

## "Diplomado en Acompañamiento Consciente e Integral del Periodo Materno Perinatal"

### Módulo V : "Acompañamiento Consciente e Integral del post parto"

#### Clase : "Porteo ergonómico, respetuoso y seguro " por Natalia Castillo de Bien Porteado

#### 1. Introducción

- Saludo y presentación del módulo: "Acompañamiento Consciente e Integral del post parto".
- La importancia del post parto en la salud emocional y física de la madre y el bebé.

Numerosos estudios científicos han destacado la importancia crítica del periodo postparto para la salud tanto de la madre como del bebé. La investigación ha demostrado consistentemente que el apoyo adecuado durante este periodo es esencial para garantizar una recuperación física óptima de la madre y para fomentar la salud emocional de ambos. Los vínculos entre el apoyo postparto, la reducción de complicaciones físicas y el bienestar emocional son temas recurrentes en la literatura científica, subrayando la necesidad de un enfoque integral en esta fase crucial para la familia

Desde el punto de vista físico, después del parto, el cuerpo de la mujer experimenta cambios significativos. La atención adecuada contribuye a prevenir complicaciones, controlar el dolor y facilitar la cicatrización. Además, el seguimiento cuidadoso del desarrollo del bebé, la orientación sobre la lactancia materna o alimentación adecuada, y la vigilancia de posibles problemas de salud son aspectos cruciales para el bienestar del recién nacido.

En cuanto a la salud emocional, la transición a la maternidad puede ser abrumadora. Los cambios hormonales, físicos y emocionales son significativos. El apoyo emocional durante el postparto es fundamental para ayudar a las madres a enfrentar estos desafíos y establecer vínculos afectivos sólidos con el bebé.

La conexión emocional entre la madre y el bebé es un componente clave para el desarrollo infantil. El apoyo emocional adecuado durante el postparto contribuye a construir relaciones sólidas que impactan positivamente en el desarrollo cognitivo y emocional del niño a largo plazo.

#### 2. Fundamentos del Porteo Ergonómico

- Definición y principios del porteo ergonómico.

El porteo ergonómico se refiere a poder adaptar el portabebé al bebé, teniendo en cuenta su talla, peso, hito de desarrollo, gustos, preferencias, necesidades entre otras.

Los principios del porteo ergonómico son las 4 C: cadera- columna- cuello y cabeza.

Cadera en abducción y flexión, columna redondeada, sostén adecuado para el cuello y soporte para la cabeza.

Importancia de aplicar la información para esto es importante entender las etapas principales en los hitos de desarrollo del bebé y considerar alguna lesión o molestia en la madre.

- Beneficios para el bebé y el cuidador.

Promueve desarrollo saludable de caderas, vínculo emocional: El contacto piel a piel durante el porteo promueve la liberación de hormonas que fortalecen el vínculo afectivo entre el bebé y el cuidador, proporcionando una sensación de seguridad y consuelo, estimulación sensorial: Al estar cerca del cuidador, el bebé experimenta el mundo de una manera más directa, estimulando sus sentidos y facilitando el aprendizaje sobre su entorno.

Facilita la lactancia: El porteo ergonómico facilita la lactancia materna al proporcionar una forma discreta y cómoda de alimentar al bebé en cualquier lugar. Respuesta inmediata a las necesidades: Al llevar al bebé, los cuidadores pueden responder rápidamente a las señales y necesidades del bebé, lo que fortalece la confianza y el instinto parental. Comodidad y movilidad: El porteo distribuye el peso de manera uniforme, haciendo que sea más cómodo llevar al bebé por períodos más largos. Además, permite a los cuidadores realizar tareas diarias mientras mantienen al bebé cerca.

- Exploración de las diferentes opciones de portabebés.

4 grandes grupos de portabebés, fular, bandolera, mei tai y mochila

Derivados, fular preanudado, pouch, tonga, mochitai, podaegi, onbuhimo.

