



Beneficios para el bebé

✓ **Los bebés porteados lloran menos.** Los estudios muestran que durante los dos primeros años de vida, lloran menos cuanto más son porteados. El llanto, puede alterar de forma permanente el sistema nervioso si el cerebro se baña en hormonas del estrés. Esto tiene consecuencias a largo plazo: mayor sensibilidad al trauma, estrés post traumático y trastornos del pánico en la edad adulta.

✓ **Los bebés porteados son más tranquilos.** Tienen una frecuencia respiratoria y cardíaca más regular, así como una temperatura más estable. El porteo promueve una sensación de seguridad para ellos.

✓ **Los bebés porteados duermen más plácidamente.** Mantenerlo cerca de ti, ayuda a regular los ciclos de sueño y vigilia. Las siestas durante el día las realizan en continuo movimiento, mientras que por la noche duermen a oscuras y con la cercanía de sus padres. Así empiezan a diferenciar el día y la noche.

✓ **Los bebés porteados ganan más peso.** Los bebés prematuros que son llevados en brazos o porteados, ganan peso de forma más rápida. Los nacidos a término, maman más frecuentemente si están cerca de su madre.

✓ **Los bebés porteados tienen una mejor digestión.** El movimiento continuo y tranquilo y las pequeñas tomas frecuentes, ayudan a favorecer una mejor digestión. Además, regurgitan menos tras de las tomas.

✓ **Los bebés porteados tienen un mejor desarrollo.** Ayuda a desarrollar habilidades motoras y a estimular el sistema vestibular del equilibrio. A medida que la persona que lo portea se mueve, el bebé está continuamente reajustando sus músculos. Es menos probable que tengan una forma asimétrica del cráneo ya que los sistemas de porteo (fular, bandolera, mochila) no realizan presión sobre la parte posterior del mismo. Hablar al bebé y el contacto visual frecuente ayudan a promover la alerta visual y el desarrollo del lenguaje.

Beneficios para los padres

✓ **Portear hace que tengas las manos libres** y puedas continuar realizando otras actividades mientras llevas al bebé. Puedes salir de casa tranquila, sabiendo que tu bebé está cómodo y seguro.

✓ **Portear mejora tu condición física.** Puedes pasear con tu bebé sin que se te cansen los brazos.

✓ **¿Tienes que trabajar?** Puedes hacerlo mientras portear a tu bebé. Limpiar el polvo, barrer, fregar los platos, trabajar en el ordenador... puedes hacerlo sin separarte de tu bebé.

Aprende más en:

<https://blog.lactapp.es/tag/porteo-seguro/>

<http://redcanguro.org/>

<https://www.ensuelofirme.com/porteo-seguro-todo-lo-que-necesitas-saber-para-portear-cuidando-tu-suelo-pelvico/>



Precauciones:

Comprueba que tu bebé no está acurrucado firmemente con su barbilla apoyada sobre su pecho: esto comprime su vía aérea. Asegúrate de que hay uno o dos dedos de separación entre barbilla y pecho. Fíjate que su espalda esté recta y bien sujeta.

Comprueba que está bien de manera periódica. Asegúrate de que nada obstruye su cara. Ten cuidado con los movimientos que realices, tienen un impacto sobre él: evita golpes o sacudidas.

Tienes permiso para duplicar "Lactation Education Resources 2019".

Por favor ten en cuenta, que la información proporcionada está destinada únicamente a fines educativos e informativos generales. No pretende ni implica ser un sustituto del consejo profesional. Siempre busque y siga el consejo del médico para cualquier pregunta que pueda tener sobre su condición médica o la de su bebé. Nunca ignore el consejo médico profesional ni tarde en buscarlo debido a algo que haya recibido en esta información.