

# GUÍA PARA ELEGIR UN PORTABEBÉ



## CRITERIOS PARA ELEGIR UN BUEN PORTABEBÉ

A la hora de adquirir un nuevo portabebé, vigila que cumpla los siguientes puntos:

- La posición del bebé es la correcta: piernas formando una M (en ranita, con las rodillas más altas que el culete) y espalda formando una C (ver más abajo).
- Se puede ajustar al bebé de manera que quede bien pegado al cuerpo del portador (si te agachas, el bebé no se despegaría prácticamente de tu cuerpo).
- El bebé queda suficientemente alto (puedes darle un besito sin prácticamente agacharte) de manera que el peso se reparte bien sobre tus caderas y no cargas las lumbares.
- Las tiras de los hombros son anchas para que el peso se reparta bien.
- Las tiras de los hombros no se quedan cerca del cuello, sino que pueden colocarse encima de los hombros o entre el cuello y el hombro para que no se cargue la zona del cuello.

Existen diferentes tipos y modelos de portabebés en el mercado que cumplen estos criterios. A continuación haremos una breve descripción de los más utilizados.

### MOCHILA "ERGONÓMICA"

Mochilas de este tipo, respetuosas tanto con la fisiología del bebé como del portador, son por ejemplo las mochilas Beco Carrier, Ergo, Manduca, Marsupi Plus, Patapum, o Yamo. Se trata de mochilas ergonómicas, que permiten transportar con comodidad al niño desde el nacimiento hasta los 15 kg de peso, y muchas de ellas incluso más. Además de para el uso en paseos, tareas en casa, etc., pueden utilizarse en salidas al monte, excursiones y demás, garantizando la correcta sujeción del bebé y el máximo confort, tanto para él como para el portador, repartiendo el peso del bebé entre hombros y caderas de la persona que lo lleva. Algunas permiten las posiciones delante, a la espalda y a la cadera.



#### Ventajas:

- Dentro de los portabebés tipo mochila, son las que pueden usarse durante más tiempo, desde el nacimiento hasta alrededor de los 20 kg.
- Muy cómodas y fáciles de colocar, suelen llevar bolsillo incorporado, así como una capucha para sostener la cabecita del niño si se duerme.
- El niño va colocado en la posición fisiológica, sentado y no colgado, con el peso de su cuerpo sobre sus nalgas, en vez de sobre sus genitales (como ocurre en el caso de otras mochilas más "comerciales", como BabyBjörn, Bebé Confort, Jané, Graco...).
- Para cuando los niños comienzan a andar y requieren estar subiendo y bajando del portabebé repetidamente, son muy cómodas de llevar.
- También son muy aconsejables para la montaña, ya que a diferencia de las mochilas de montaña convencionales, son mucho más ligeras y garantizan la posición adecuada del niño, así como la comodidad y ergonomía para el portador.
- Son los portabebés mejor aceptados por los padres, al considerarlos "más masculinos".

#### Inconvenientes:

- No es el portabebé más barato, pero dado lo extensivo de su uso, podemos decir que el precio se ve sobradamente amortizado.
- Para bebés muy pequeños o recién nacidos, es recomendable usar un reductor (incorporado en el caso de la Manduca) o un cojín o mantita doblada, aunque la postura óptima será a partir de los 5-6 meses, cuando se lleve con las piernitas por fuera de la mochila. También existen otras, como la Marsupi Plus, en las que la zona sobre la que va sentado el bebé puede reducirse y puede usarse con recién nacidos, ya que no exige entonces una apertura de piernas excesiva para sus pequeños cuerpecitos.
- Asimismo, es un portabebé que ocupa bastante espacio mientras no se utiliza, comparándolo con otros.

## MEI TAI

Se trata de un portabebé de origen oriental. Es similar a una mochila, pero su ajuste se realiza mediante nudos sencillos. Se trata de un rectángulo de tela con cuatro tirantes, dos de ellos para anudar a la cintura y dos más para sujetar la parte superior. Dichos tirantes pueden ir acolchados, así como la parte superior de la tela, donde el niño apoya la cabecita. Puede usarse desde el nacimiento hasta aproximadamente los 3 años de edad. Permite posición delante, a la espalda y a la cadera, con diferentes variaciones. El peso se reparte entre las caderas y hombros del portador.

### Ventajas:

- Al estar el peso bien repartido, permite usarlo durante trayectos largos.
- Existen modelos ya confeccionados, como los de la marca EllaRoo, Kozy Carrier, etc, con diversos estampados, y otros que incluso pueden confeccionarse bajo pedido de manera personalizada.
- Puede usarse desde el nacimiento hasta con niños mayorcitos, aunque la edad ideal para comenzar a usarlo con el bebé es a partir de los 5-6 meses, cuando pueden llevar sus piernas por fuera del meitai sin que el ángulo de apertura sea excesivo.
- Existen también Mei Tais como los Chinado, que permiten reducir la zona sobre la que va el bebé apoyado, de manera que pueden usarse desde el nacimiento respetando la posición fisiológica correcta, sin tener que recurrir a llevarles con las piernas por dentro.
- En general, es posible que haya padres que acepten mejor estos portabebés tipo "mochila" antes que las piezas de tela, aunque por supuesto hay de todo.