### 3. Que es porteo seguro

- Pautas de seguridad esenciales durante el porteo.

Vías respiratorias despejadas, correcta tensión, respetar postura fisiológica y orientación hacia el adulto.

- Consejos prácticos porteo seguro

Verificar las vías respiratorias que nada obstruya el paso del aire y que el mentón esté alejado de su pecho, correcta tensión es ni muy suelto ni muy apretado, la postura fisiológica se refiere a una posición del cuerpo que respeta y favorece el funcionamiento natural de los sistemas y estructuras del organismo. En el contexto del porteo de bebés o de la ergonomía en general, la postura fisiológica se centra en alinear el cuerpo de manera que se minimicen las tensiones y se promueva un desarrollo saludable. Por ejemplo, en el contexto del porteo de bebés, una postura fisiológica se refiere a mantener al bebé en una posición que sea natural y cómoda para su desarrollo. Esto incluye la posición de las piernas en forma de "M" (flexionadas en las caderas y las rodillas), la espalda en forma de "C" y la cabeza apoyada. Estas son posiciones que respetan la anatomía natural del bebé y favorecen un desarrollo adecuado de la cadera y la columna vertebral. La postura fisiológica en un bebé evoluciona a medida que pasa por diferentes etapas de desarrollo

En el contexto de un portabebé, la preferencia por el término "fisiológico" en lugar de "ergonómico" destaca la importancia de centrarse en la posición natural y saludable del bebé. No portear hacia adelante no respeta fisiología del bebé, no es ergonómico en adulto, aumento riesgos.

### 4. Técnicas Prácticas de Porteo

- Demostración de posiciones seguras y cómodas para el bebé y el cuidador.

Hablar de la posición vertical y horizontal, beneficios, pros y contras.

- Consejos prácticos para ajustar correctamente el portabebé.

Identificar la orientación de la tela en caso fular, bandolera, mei tai y en caso de mochilas identificar orientación de correas y broches. En bandolera ajustar cerca de la anilla.

- Muestra de cuidados prácticos, como amamantar mientras se portea al bebé.

Muy beneficioso en brotes de crecimiento, posición de amamantamiento, consejos para lograr dar lactancia en porteo.

## 5. Porteo respetuoso

- Crianza respetuosa: enfoque de crianza respetuosa se basa en la comprensión de que la forma en que interactuamos y cuidamos a nuestros hijos tiene un impacto significativo en su desarrollo y bienestar a largo plazo. Al poner énfasis en el respeto, la empatía y la conexión emocional, este enfoque busca establecer un entorno propicio para el desarrollo integral de los niños en todas las áreas de sus vidas.

- Promoviendo el porteo respetuoso, una mirada integral la práctica de portear

el porteo respetuoso implica respetar la anatomía y fisiología del bebé, estar atento a las señales de comodidad, proporcionar un soporte adecuado y educar a los padres sobre las mejores prácticas para garantizar una experiencia segura y beneficiosa.

Anatomía: La anatomía se refiere al estudio de la estructura y forma del cuerpo y sus partes.

Examina los órganos, tejidos, huesos y sistemas del cuerpo humano. Enfoque: La anatomía se centra en la descripción detallada de las partes del cuerpo, su ubicación, relaciones y cómo interactúan físicamente.

Fisiología: La fisiología se ocupa del estudio de las funciones y procesos biológicos que ocurren en los organismos vivos. Examina cómo trabajan y se coordinan los diferentes sistemas y órganos del cuerpo. Enfoque: La fisiología se centra en comprender los procesos vitales, desde funciones celulares hasta sistemas completos, y cómo estos trabajan para mantener la vida y la homeostasis.

Ergonomía: La ergonomía se refiere al diseño y disposición eficientes de los elementos en un entorno de trabajo, considerando las capacidades y limitaciones humanas. Busca optimizar la relación entre las personas y su entorno, mejorando la eficiencia y seguridad. Enfoque: La ergonomía se centra en diseñar entornos y productos que se adapten a las características y capacidades físicas y mentales de las personas, para minimizar la fatiga y el estrés y mejorar el rendimiento.

