

CARGAR A SU BEBÉ CON PORTABEBÉS DE TELA



Cargar a su bebé es una práctica con mucha tradición en todo el mundo que ayuda a construir una conexión profunda con nuestros bebés. Les permite a los cuidadores mantener las manos libres y moverse con mayor facilidad a lo largo del día

Algunos beneficios de cargar a su bebé:

- Los bebés que son cargados en portabebés lloran menos.
- Cargar a su bebé apoya su desarrollo emocional.
- Ayuda a que los bebés se fortalezcan a medida que sus cuerpos se desarrollan.
- Los bebés pueden escuchar conversaciones, lo cual favorece su desarrollo del lenguaje.
- Cargar a su bebé puede ayudar a los cuidadores a enfrentar la depresión y la ansiedad posparto.
- La cercanía física puede mejorar el éxito de la lactancia porque estimula la producción de leche. Muchos portabebés facilitan amamantar de manera fácil y discreta.
- Puede ayudar a los cuidadores a sentirse más seguros y conscientes de las necesidades del bebé.



Existen muchos métodos para cargar a su bebé, desde los rebozos tradicionales hasta los portabebés comerciales. Cualquiera que sea la opción que elija, la seguridad es lo más importante. Asegúrese siempre de que la cabeza del bebé esté bien sostenida, que pueda respirar cómodamente y que esté seguro dentro del portabebés. Además, es importante colocar al bebé en una posición que no le cause tensión a su propio cuerpo.

Para más pautas de seguridad, vea la página siguiente.

SEGURIDAD AL CARGAR A SU BEBÉ

- Para recién nacidos, mantenga a su bebé mirando hacia adentro, ajustado contra su pecho.
- Colóquelo lo suficientemente alto para que pueda darle un beso en la parte superior de la cabeza con facilidad.
- Asegúrese de que sus piernas formen una figura de “M”, con las rodillas dobladas y las caderas naturalmente abiertas.
- Sostenga su cabeza y cuello, asegurándose de que su barbilla no quede presionada contra su pecho.
- Mantenga su cara visible y libre de tela para poder vigilar su respiración y posición en todo momento.



Guía de seguridad para cargar a su bebé

La Academia Americana de Pediatría ofrece pautas importantes de seguridad para ayudar a garantizar que usted y su bebé estén seguros y cómodos al usar portabebés. Siga siempre las instrucciones de seguridad que vienen con el portabebés que elija.

Elija el portabebés adecuado: Evite usar portabebés en posición vertical, como mochilas, para bebés prematuros o con problemas respiratorios.

Uso correcto de los rebozos: Al usar una manta, un rebozo o fular, asegúrese de que el cuerpo de su bebé no adopte una forma de “C”. Su cuello debe permanecer recto y su cabeza debe quedar por encima de la tela para mantener despejadas sus vías respiratorias.

Elija un portabebés seguro: Use un portabebés que sea del tamaño adecuado para su bebé y fabricado con materiales resistentes. Debe brindar soporte a la espalda de su bebé y evitar que se deslice por las aberturas de las piernas.

Mochilas portabebés: Si utiliza un portabebés tipo mochila, asegúrese de que los marcos de aluminio estén acolchados.

Revisiones frecuentes: Inspeccione con regularidad su portabebés para detectar cualquier signo de desgaste, como costuras rasgadas o broches dañados.

Doble las rodillas: Al levantar o colocar a su bebé en el portabebés, doble las rodillas en lugar de la cintura. Esta técnica ayuda a evitar que su bebé se caiga y reduce el riesgo de lastimarse la espalda.

Asegure las correas: Antes de empezar a caminar, asegúrese de abrochar bien todas las correas de sujeción y confirme que su bebé esté sentado de manera segura en el portabebés.