

## Distintas posibilidades

**Recién nacidos en pouch o bandolera:** reajustamos, si hace falta, para que su boca quede a la altura de nuestro pezón.

**Fular:** hay varias formas de anudarlo que nos permiten cambiar al bebé de vertical a horizontal (posición cuna), sin hacer y deshacer nudos.

**Niños algo más mayorcitos:** podremos aflojar rápidamente el ajuste para bajar al bebé, tanto delante como a la cadera en cualquier tipo de portabebés.

**Lactancia establecida y seno de la madre con suficiente flexibilidad:** podemos llevarles nosotros el pezón a la boca sin necesidad de modificar la posición del bebé.

*En el artículo publicado en la web de la Red Canguro, bajo este mismo nombre, podrás encontrar fotos y vídeos de distintas maneras de dar de mamar en portabebés.*



Si deseas saber más sobre el tema, aprender a usar un portabebé, consultar sobre posiciones, modelos, etc.

iiiContacta con nosotros!!!

<http://www.redcanguro.org>

Contacto:

[info@redcanguro.org](mailto:info@redcanguro.org)

“Red Canguro: Asociación Española por el Fomento del Uso de Portabebés” está formada por padres que usan portabebés y quieren compartir el placer de tener cerca a sus hijos pequeños.



No estamos a favor de un portabebé en particular o el uso de una marca u otra. Creemos que cada familia tiene que encontrar su opción según sus necesidades y gustos. Nuestro único fin es ayudar a los padres en esta elección.

Este texto está protegido con una licencia *creative commons*. Puedes difundir el texto siempre y cuando cites la fuente y sea para un uso no comercial.

<http://es.creativecommons.org>

Toda la información proporcionada se ofrece solamente con fines informativos y de discusión general. No pretende ser profesional, médica, técnica o experta y no podemos garantizar la exactitud de la información proporcionada. La información contenida en este folleto puede no ser correcta, pese a los esfuerzos realizados para llevar a cabo su exactitud y actualización. Es su responsabilidad verificar independientemente cualquier información u opinión contenida en estos sitios y consultar con su médico, pediatra o profesional competente la exactitud y la aplicabilidad de cualquier información de este documento."



## iiAúpa y teta!! Portabebés y lactancia



Bebés en brazos, bebés felices

Lactancia y portabebés están muy relacionados. Los portabebés tradicionales ayudan a solucionar problemas de lactancia o continuar con ella. Los niños amamantados pasan mucho tiempo en brazos de su madre y un portabebé es la forma más cómoda de sujetarle; esta necesidad crece al crecer el bebé.

**Relactación:** si la lactancia ha sido interrumpida y se quiere volver a recuperar, los portabebés facilitan hacer “piel con piel”, estimulando la secreción de oxitocina y animando al bebé a coger el pecho, si es preciso, 24 horas al día.

## Lactancia y ventajas de usar portabebés

Los portabebés permiten continuar la sensación de estar acurrucado, escuchando la voz y los latidos del corazón de su madre, sintiendo su calor, siendo balanceado suavemente con sus pasos, tras 9 meses en el seno materno.

### Siguiendo nuestro instinto

Es necesario escuchar las necesidades del bebé en cada etapa: si prefiere estar tumbado o erguido; respetar si no quiere mamar en un portabebés o con la cabeza tapada, permitirle pasar horas sin despegar la boca del pezón... Hay que evitar las ideas preconcebidas y amoldarse al bebé día a día.



Si estamos intentando superar algún problema con la lactancia (mala postura, grietas, confusión tetina-pezón, etc.) hace falta tener paciencia para llegar a amamantar cómodamente con portabebés. Puede ser preferible esperar a solucionar esos problemas o a que la lactancia esté bien establecida antes de dar de mamar en un portabebés.

## Beneficios para el bebé del uso de portabebés durante el período de lactancia:

- En **prematuros**, el Método Madre Canguro contribuye a facilitar la lactancia, por animarles a garrarse al pecho, aumentar la producción y facilitar la extracción de leche materna para alimentarles, si esto fuera necesario.
- **Disponibilidad:** La mamá y, por tanto, el pecho están siempre disponibles. Esto es más importante los primeros días, en los que nuestro hijo puede reclamar su toma muy a menudo y durante bastante tiempo.
- **Desarrollo:** El balanceo incrementa su desarrollo neuronal, estimulando el sistema vestibular (responsable del equilibrio) incluso mientras se alimentan.
- En un portabebés el pecho, calmante natural de los bebés en situaciones de estrés, está al alcance rápidamente, por lo que lloran menos y están menos nerviosos, más **tranquilos**.
- **Duermen** con más facilidad y más tiempo, ya que permiten al bebé seguir junto a la madre tras la toma.
- Menor índice de **regurgitaciones y cólicos**, ya que los podemos mantener en posición erguida. Además, la postura les ayuda a expulsar los gases.



## Beneficios para la madre del uso de portabebés durante el período de lactancia.

- **Manos libres:** podemos realizar otras actividades mientras amamantamos: atender a hijos mayores y evitar o atenuar los posibles celos, descansar con el bebé dormido con la seguridad de que no se va a caer, etc.
- **Autoestima:** aprendemos a reconocer las señales del bebé, a identificarlas y a responder más rápidamente, lo que reafirma la confianza de la madre en su instinto maternal y disminuye el índice de depresiones post-parto.
- **Comodidad:** el peso se reparte por torso, hombros y espalda. Nuestro cuerpo se va adaptando conforme engorda el bebé, lo que, junto a que favorecen una buena higiene postural, ayuda a mejorar nuestro tono muscular y prevenir otro tipo de dolencias.
- **Discreción:** nos permiten amamantar en cualquier lugar y/o circunstancia sin que se vea el seno, además de resguardarlo del frío o el sol.



## Cómo dar pecho con un portabebé

### ¿Tumbado o erguido?

La **posición cuna** o tumbada es la primera que se nos viene a la mente, pero el bebé puede también mamar **erguido**, dependiendo del portabebés y/o del anudado. En general, basta con recolocar al bebé **un poco más abajo** de su posición habitual, o **inclinado hacia el seno** en cuestión. Una vez que ha terminado, podemos volver a la posición inicial **reajustando** el portabebés. Con la lactancia establecida, el pecho se suele hacer muy flexible, por lo que podemos dar de mamar en múltiples posiciones.

### ¿Qué ropa es más adecuada?

Prendas que puedan **abrirse, bajarse o subirse** fácilmente para sacar el pecho **sin tener que quitar el portabebés**. Las camisetas de lactancia se abren fácilmente y evitan que dejemos zonas del cuerpo al descubierto. También son útiles las camisetas de tirantes, cuello amplio o escote “palabra de honor” (incluso de camiseta interior en invierno) y las de cuello amplio o de pico. Prendas con cremallera, corchetes o botones facilitan rápidamente el acceso al pecho.

**Evitar adornos** como pins, chapas, broches, etc. e incluso **cierres prominentes**, que puedan **molestarnos** a nosotras o al bebé e incluso resultar peligrosos ya que si se sueltan pueden llegar a ser ingeridos por el niño.