La anatomía se enfoca en la estructura y forma del cuerpo, la fisiología se centra en las funciones y procesos biológicos, y la ergonomía se ocupa de diseñar entornos y productos que se adapten a las características del cuerpo humano para mejorar la eficiencia y bienestar. Estos conceptos están interrelacionados y a menudo se combinan para comprender y mejorar la relación entre el cuerpo humano y su entorno.

- Cómo reconocer signos de incomodidad en el bebé y ajustar en consecuencia.

Reconocer los signos de incomodidad en un bebé durante el porteo es fundamental para asegurar su bienestar y comodidad.

**Llanto persistente o inusual, Rigidez o tensión muscular, Frotarse la cara o el cuerpo contra el portabebé, Señales de estrés o incomodidad en el rostro, Movimientos inquietos o agitados, Cambios en la frecuencia cardíaca o respiración**

Es fundamental ajustar el portabebé de manera continua y prestar atención a las señales del bebé.

Verifica si hay etiquetas, correas u otras partes del portabebé que puedan estar causando incomodidad. Ajusta el ajuste del portabebé para brindar mayor comodidad. Asegúrate de que el bebé no esté demasiado abrigado y que haya una buena circulación de aire. Verifica si hay costuras ásperas o tejidos irritantes.

## 6. Conexión Emocional y Psicológica

- Explora la conexión emocional entre el porteador y el bebé.

la conexión emocional durante el porteo se nutre de la proximidad física, la respuesta afectiva a las necesidades del bebé y la participación activa en experiencias compartidas. Estos elementos se entrelazan para crear un lazo emocional fuerte y positivo entre el porteador y el bebé, beneficiando tanto el bienestar emocional presente como el desarrollo a largo plazo del bebé.

Contacto físico y afectivo, Respuesta inmediata a las necesidades, Intercambio de miradas y comunicación facial, Exploración del entorno juntos, Sincronización de ritmos biológicos, Estimulación sensorial y afectiva

- Consejos para fomentar el apego seguro durante el porteo.

Elige un portabebé adecuado: Selecciona un portabebé ergonómico que respete la posición natural del bebé. Asegúrate de que brinde un soporte adecuado para la cabeza y la espalda, permitiendo una posición cómoda y segura.

Establece contacto visual y vocal: Mantén el contacto visual con el bebé durante el porteo. Habla suavemente, canta o susurra para establecer una conexión vocal que refuerce la sensación de seguridad y afecto.

Familiarízate con las señales del bebé: Aprende a reconocer las señales de comodidad o incomodidad del bebé. Estar atento a sus expresiones faciales, movimientos y vocalizaciones permite una respuesta inmediata a sus necesidades.

Crea rutinas de porteo regulares: Establece rutinas regulares de porteo para que el bebé asocie esta experiencia con momentos de seguridad y conexión emocional.

Varía las posiciones de porteo: Experimenta con diferentes posiciones de porteo para mantener la variedad y la exploración. Cambiar las posiciones permite adaptarse a las necesidades en constante cambio del bebé y fomenta la curiosidad.

Aprende a leer las señales de cansancio: Observa las señales de cansancio del bebé durante el porteo. Si muestra signos de sueño, bríndale la oportunidad de descansar y dormir en una posición segura.

Integra el porteo en actividades cotidianas: Incorpora el porteo en actividades cotidianas como paseos, compras o tareas domésticas. Permitir que el bebé sea parte activa de la vida diaria refuerza la conexión emocional.

Ofrece consuelo y seguridad: Utiliza el porteo como una herramienta para consolar al bebé en momentos de malestar. La proximidad constante del porteador brinda seguridad emocional y apoyo afectivo.