### Inconvenientes:

- El tema de los nudos, aunque sencillos, puede restarle atractivo. Hay personas que prefieren otros sistemas de ajuste.
- También hay personas que se sienten inseguras al colocar al recién nacido y desisten hasta que éste crece.
- El recién nacido deberá llevar sus piernas por dentro de la tela (en M) y proporcionarle una sujeción extra a su cabecita. Esta no es la postura óptima para llevar a un recién nacido, aunque deberemos decir que, fisiológica y afectivamente, siempre será más beneficioso llevar a un recién nacido en un Mei Tai convencional que en un carrito, completamente estirado.

## BANDOLERA DE ANILLAS

Se trata de una tela larga que lleva unidos sus extremos mediante unas anillas, permitiendo ajustar la medida a las necesidades de cada momento. El peso se reparte por la espalda y un sólo hombro. Existen bandoleras de diferentes tejidos y modelos (gruesos, ligeros, para baño...) Puede utilizarse en diversas posiciones, al frente erguido o tumbado, a la cadera, a la espalda... desde el nacimiento hasta que el niño es ya mayorcito.

### Ventajas:

- Gracias al sistema de anillas podemos ajustarla a las diferentes medidas necesarias. Por ejemplo, cuando la usa más de un portador o dependiendo del peso y tamaño del bebé o del grosor de las prendas que vista quien la lleve.
- Es muy sencilla de utilizar e ideal para favorecer la lactancia de una manera cómoda y discreta.
- Es de uso muy sencillo también para recién nacidos, en posición tumbada (que, aunque no es la óptima para transportar a un recién nacido, puede ser muy interesante para favorecer la lactancia). Permite también llevarle en posición erguida sobre el pecho del portador.
- Permite ajustar la tela perfectamente alrededor del cuerpo de bebé y portador, de manera que el peso se reparta uniformemente y el niño quede correctamente sujeto.



### Inconvenientes:

- Debido a que el peso recae en su mayor parte sobre un sólo hombro, es necesario ajustar la tela cuidadosamente para asegurar la máxima comodidad al portador.
- Asimismo, si se comienza a usar con niños ya mayorcitos, podemos notar algo de incomodidad muscular o cansancio los primeros días, por la falta de costumbre (cosa que no ocurre cuando le hemos llevado desde pequeños).
- Es necesario practicar un poco para aprender a ajustar las anillas.

## POUCH

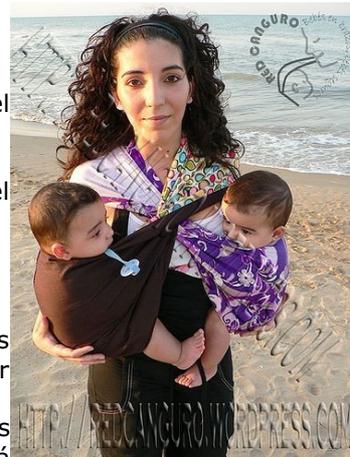
Es muy similar a la bandolera, con la diferencia de que no lleva anillas, es sencillamente una tela cosida en forma de tubo que se ajusta a la posición deseada. Por ello es necesario seleccionar la talla correcta para el portador. Permite las mismas posiciones que la bandolera, pudiéndose usar también desde el nacimiento.

### Ventajas:

- Ocupa poquísimo espacio, es ideal, por ejemplo, para llevar en el bolso. Es el portabebé más rápido de poner y quitar.
- Hay una gran variedad de estampados.
- Puede ser muy adecuado para trayectos cortos, o para cuando el niño nos pide brazos pero enseguida quiere volver al suelo.
- Muy sencillo de utilizar.

### Inconvenientes:

- Debido al tallaje, puede ser necesario tener dos pouches diferentes en caso de que padre y madre (u otras personas que quieran llevar al bebé) usen distinta talla.
- Si nos queda demasiado grande, el bebé irá menos sujeto y más abajo, y, por el contrario, si nos queda más pequeño, el niño irá más arriba y puede ser que cuando crezca no sea sencillo colocarle en el pouch. Al no poder ajustar la tela, es posible que haya problemas en cuanto a la posición del bebé, ya que en ocasiones el cuerpo del niño no queda adecuadamente pegado al del portador. En esos casos deberemos ajustar la tela usando los extremos del hombro de carga, volteando la tela de dentro hacia afuera. Deberemos también ser siempre cuidadosos con la cabeza del bebé, evitando movimientos bruscos, hasta que sea capaz de mantenerla perfectamente (al menos hasta los 6 meses).



## FULAR

Se trata de una larga pieza de tela que sirve para ajustar al bebé a la posición deseada mediante nudos (posiciones de atado). Encontramos diferentes calidades y tipos de tela (fina, gruesa, elástica...) La tela adecuada en fulares no elásticos es aquella que cede solamente en sentido diagonal, sin ceder de manera transversal o vertical. El peso recae en diferentes zonas del cuerpo del portador, dependiendo de la posición elegida. Es el portabebé más versátil debido al gran número de posiciones que permite, y el más adecuado fisiológicamente hablando. Existen diferentes medidas de tela, dependiendo de las posiciones que se deseen utilizar. Con un fular largo pueden realizarse todos los nudos, pasando a un fular corto en caso de que se adapte a nuestros nudos preferidos, para evitar un exceso de tela que puede resultar aparatoso.

