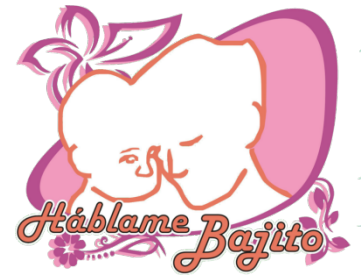


# Guía para elegir un Portabebés

Jessica Gómez Álvarez. Educadora de Porteo.



Cuando una familia contacta con nosotros y nos comunica su interés de empezar a portear a su bebé, a menudo la pregunta más recurrida es "No sé qué portabebés elegir. ¿Cuál es mejor?".

Esta, sintiéndolo mucho, es una pregunta que nunca puede tener una respuesta cerrada, ya que la elección de un portabebés adecuado depende de muchas cosas. No sólo se trata de asegurarse de que este sea ergonómico, sino que hay que tener en cuenta para qué se va a usar, cuándo, por quién o quienes, si con un solo niño o varios... Cuáles son, en definitiva, nuestra rutina y expectativas y encontrar el que mejor se pueda adaptar a ellas.

Pero vayamos por partes. Lo primero es

## ASEGURARSE DE QUE EL PORTABEBÉS ES ERGONÓMICO.

Lo primero en lo que debemos fijarnos es en la postura que el bebé adopta cuando va en él:

- **Las piernas SIEMPRE deben ir en posición "M" o "de ranita"**. Es decir: las rodillas a la misma altura o ligeramente más elevadas que el culete. Esto se consigue normalmente haciendo que el "puente", la tela sobre la que va sentado el niño, llegue de una corva a otra (el lado posterior de la rodilla), aunque algunos portabebés incorporan sistemas, como estribos, para ayudar a la postura. De este modo, **el peso va reposando sobre los isquiones (los huesos inferiores de la pelvis) y no sobre los genitales** como ocurre en los portabebés no ergonómicos.

Para hacernos una idea más visual, podemos compararlo con la diferencia que existe entre que un adulto se cuelgue de un arnés o se siente en una hamaca:



Imágenes extraídas de dlytrade.com y linesprevencion.com



Imágenes extraídas de cums-elastica.com y kangura.com

- Lo siguiente que se ha de tener en cuenta es que **el bebé NUNCA debe ir mirando hacia el exterior**. Independientemente de si se lleva al niño en posición ventral (sobre el vientre), a la cadera o a la espalda, el peque absolutamente siempre ha de ir mirando hacia su porteador. En combinación con la posición en "M" de las piernas, **ir mirando hacia su porteador mantiene la curvatura natural, en forma de "C", de su espalda** y evita que el pequeño se eche instintivamente hacia atrás para mantener la posición erguida, como ocurre cuando miran hacia el exterior, evitando así que pueda producirse hiperlordosis lumbar (una curvatura exagerada hacia dentro de la región lumbar). **Además, le proporciona al niño el refugio del cuerpo del porteador** para "escondarse" cuando los estímulos le sobrepasan, ya que los bebés reciben toda la información del entorno como estímulo de primer nivel: cuando miran hacia el exterior, se sobreestiman y no tienen forma de resguardarse, lo que les produce hiper estrés.
- Y el último punto a tener en cuenta para saber si el portabebés es ergonómico, es fijarse en **cómo se reparte el peso en el cuerpo del**

**porteador.** Los puntos fuertes de la persona que portea son hombros, espalda y caderas, siendo este último el que tiene mayor resistencia. Un buen portabebés reparte el peso entre todos ellos, aunque algunos portabebés y/o posiciones pueden hacer uso sólo de dos. Por ejemplo, el paño africano sólo usaría espalda y cadera, una bandolera puesta en posición ventral apoya en la cadera muy poco o nada, según la fisonomía de porteador y niño, etc. Cuanto más se reparta el peso, más tiempo podremos portear de forma continuada al niño. Un portabebés adecuado te permite llevar a un bebé durante horas cómodamente. Lo importante es que la sensación al portear al niño no sea de llevar una carga colgando del cuerpo, como cuando nos ponemos una mochila, sino la de estar abrazando otro cuerpo, como si lleváramos al bebé por dentro de la camiseta o de la propia piel. En definitiva: como estar embarazada.

Cuando ya sabemos que el portabebés es ergonómico, toca elegir el nuestro.