Comparte el porteo con otros cuidadores: Fomenta la participación de otros cuidadores en el porteo para fortalecer los vínculos afectivos con diferentes miembros de la familia. Esto contribuye a la creación de múltiples conexiones seguras.

## **7. Involucramiento del Padre y Otros Cuidadores**

- Consejos sobre cómo incorporar a los padres y otros cuidadores en el proceso de porteo. Involucrar a los padres y otros cuidadores en el proceso de porteo implica proporcionar educación y orientación sobre los beneficios y técnicas, permitir la selección activa de portabebés, realizar demostraciones prácticas y fomentar la comunicación abierta. Es crucial incorporar a los cuidadores en la elección de posiciones de porteo y promover su participación gradual y activa en actividades cotidianas. El apoyo mutuo, la adaptación a preferencias individuales y la celebración de logros son componentes esenciales para construir una experiencia positiva y fortalecer los lazos familiares durante el proceso de porteo.

- La importancia del apoyo y participación activa de todos los miembros de la familia.

La trascendencia del respaldo y la participación activa de cada integrante de la familia en el proceso de porteo se evidencia en la convergencia de factores sociales, emocionales y científicos. Desde una perspectiva social, la cohesión familiar generada por la colaboración activa propicia un entorno propicio para el desarrollo del bebé. En el ámbito emocional, el vínculo afectivo fortalecido a través del porteo influye directamente en la salud emocional del bebé y ha sido objeto de estudios que respaldan la importancia del apego seguro.

Científicamente, la participación integral de la familia en el porteo encuentra respaldo en la literatura especializada que destaca los beneficios de la proximidad física para el desarrollo cognitivo y emocional del lactante. Investigaciones sustentan la correlación entre el apego seguro promovido por el porteo y resultados positivos en la salud emocional a lo largo del tiempo. La incorporación de todos los miembros de la familia en esta práctica no solo optimiza la experiencia del porteo desde una perspectiva científica, sino que también contribuye significativamente a la creación de un contexto propicio para el florecimiento integral del bebé en términos emocionales y cognitivos.

## **8. Cierre y Recursos Adicionales**

- Recapitulación de los puntos clave de la Masterclass.
- Material adicional

"Babywearing and the Development of the Bonding Process: A Review" (2014) Este estudio revisa la literatura existente sobre el uso de portabebés y destaca la relación positiva entre el porteo y el desarrollo del vínculo afectivo entre padres e hijos. Autores: Abigail M. White y Hui-Chin Hsu.

"Babywearing's Positive Impacts on Attachment Parenting: An Exploratory Study" (2018)  
Investigación que explora cómo el uso de portabebés contribuye al enfoque de crianza con apego, incluida la creación de un fuerte vínculo emocional. Autores: Chelsea J. Hughes y Angela N. Anderson.

"A Randomized Controlled Trial of the Effect of Baby Friendly Hospital Initiative on Maternal Self-Efficacy and Breastfeeding Duration" (2014) Aunque no se centra exclusivamente en el porteo, este estudio examina la iniciativa de hospitales amigables con los bebés y su impacto en la autoeficacia materna, lo que puede estar relacionado con el uso de portabebés. Autores: Erika L. Thompson, et al.

"The Impact of Kangaroo Care (Skin to Skin Contact) on Breastfeeding Duration in Preterm Infants" (2003) Este estudio examina el impacto del cuidado canguro, que es similar al contacto piel a piel, en la duración de la lactancia materna en bebés prematuros. Autores: Nils Bergman, Mballi Roller, y Jane C. G. Zadell.

"Chile Crece Contigo" ha implementado diversas iniciativas para apoyar a las familias en el cuidado de sus hijos, incluido el fomento del porteo ergonómico y seguro.

- Descuentos en productos relacionados con el porteo para los participantes.  
Descuento en asesoría de porteo y tienda en [bienporteadoc.cl](http://bienporteadoc.cl)
- Agradecimiento y despedida.