Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Cómo usar un portabebés con seguridad?

Hay dos peligros cuando usamos el portabebés. El de caída, con lo que el bebé se puede golpear, o accidentes. El de asfixia, porque la nariz pueda quedar atrapada con la tela del portabebés o contra quien lo lleva. Ambos peligros son poco frecuentes. Los casos que hay publicados en la literatura científica son debido a un uso incorrecto del portabebés.

Cuando usamos el portabebés el riesgo de golpear al niño en una caída es menor ya que tenemos las manos libres. Cuando llevamos al bebé en brazos, tanto si soltamos al bebé como si nos caemos con él, se va a golpear.

Recomendaciones generales para un uso seguro del portabebés

- Informarse de cómo usar el dispositivo. Antes de usar un portabebés por primera vez ve a un taller de porteo. O consulta al personal sanitario que te atiende habitualmente, para probar los diferentes tipos. Compra el que más se adapte a tus necesidades. Aprende el uso adecuado y seguro de éste.
- Lee atentamente las instrucciones y las recomendaciones del fabricante.
- Coloca al bebé a la altura adecuada. La cabeza debe estar por debajo de la barbilla del adulto. Esto permite besar cómodamente al bebé en la cabeza. Las nalgas han de estar por encima del ombligo del adulto que lo lleva. Mejor en posición vertical (Ver ilustración). Esta posición permite:
  - Desplazar menos el centro de gravedad del porteador, que adoptará una postura adecuada.
  - Garantiza el control visual para comprobar que la nariz y la boca (vías aéreas) quedan libres y el bebé respira bien.
  - Un buen ajuste del portabebés. El ajuste debe ser firme. Hay que dar un soporte adecuado a la espalda, a la cabeza y a la cadera. Si se afloja, el bebé puede irse hacia abajo y podemos perder el control visual.

¿Cómo se puede disminuir el riesgo de caídas o accidentes?

- No hacer cosas peligrosas con el bebé porteado (al igual que cuando se lleva en brazos). Cocinar, manipular sustancias químicas o de limpieza. Comer o beber alimentos o bebidas calientes. Deportes de riesgo o llevarlos en el coche (se deben usar sillas homologadas).

Tener en cuenta el desplazamiento de nuestro centro de gravedad. Si lo llevamos delante (como en el embarazo), se desplazará hacia delante. Si lo porteamos a la espalda, el desplazamiento será hacia atrás. Mayor precaución en los primeros usos del portabebés, en desniveles y escaleras.

- No beber alcohol. La embriaguez aumenta el riesgo de accidente.
- No tomar medicamentos que produzcan sueño.

¿Cómo se puede disminuir el riesgo de asfixia del bebé?:

- La nariz no debe quedar pegada al cuerpo del porteador ni contra la tela del portabebés.
- La cabeza no puede estar flexionada (doblada hacia delante). Ni quedar cubierta por una prenda de ropa o el portabebés.
- Mejilla del bebé apoyada en el pecho del porteador.
- Vigilar que el bebé respire normal.
- Evitar que el bebé sude o abrigarlo excesivamente. Es uno de los factores relacionado con el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante.
- No fumar. Es uno de los factores relacionado con el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante.

Es importante saber que las normas de seguridad son para el uso de cualquier portabebés. Tanto si es ergonómico como si no lo es.

Uso seguro del portabebé. *APSIP (Asociación de profesionales sanitarios e instructoras de porteo)* (descarga la Infografía en pdf)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Fecha de publicación: 18-07-2018

Autor/es:

- Mª Angustias Salmerón Ruiz. Pediatra. Hospital Infantil Universitario "La Paz". Madrid
- Teresa Redondo Brios. Enfermera Matrona e Instructora de porteo. “Ayudándote a ser madre”. Madrid

CC BY NC ND