## **CÓMO ELEGIR EL MEJOR PORTABEBÉS PARA NOSOTROS.**

1. Lo primero, lógicamente, es cerciorarnos de que el portabebés que escojamos es **apropiado para la edad madurativa y el peso de nuestro bebé.** No será la mejor elección, por ejemplo, un fular elástico para un niño de dos años, ni lo sería un mei tai para un recién nacido.
2. Luego tendremos que intentar **visualizar cuál será la rutina que usemos con el portabebés.** Es decir, ¿para qué lo queremos realmente? Hay papás que buscan un portabebés para tener al bebé en casa, mientras hacen las tareas, hay quien lo busca porque cree que le será útil para salir a hacer recados, quien lo quiere para amamantar discretamente en público, quien busca algo para ir de paseo a la montaña los fines de semana o, directamente, quien busca algo que le permita tener a su pequeño todo el día en brazos. Cada quien tiene un motivo inicial y según cuál sea podemos intuir **durante cuánto tiempo llevaremos al bebé portado, con qué frecuencia tendremos que ponerlo y quitarlo y en qué posición nos resultaría más cómodo,** según la actividad.
3. Por último, estaría bien **considerar quiénes van a usar el portabebés,** tanto por los gustos personales como por la complexión del porteador ya que algunos de ellos, como el pouch por ejemplo, no se pueden ajustar y han de adquirirse por tallas y, de haber mucha diferencia entre porteadores, haría falta hacerse con dos. Aunque, realmente, son pocos los portabebés ergonómicos del mercado que no se puedan ajustar desde las tallas más pequeñas hasta las más amplias.

Una vez ya tenemos más o menos claras estas cosas, ya sólo nos queda ver cuál de los portabebés, además de gustarnos, se adaptará mejor a lo que queremos y a nuestras expectativas.

Os vamos a dejar a continuación un breve resumen de en qué consiste cada uno de los portabebés más populares del mercado, para que veáis cuáles son sus diferencias:

## FULAR ELÁSTICO

Consiste en un rectángulo de tela de aproximadamente 4 metros por 0,75 y cuyo tejido posee, en su composición, algún elemento que le confiere elasticidad, bien sea por la combinación de fibras (por ejemplo, algodón y espandex) o por el entramado de las mismas.

Nota: Hay quien habla también de fulares **SEMIELÁSTICOS**, aunque esta definición no está del todo clara, ya que hay quien llama semielástico al fular elástico que es 100% algodón debido a que los que llevan espandex suelen tener más elasticidad (aunque esto no siempre es así, sino que depende también de la urdimbre del tejido) y quien los denomina elásticos o semielásticos dependiendo del soporte que proporcionen, ya que normalmente cuanto menor sea la elasticidad mayor será el soporte, pero esto -evidentemente- es algo muy subjetivo, por lo que tampoco se podría hacer una "clasificación oficial". De modo que aquí sólo hablaremos de **FULARES ELÁSTICOS** y **FULARES TEJIDOS**, ya que consideramos ELÁSTICO a todo el que tenga elasticidad, por el motivo y en el grado que sea.

El fular elástico **es uno de los portabebés preferidos por los padres primerizos en porteo**, ya que permite una posición de PREANUDADO: primero se anuda por completo el portabebés y luego se coloca al bebé en él, de manera que da mayor sensación de confianza, especialmente las primeras veces.

Es **apropiado desde el nacimiento, incluyendo prematuros**, hasta varios kilos según el tejido y composición del fular. Como explicábamos antes, cuanto mayor sea el grado de elasticidad menor será el peso máximo recomendado, pero más fácil será hacer un preanudado. Soportan (aproximadamente) hasta 10 kilos los más elásticos y entre 12 y 15 los menos elásticos.

Se pueden usar en **multitud de posiciones**, tanto ventral como a la cadera o la espalda, según se necesite. En la mayoría de posiciones reparte el peso perfectamente entre hombros, espalda y cadera del porteador. Es importante tener en cuenta que cuanto mayor es la elasticidad del fular, más fácil es hacer un preanudado pero más difícil puede resultar ajustar correctamente el resto de posiciones.



Foto cedida por [CyM Fotógrafos](#)  
Fular elástico Boba Wrap

La mayoría de marcas de fular elástico tienen talla única, habitualmente entre 4 y 5 metros, que se adaptan perfectamente desde la fisonomía más menuda hasta la más corpulenta.

## FULAR TEJIDO

Consiste en un rectángulo de tela, cuyo largo puede variar entre los 3 y los 5,5 metros. Suelen ser de tejidos naturales, como algodón, lana, lino o cáñamo, y podemos encontrar gran variedad de entramados, colores y estampados. El tejido más popular en los fulares tejidos es la sarga cruzada (un tejido 100% algodón), que tiene la propiedad de ceder un poco en sentido diagonal pero sin ceder en vertical ni transversal.

El fular tejido **es el portabebés más versátil de cuantos hay en el mercado y al que mayor rendimiento (y con mejores resultados) se le puede sacar a largo plazo**. Como contra, es el que requiere más práctica y más técnica. Para alguien que no ha porteado nunca, puede resultar complicado e incluso desanimar a su uso. Eso sí: una vez se aprende a usarlo suele ser el preferido de los papás y mamás porteadores.



