

Esta hoja informativa resume las evidencias científicas existentes hasta el momento sobre los riesgos y beneficios de permitir a los bebés dormir en un portabebés o mochila portabebés durante el sueño diurno.

Para más información sobre éste y otros temas, visita por favor [www.basionline.org.uk](http://www.basionline.org.uk)

En todo el mundo existen culturas en las que los bebés son porteados por sus madres (o padres, hermanos y miembros de su comunidad) durante todo el día. Estos bebés pasan los días durmiendo en algún portabebés, el cual suele estar hecho a partir de un simple trozo de tela. Tanto en Reino Unido como en los EEUU, la práctica de llevar a un bebé en portabebés o en mochilas portabebés se llama “baby wearing”, término que en España y países hispanohablantes lo traduciríamos como “porteo”. En el Reino Unido es menos frecuente que los padres usen portabebés para el sueño diurno del bebé, pero existen muchas razones por las cuales esta práctica puede ser útil.

### ¿Cuáles son los beneficios?



Llevar a tu bebé en un portabebés mientras duerme puede ser muy beneficioso para él, a la vez que te permite tener las manos libres

Existe poca investigación específica sobre los beneficios de llevar a los bebés en portabebés mientras duermen. De todas formas, la investigación realizada en temas relacionados sugiere que mantener un contacto estrecho entre madre y bebé puede ser beneficioso para ambos.

El consejo para los padres primerizos es que vuestro bebé debe dormir en una cuna en la misma habitación que vosotros, día y noche, hasta que tenga 6 meses de edad. Diversos estudios demuestran que esta práctica reduce el riesgo de muerte súbita del lactante (SIDS por sus siglas en inglés “sudden infant death syndrome”). Un estudio inglés, comparando 325 bebés muertos por SIDS con 1300 bebés control, encontró que el 75% de las muertes ocurría mientras los bebés dormían solos en una habitación. Usar un portabebés o una mochila portabebés puede facilitarte el mantener a tu bebé cerca de ti durante el día.

Investigaciones realizadas sobre recién nacidos demuestran que un estrecho contacto con ellos les ayuda a dormir más tranquilamente y durante más tiempo. Así pueden escuchar el latido de tu corazón, sentir tus movimientos y sentirse seguros de que tú estás cerca, sin sufrir la angustia de ser separados de ti. Cuando portearas a tu bebé te das cuenta inmediatamente cuando se empieza a despertar y a moverse. Puedes percibir sus señales de hambre, y ese estrecho contacto con tu bebé mejorará tu producción de leche mediante el aumento de la producción de oxitocina, hormona promotora del vínculo.

Las madres que alimentan con fórmula a su bebé pueden encontrar que portearlo les ayuda a vincularse, y a los papás y a las parejas de las mamás el porteo les permite sacar a pasear al bebé un rato, dándole así algo de tiempo a la mamá para dedicarse así misma.

## ¿Hay alguna desventaja?

En ocasiones a los padres les preocupa que los bebés que duermen en portabebés o mochila portabebés no sean capaces de dormirse solos.

Las experiencias de los padres nos muestran que existe una gran variabilidad en cuanto a las preferencias de los bebés a la hora de dormir. Mientras que algunos bebés se duermen mejor estando solos en su cuna, otros encuentran difícil dormirse solos. Los estudios demuestran que los bebés necesitan tener asociaciones positivas con el sueño y que aquellos cuyo ambiente para dormir es tranquilo, y para los cuales ir a dormir es un placer, desarrollarán mejores hábitos de sueño a largo plazo. Para algunos bebés un ambiente para dormir tranquilo y placentero requiere estar en contacto con su madre o cuidador – una práctica común en muchos países. Por lo tanto, algunos bebés prefieren dormirse sintiéndose acunados por sus padres, y no solos en su cuna, por lo que se dormirán muy bien en un portabebés. Algunos portabebés son fáciles de quitar si tu bebé se duerme en él por la noche y quieres acostarlo sin despertarlo. A veces los padres prefieren portear al bebé hasta que se duerme, y acostarlo después de que se ha dormido.

## ¿Es seguro el porteo?

Los bebés prematuros que son porteados “piel con piel” por sus padres tienen una mejor regulación térmica, mayor saturación de oxígeno y, con el tiempo, un mejor crecimiento. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda portear a los bebés prematuros las 24 horas del día, hasta que llegan a su edad gestacional completa, especialmente cuando los padres no tienen acceso a un cuidado médico moderno. A pesar de que la mayoría de padres no se plantean portear a su hijo en contacto directo con la piel, o veinticuatro horas al día siete días a la semana, esto debería ofrecerles una confirmación de que portear a un bebé puede ser seguro y beneficioso, incluso durante una larga siesta diurna.

**Seguir unas sencillas normas te ayudará a mantener seguro a tu bebé en el portabebés.**



**S**OSTÉN Y AJUSTE CORRECTO: bien pegado sobre el cuerpo del porteador, no colgado

**E**RGONOMÍA: posición fisiológica del bebé

**G**RAVEDAD: A la altura correcta

**U**SO CORRECTO: No lo uses para actividades peligrosas

**R**ESPIRACIÓN: mentón separado del pecho para dejar las vías respiratorias abiertas

**O**JOS: mantén el contacto visual

Como con cualquier artículo de puericultura, puedes necesitar algo de tiempo y práctica para usar de forma efectiva el portabebés o la mochila portabebés, tal vez con otro adulto vigilándoos. Asegúrate de seguir correctamente las instrucciones del fabricante para el uso seguro del portabebés, mochila o cualquier otro artículo. Revisa cuidadosamente cualquier portabebés o mochila que ya poseas, hayas comprado o te hayan prestado, para asegurarte de que no está desgastado o rasgado. Realiza sólo actividades seguras cuando portees a tu bebé, ¡No corras, vayas en bicicleta o realices deportes extremos!

Para más información en español sobre seguridad y detalles sobre las recomendaciones SEGURO visita [www.portoseguro.com](http://www.portoseguro.com)

Para informarse en inglés sobre los diferentes tipos de portabebés existentes, visitar [www.babywearing.co.uk](http://www.babywearing.co.uk). Puedes encontrar una reunión, grupo, bibliografía o asesora de porteo cerca de ti en sus páginas informativas. Puedes encontrar información en español sobre los diferentes tipos de portabebés, así como sobre los grupos de asesoramiento en diferentes localidades españolas en la web de la asociación Red Canguro ([www.redcanguro.org](http://www.redcanguro.org))

Esta hoja informativa fue escrito por BASIS en colaboración con Babywearing UK [www.babywearing.co.uk](http://www.babywearing.co.uk).