonómica, atención inmediata, comunicación constante, integración en la rutina diaria y un contacto corporal estrecho.

Durante el porteo, el bebé se siente **seguro, protegido**. Los padres tienen una sensación única de **cercanía**, que hace que el vínculo entre los dos se vea reforzado de forma muy especial.

Y en realidad **es mucho más que esto**. Aquí tienes un resumen de los principales beneficios desde diferentes aspectos de su persona.

En su desarrollo físico

- La [postura ergonómica](#) (postura “ranita”) favorece el buen desarrollo locomotor de espalda 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.
- Mejor digestión, por el constante movimiento durante el porteo y el suave masaje que el vientre del bebé recibe del adulto que le portea.
- Menos apneas y respiración irregular (menor riesgo de [Muerte Súbita del Lactante](#)).
- Los bebés porteados duermen mejor. Esto es muy importante porque durante el sueño el niño organiza sus esquemas mentales e interioriza lo aprendido.
- Refuerza el sistema inmunológico, por la menor secreción de hormonas de estrés (cortisol)
- Mejor crecimiento y ganancia de peso. Al estar tranquilo usa su energía para crecer.
- Menos riesgo de [plagiocefalia](#) (aplastamiento del cráneo), ya que pasa menos tiempo apoyando su cabeza sobre la misma zona.
- Mejor desarrollo neuronal: la verticalidad y el movimiento o balanceo estimula el sistema vestibular 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.

En su desarrollo emocional y psíquico

- Le da seguridad y bienestar. El bebé busca instintivamente [contacto y cercanía](#) porque es imprescindible para él desde un punto de vista afectivo.
- Mejor socialización. Puede descubrir el mundo que le rodea con todos sus sentidos y desde la calma que da tener a los padres cerca.
- El porteo facilita un patrón de [apego](#) saludable. El contacto durante el porteo ayuda a establecer el vínculo

afectivo y una estrecha relación padres-hijo. Esto determinará la vida del bebé como adulto.

- Limita el ambiente intrauterino, favorece el conocido periodo de gestación extrauterina, periodo de transición clave en las primeras semanas de vida.

Y además...

- Estimulación temprana según su nivel de desarrollo. El tocar la piel y el balanceo son estímulos naturales y básicos para el desarrollo global del bebé, sobre todo a nivel 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 el ideal para aprender.
- Menor tristeza puerperal, por la oxitocina que se produce al estar en contacto con tu hijo.
- [Favorece la lactancia materna](#). Al estar más cerca de su madre, ésta secreta más hormonas que tienen que ver tanto en la producción como en la salida de la leche.
- Favorece una crianza más tranquila y serena, por la confianza que da ver el bienestar de tu hijo.
- Vida diaria más fácil. Verás que “te sobran manos” ya que portear te da la posibilidad de ir de forma más fácil a sitios como el supermercado, el bus, las escaleras de la calle... así como hacer las cosas de la vida diaria en casa con más tranquilidad y autonomía
- La persona que portea, ve mejorar su sistema osteomuscular. Esto lleva a menos patologías musculares y tendinosas. Si el porteo es regular y frecuente, los músculos se van tonificando.
- Es una gran herramienta para padres con discapacidad física o sensorial, ya que disminuye las barreras que esta impone. Propicia una crianza más cercana. Igualmente, en el caso de niños con discapacidad, el porteo resulta especialmente útil y de gran ayuda para la crianza del niño.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



¿Cuáles son los beneficios y ventajas del porteo ergonómico?

M^a Angustias Salmerón. Pediatra
Teresa Redondo. Enfermera Matrona



www.familiaysalud.es



Fecha de publicación: 12-06-2018

Autor/es:

- [M^a Angustias Salmerón Ruiz](#). Pediatra. Hospital Infantil Universitario "La Paz". Madrid
- [Teresa Redondo Brios](#). Enfermera Matrona e Instructora de porteo. "Ayudándote a ser madre". Madrid