Foto cedida por CyM Fotógrafos  
Fular Neobulle Feng Shui Gaia

**Se puede usar desde un bebé prematuro hasta tranquilamente 20 kilos**, 25 o incluso más de forma totalmente segura. Será el que mejor se adapte al desarrollo fisiológico del niño a lo largo de todo el período que queramos portear.

Como decimos, es el más versátil de los portabebés ergonómicos: **admite varios tipos de nudos diferentes para cada una de las posiciones ventral, a la cadera y a la espalda**. Además, tiene la peculiaridad de que en sus posiciones a la espalda se puede colocar de manera que el niño vea por encima de nuestro hombro, de modo que va viendo el mundo igual que nosotros sin perder el refugio de nuestro cuerpo, cosa que les encanta. Por su gran variedad de posiciones permite varios anudados incluso estando embarazada (foto).

Los fulares tejidos suelen venderse en diferentes largos, abarcando varias medidas desde 3 metros hasta más de 5. El estándar, que cubre casi todas las complexiones y con el que se pueden hacer todos los nudos, oscila alrededor de los 4,5 metros. Los fulares más cortos quedarían para las personas muy muy menudas y/o para los casos en que los nudos más usados sean los que requieren menos largo, para no llevar mucho exceso de tela. Los fulares más largos serían para los porteadores con más cuerpo.

## BANDOLERA

La bandolera es un rectángulo de tela, de unos 2 metros por 0,75, terminado en un extremo en dos anillas, habitualmente de aluminio sin punto de soldadura, aunque también las hay de nylon y otros materiales. La mayoría se confeccionan en materiales naturales, pero también las hay de tejidos con alguna mezcla sintética e incluso 100% sintéticas, con multitud de colores y estampados.

La bandolera es un portabebés que, aunque requiere algo de práctica para ponerla correctamente, termina siendo muy cómoda por varios motivos: **se pone y quita con muchísima rapidez, es probablemente el portabebés mejor considerado para dar el pecho cómodamente y, cuando no se está usando, ocupa muy poco espacio** por lo que puede llevarse en el bolso.



Foto cedida por [CyM Fotógrafos](#)  
Bandolera artesanal Háblame Bajito

**Se puede usar desde el nacimiento -también prematuros- hasta varios kilos**, dependiendo del tejido en el que esté confeccionada y del tipo de costuras que lleve. Normalmente, la mayoría de bandoleras están preparadas para soportar hasta unos 15 - 18 kilos.

Admite **posiciones delante, a la cadera y a la espalda**. Reparte el peso entre la espalda y un hombro, haciendo poco apoyo en la cadera, por lo que puede resultar algo menos cómoda que otras opciones para los trayectos o períodos de tiempo más largos. **También se puede colocar al bebé en posición cuna con mucha facilidad**, aunque hay que recordar que esta posición es sólo recomendable para ratitos cortos porque no es la apropiada para colocación de la cadera del bebé.

La mayoría de marcas que ofrecen bandoleras lo hacen en largos que abarcan bien todas las posibles complexiones. Cuando se adquiere una bandolera artesanal, es interesante hacer mención a la artesana de si el porteador, o alguno de los porteadores, es de talla grande para asegurarnos de que no nos quedaremos cortos con la tela.

## MEI TAI

El portabebés tradicional asiático. Consiste en un rectángulo de tela, normalmente de loneta (algodón grueso) con cuatro tiras que se atan alrededor del cuerpo del porteador: dos para la cadera (zona lumbar) y dos que pasan por los hombros, normalmente acolchadas, que cruzan la espalda hacia delante y vuelven a cruzar bajo el culete del bebé.

El mei tai es un portabebés que **gusta mucho porque se encuentra a caballo entre el recogimiento y sensación de acurruque de un fular y la rapidez de colocación de una mochila**. Por eso no es de sorprender que muchas mamás y papás canguro lo usen como transición de uno a otro.



Foto catálogo [Neobulle](#)  
[Mei Tai Evolu'Bulle Verde](#)

Este portabebés es apto para un bebé cuando podemos sentar a éste de manera que el puente (la tela que va de rodilla a rodilla) le abarque de una corva a otra sin forzarle. **Lo ideal es esperar a que el bebé mantenga bien la cabeza y sea capaz de mantenerse sentado**. También hay que tener presente que los mei tais, independientemente del peso que soporten (15-20 kg., según telas y costuras), tienen un puente limitado y según el niño va creciendo podría quedársele pequeño. **Se puede colocar delante, a la espalda y a la cadera**. Reparte perfectamente el peso entre los hombros, la espalda y la cadera.