### Ventajas:

- Como ya hemos señalado, es el portabebés más versátil, permite infinidad de posiciones que pueden adaptarse tanto a la situación como al crecimiento del bebé.
- La sujeción es óptima con un poco de práctica.
- El cuerpo del bebé va perfectamente pegado al del portador, garantizando una correcta sujeción.
- Existen diferentes medidas y calidades de tela, lo que permite adaptarse a las necesidades personales de cada familia.
- Igualmente, con sólo añadir unas anillas, que se pueden adquirir separadamente, podemos, de manera muy sencilla, realizar una bandolera "de quita y pon", con lo que variar también la forma de carga.

### Inconvenientes:

- Es necesario practicar las diferentes posiciones para adquirir soltura.
- El hecho de que sea una tela de gran longitud, así como el tema del anudado, puede hacer que no resulte atractivo para algunas personas, que prefieran otros medios de ajuste.
- Los fulares elásticos no están recomendados para bebés y niños de un cierto peso, prefiriéndose en ese caso los no elásticos, aunque pueden ser realmente confortables también.



## DIFERENCIAS PRINCIPALES ENTRE ESTOS PORTABEBÉS Y LOS CONVENCIONALES OFRECIDOS POR DIVERSAS MARCAS DE PUERICULTURA

Actualmente muchas conocidas marcas de puericultura ofrecen al público portabebés, como mochilas “de nueva generación”. Las principales diferencias entre éstos y los explicados anteriormente son las posturas adoptadas por el bebé o niño en ellos. Si nos fijamos en un bebé que vaya en alguna mochila comercial, podremos constatar que la postura de la cadera no es correcta. Habitualmente observamos que las piernas del niño van estiradas con respecto al resto del cuerpo, no dobladas estilo “ranita” (postura que favorece el desarrollo de la articulación de las caderas). Al llevar las piernitas estiradas, el peso del bebé recae sobre la zona genital en vez de sobre su culito, y la espalda adquiere una postura no fisiológica.

La postura “en ranita” consiste en llevar al bebé o niño con las piernas abiertas alrededor de 45° con respecto al eje corporal (90° de apertura total entre las piernas), y las caderas flexionadas de manera que las rodillas queden a una altura ligeramente superior que las nalgas. Esto garantiza que la cabeza del fémur quede perfectamente encajada dentro del acetábulo de la cadera y es la posición fisiológica, la postura óptima de porteo, que previene problemas posteriores de esta articulación. Esta técnica de porteo incluso ayuda a solucionar los casos de displasia leves.

Existen también bandoleras “de nueva generación” que podemos encontrar fácilmente en el mercado, en los que se puede colocar al bebé en posición cuna o sentadito, como en una bandolera de anillas o un pouch. En estas bandoleras, aunque la posición correcta del bebé se puede conseguir, el ajuste no es del todo correcto y el bebé puede quedar demasiado bajo, aparte de resultar más incómodas para el porteador.

Además de esto, en las fotografías promocionales de este tipo de mochilas más comerciales suele aparecer el niño mirando hacia delante. Esta postura está totalmente contraindicada. Los motivos son que obliga a curvar la espalda del bebé en sentido contrario al fisiológico y que lo deja expuesto a infinidad de estímulos directos, sin posibilidad de refugio, ya que no puede girarse. Además ocasiona incomodidad para el portador, ya que el bebé tiende por la forma de su columna a separar su cuerpo de quien lo lleva lo que desplaza el eje de gravedad de este último, obligándole a modificar su postura correcta con las consiguientes molestias de hombros y espalda y sobrecarga del suelo pélvico.

Las únicas “ventajas” que encontramos a este tipo de portabebés más convencionales es la facilidad para encontrarlos en cualquier tienda de puericultura. Las casas dedicadas a los productos para niños han buscado responder a una demanda de mercado pero, en nuestra opinión, sin centrarse mucho en los aspectos más importantes (ergonomía para el bebé y quien lo lleva). Por otro lado, estas mochilas y bandoleras generalmente pueden ser usadas poco tiempo, ya que enseguida se hacen incómodas para el portador. En resumen, podría decirse que, a pesar de presentar modernos y atractivos diseños, aún les faltan muchos aspectos por mejorar, que los portabebés tradicionales ya traían “de serie”.



Posición correcta en un portabebés: curva de la espalda en "C", piernas en "M", rodillas más altas que el culito



Posición incorrecta en un portabebés: bebé mirando hacia adelante, piernas colgando forzando las caderas, espalda recta, bebé demasiado bajo

### RED CANGURO: BEBÉS EN BRAZOS, BEBÉS FELICES

<http://redcanguro.wordpress.com> / [redcanguro@gmail.com](mailto:redcanguro@gmail.com)

