

Porteo y uso del "Portabebé"

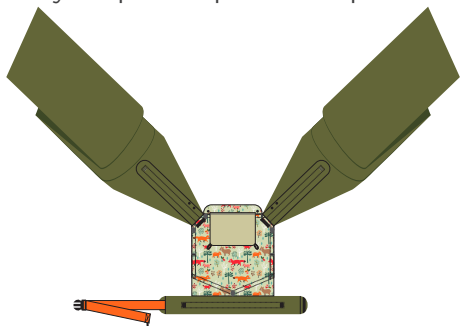
Beneficios del Porteo

Las guaguas que son porteadas:

- Lloran menos, ya que se sienten acompañadas y contenidas.
- Tienen menos cólicos, ya que el contacto físico y el movimiento ayudan a prevenirlos.
- Pueden dormir e incluso mamar cómodamente en el portabebé.

Los portabebés son también muy útiles cuando necesitas salir con tu guagua y utilizar transporte público, subir escaleras o simplemente hacer cosas en la casa.

En el ajuar que entrega Chile Crece Contigo se incluye un práctico portabebé tipo Mei Tai.



Seguridad en el uso de portabebé:

Lee atentamente las instrucciones sobre el uso correcto, peso y la edad apropiada. Tú eres responsable de la seguridad de tu guagua mientras está en el portabebé.

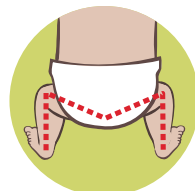
- El Mei Tai puede **usarse desde el mes de vida y que pese 4 kilos**. Resiste hasta 15 kg de peso.
- **Asegúrate de que tu guagua pueda respirar en todo momento**, no dejes que el mentón le toque el pecho. La nariz debe estar siempre despejada.
- **Llevar a tu guagua debe ser cómodo**. Si te duele la espalda es posible que no lo estés usando correctamente, puede estar demasiado suelto, apretado, o torcido.

- **No saltes**, corras ni hagas cualquier otra actividad que someta a tu guagua a movimientos bruscos de temblor o de rebote.
- **No uses el portabebé cuando viajen en automóvil o mientras conduces una bicicleta**, para ello existen sillas especiales.
- **Protege a tu guagua de los efectos de la radiación solar**. Recuerda siempre aplicar un protector solar recomendado para su edad.



Postura correcta de tu guagua:

- Piernas flexionadas.
- Su estómago en contacto directo con el del adulto.
- Rodillas levemente arriba del nivel de sus caderas.
- Esta posición se parece a la de una "ranita".
- La columna de tu guagua está levemente flexionada.
- En guaguas menores, su cabecita debe quedar sostenida por el portabebé y apoyada en el pecho del adulto, para evitar que la cabeza se mueva sin control.
- El mentón de la guagua no debe tocar su pecho, para que pueda respirar cómodamente.



Posiciones del Mei Tai

- **Adelante:** Esta posición se recomienda para los primeros meses y para evitar/calmar cólicos.
- **Cadera:** Permite a tu guagua mirar lo que pasa a su alrededor y refugiarse en tu pecho si el estímulo es excesivo.
- **Espalda:** Esta posición es ideal para cuando hacen labores de la casa que requieren tus manos libres. Es posible usarla desde los primeros meses, pero se recomienda su uso una vez que tu guagua comenzó a sentarse y controles con seguridad las otras posturas del portabebé.

10

Cuando tu guagua crezca, después de los 4 meses puedes estirar a todo su ancho las bandas sobre la espalda de tu guagua. Primero la que va debajo y después la que va arriba. Esto refuerza el apoyo de la base y de su espalda.

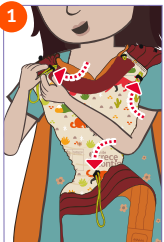
11

Estira a todo su ancho las bandas en tus hombros, así lo sentirás más cómodo y menos pesado. El acolchado debe quedar sobre tu hombro.

12

¡Listo para llevar!

Cómo usar el portabebé



Dale una forma ovalada al panel para recibir mejor a tu guagua, ajustando los pasadores; uno inferior y dos laterales.



Ponte la banda inferior un poco más arriba de tu cintura. Cierra el broche y ajústalo hasta que te quede firme y cómodo.



El resto de la cinta enróllala, fíjala con el elástico y métela al bolsillo para que no cuelgue. Esto debe quedar en tu espalda.



Toma a tu guagua en brazos, acerca primero la zona de su entrepiernas a tu cuerpo. Así, al apoyar sus piernas en ti, se acomodarán abriéndose en flexión y sus rodillas quedarán más arriba que sus caderas.



Sin soltar a tu guagua, sube el respaldo del portabebé y pasa ambas bandas superiores por cada hombro tuyo hacia atrás.



La tela del panel debe cubrir desde el interior de su rodilla hasta la otra, distribuyendo su peso en una zona grande y cómoda. Tu guagua quedará en posición de "ranita", con sus rodillas más arriba que la articulación de sus caderas.



Sin soltar a tu guagua, toma ambas bandas de una mano atrás, crúzalas llevándolas después hacia adelante.



Una vez que las bandas están adelante, debes estirar firmemente cada una y sentir que tu guagua queda muy pegada a tu cuerpo.



AMARRE A: Pasa las bandas a cada lado por debajo del pie de tu guagua, crúzalas al medio y llévalas hacia tu espalda amarrándolas con un nudo doble.



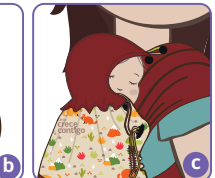
AMARRE B: Cruza primero las bandas al medio y después pasa cada banda por debajo del pie de tu guagua, amarrándolas atrás con un nudo doble.



Ajusta también el pasador de la cabeza para que quede más cómodo el borde superior.



Busca el video en **Porteo y uso del Mei-tai**



La capucha se puede llevar colgando sin uso (a), enrollada (b) o amarrada a los botones que están más arriba (c). En guaguas menores de 4 meses, la cabecita debe quedar sostenida por una parte del panel del portabebé y apoyada de lado en el pecho del adulto, para evitar que la cabeza se mueva sin control. Vigila que tu guagua pueda respirar siempre muy bien. Si puedes darle fácilmente un beso en su cabecita significa que la altura esta perfecta.

Importante:

- Usa un portabebé que permita que tu guagua pueda ir en la cómoda postura de "ranita".
- No uses ningún tipo de portabebé con tu guagua mirando hacia el frente, porque es una posición incómoda para la guagua.



Encuentra más información y herramientas de apoyo a la crianza en:

www.crececontigo.gob.cl

@ChileCreceMas

@Chile_Crece

@ChileCreceMas

@ChileCreceMas

@ChileCreceMas

ChileCreceMas

Talleres de Apoyo a la Crianza

Programa Creciendo Juntos

FonoInfancia
800 200 818
Llamada o chatbot de lunes a viernes de 8:30 a 18:00 hrs.
www.fonoinfancia.cl

LLAMA A SALUD RESPONDE
600-360-7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS PREGUNTAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

Subsistema de Protección Integral a la Infancia - Chile Crece Contigo (creado por la Ley 20.379) y el Sistema de Garantías y Protección Integral de los Derechos de la Niñez y Adolescencia - Chile Crece Más (creado por la Ley N°21.430), ambos coordinados por la Subsecretaría de la Niñez del Ministerio de Desarrollo Social y Familia.

El Estado de Chile al servicio de los niños, niñas y adolescentes que habitan en el país.