

# PORTEO ERGONÓMICO

## BENEFICIOS

Favorece el vínculo afectivo

Mayor sensación de seguridad

Reducción del estrés, lloran menos

Estimulación temprana

Facilita el sueño

Facilita y favorece la lactancia materna

Previene la plagiocefalia posicional



## LA NECESIDAD DE SER LLEVADOS

Disminuye el reflujo gastroesofágico, gases y cólico

Estimulación del desarrollo físico

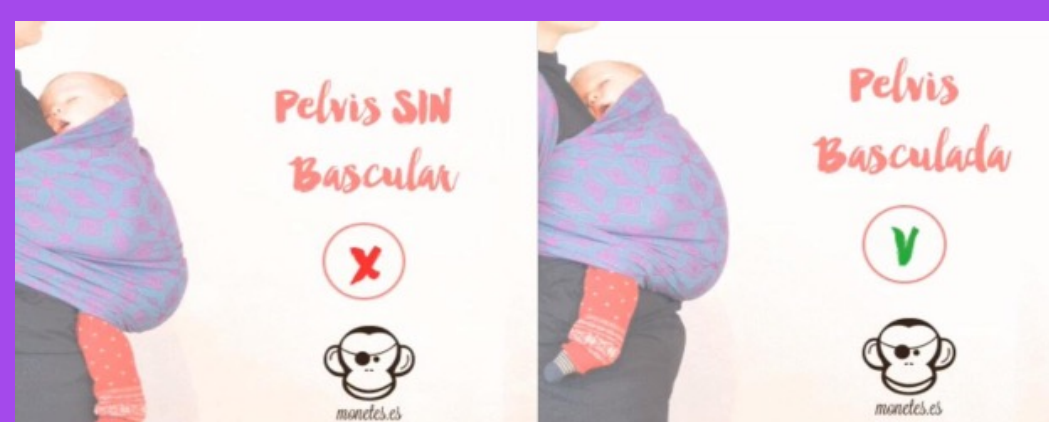
### PORTADOR:

Libertad de movimientos, manos libres, higiene postural, aumento del autoestima y confianza del cuidado

Previene la depresión posparto, integración del padre

## PORTEO ERGONÓMICO

- Piernas abiertas entre sí a 90º
- Rodillas más altas de la cadera
- Espalda formando una C
- Pelvis en retroversión, el bebé "sentado en una hamaquita"
- Culete del bebé a la altura del ombligo del portador
- Cabeza del bebé va apoyada sobre el cuerpo del portador hacia un lado, bandas de los hombros abiertas.
- Adecuada tensión y firmeza.
- Bebé bien pegado al cuerpo del portador



## TRUCOS PARA EMPEZAR

EL PORTADOR TIENE QUE ESTAR TRANQUILO Y RELAJADO, ropa cómoda y adecuada

EL BEBÉ TIENE QUE TENER CUBIERTAS SUS NECESIDADES

Una superficie blanda cerca da seguridad con el bebé/ un espejo es un gran recurso/ una persona de apoyo para verte y poder corregir

