

El porteo ergonómico

¿Qué es?

El [porteo ergonómico](#) es un sistema de transporte del niño o bebé. Asegura un [contacto continuo](#) con el adulto que lo lleva (suelen ser el padre o la madre). Es ergonómico porque respeta la postura natural del bebé según 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.

No hay límite de peso siempre que el dispositivo sea adecuado para el tamaño de bebé. Si se empieza a portear a partir de los 5 kg habrá que empezar poco a poco para que el cuerpo del adulto pueda adaptarse a transportar dicho peso.

¿Cuál es la posición natural del bebé?

Hay tres partes del cuerpo del bebé que son importantes en su desarrollo: la cabeza, la espalda y la cadera. Un dispositivo ergonómico tiene que permitir que las tres tengan un soporte adecuado.

- **La cabeza.** Es muy importante en los bebés de menos de 3 meses, porque aún no pueden sujetarla por sí mismos. Y en niños mayores cuando se duermen en el [portabebés](#). Por otro lado, portear, al igual que llevar en brazos, permite un buen moldeamiento de la cabeza. Los bebés pasan mucho tiempo boca arriba, lo que les puede aplanar la parte posterior del cráneo. Si los cogemos en brazos o los portamos, baja el riesgo de que se les deforme la cabeza por estar siempre en la misma postura ([plagiocefalia postural](#)).
- **La espalda.** Un portabebés ergonómico no tiene zonas rígidas que hagan que el bebé adopte determinadas posturas. Se adapta a la posición natural que adquiere el niño según su etapa de desarrollo. Permite que la columna vertebral tenga la postura natural del bebé según la edad y que pueda madurar a su ritmo. Los recién nacidos nacen con una postura en forma de "C". Su espalda sólo tiene una curva, y según van creciendo, la postura va "abriéndose". Esto permite explorar el mundo. Sobre los 3 o 4 meses aparece la curvatura del cuello, que le permite sostener la cabeza. En torno a los 12 meses comienzan a ponerse de pie. Aparece la curva en la parte más baja de la espalda, para que puedan andar. Un portabebés ergonómico debe dar soporte tanto a un recién nacido como a un niño de 12 meses. Al no ser rígido se adapta a la postura del bebé en cada una de las etapas.
- **Soporte adecuado de la cadera:**
 - Cadera en posición "ranita" o en "M". Están abiertas y dobladas (ver imagen).
 - Rodillas más altas que las nalgas.
 - Soporte de corva a corva (parte de atrás de la rodilla).

- El peso recae sobre el periné (espacio anatómico entre los genitales y las nalgas). No sobre los genitales.

Esta postura de la cadera previene la aparición de deformidad ([displasia de cadera](#)).

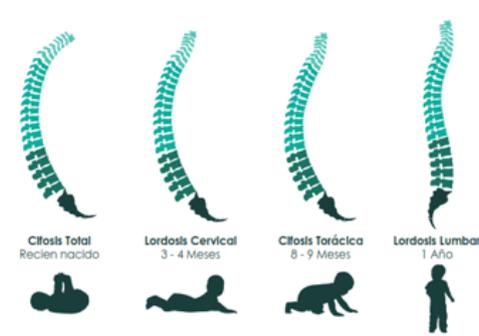
¿Cuál es la posición correcta para el adulto?

Cuando cogemos a un bebé en brazos nos desviamos hacia atrás, forzando la región lumbar (parte baja de la espalda). Si lo cargamos sobre la cadera desviamos la columna hacia la otra cadera contraria. Pero cuando usamos un dispositivo ergonómico, el peso se distribuye adecuadamente sin tener que compensar desviando la espalda. Es decir, con el porteo ergonómico se desvía menos el centro de gravedad que cuando llevamos al bebé en brazos. Si está bien ajustado no se nota presión en hombros, cadera o abdomen. Es mucho más cómodo que cargar en brazos.

Para que el porteador y el niño se beneficien de la ergonomía hace falta, utilizar un dispositivo ergonómico y [colocar bien al bebé](#). Así la postura, tanto del bebé como del adulto, será la correcta.

Porteo ergonómico. APSIP (Asociación de profesionales sanitarios e instructoras de porteo) (descarga la [Infografía en pdf](#))

Porteo ergonómico
www.formacionporteo.com



Cifosis Total
Recién nacido

Lordosis Cervical
3-4 Meses

Cifosis Torácica
8-9 Meses

Lordosis Lumbar
1 Año

Cómodo para el porteador

Soporte adecuado a la cabeza en menores de 3 meses y bebés dormidos

Permiten el desarrollo adecuado de la columna vertebral



Coordinado por la pediatra M. Salmerón

ERGONÓMICO



Permite un adecuado soporte de la cadera (en forma de "M"):

A.- Rodillas mas altas que las nalgas
 B.- El peso recae sobre el periné, no sobre los genitales
 C.- Soporte de corva a corva

NO ERGONÓMICOS



Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

El porteo ergonómico

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



www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 5-07-2018

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