Aunque existen marcas de mei tais que se hicieron muy populares, lo cierto es que la mayoría de los mei tais que se ven en la calle proceden del mercado artesanal y, como siempre en estos casos, conviene hacerle mención a la artesana del tallaje de los porteadores.

## MOCHILA ERGONÓMICA

En las mochilas encontramos el gran 'handycup' del porteo, ya que su facilidad de uso ha hecho que proliferen en el mercado un gran número de modelos que, aunque se venden como ergonómicas, no responden a tal descripción, al menos tal como se describe por el Colegio de Fisioterapeutas (Podéis descargar [aquí](#) el artículo de la fisioterapeuta pediátrica Begoña García González-Quijano). Por eso debemos asegurarnos SIEMPRE de que la mochila que tenemos delante cumple con las tres Pes del portabebé ergonómico que comentábamos al principio: PIERNAS en ranita, mirando al PORTEADOR y PESO repartido.

La mochila **es el portabebés más popular en la cultura occidental, la cultura de la prisa, por su facilidad de uso y la rapidez de colocación.**

Una mochila ergonómica consiste en un rectángulo tela, que nunca ha de ser rígida, con un cinturón que se abrocha alrededor de la zona lumbar del porteador y dos tirantes, preferentemente con algo de acolchado, que se unen en la espalda y que deben quedar lo más separados del cuello que sea posible para evitar cargar los trapecios -con su consiguiente incomodidad o dolor-.

Existen mochilas que vienen con adaptadores para recién nacidos, **homologadas a partir de 3,5 kg. de peso, y pueden usarse hasta los 15 ó 20 kilos según la marca.** De todos modos, cabe destacar que **para un recién nacido los mejores portabebés siempre serán aquellos que estén conformados por un retal de tela completamente flexible**, como un fular o bandolera, que será el que mejor se adapte a su anatomía. Lo ideal sería empezar a usar una mochila a partir del cuarto o sexto mes del bebé, cuando sujete la cabeza perfectamente y se mantenga, al menos medianamente, sentado él solo. Antes de comprar una mochila, y para asegurarnos de que hacemos la compra adecuada y que nos rendirá en el tiempo -ya que suelen ser el portabebés más costoso-, no sólo hay que tener en cuenta el peso que aguanta la mochila, sino también el largo del puente (la tela que va de rodilla a rodilla) o si lleva algún sistema (como estribos, anillas u otros) que permita seguir manteniendo la posición de "ranita" aun cuando el niño sea grande.

Se pueden colocar tanto **delante como a la espalda y algunos modelos también a la cadera.** Reparten el peso perfectamente entre los hombros, la espalda/pecho y la cadera del porteador.

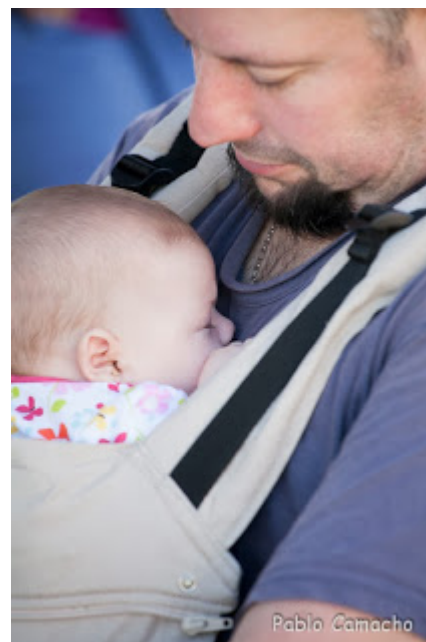


Foto cedida por [CyM Fotógrafos](#)  
[Mochila Manduca Sand](#)



Las mochilas ergonómicas comerciales disponibles en el mercado son de talla única y se adaptan bien a cualquier posible compleción. Si optamos por una mochila artesanal y el porteador (o uno de ellos) es más bien corpulento no está de más comentarlo antes de hacer el encargo a la artesana.

## OTROS PORTABEBÉS

Existen en el mercado **multitud de portabebés ergonómicos diseñados para satisfacer las necesidades concretas de todos los papás y mamás canguro, en casi cualquier circunstancia**. Pueden ser portabebés ligeros, preparados para el agua, para el frío, étnicos, modificaciones de otros portabebés...



Cuando vamos a adquirir un portabebés que no entra en ninguna de las anteriores clasificaciones, tenemos que remitirnos a lo básico: **asegurarnos de que de verdad sea ergonómico y comprobar que sus características se adecúan a nuestras necesidades**.

Cuando tengamos dudas a ese respecto, lo mejor siempre será consultar con una **asesora de porteo** de confianza que pueda orientarnos.



Foto cedida por [CyM Fotógrafos](#)  
Bandolera de Malla de Algodón

## TABLA RESUMEN:

 <b>Portabebés</b> <b>Características</b>	 <b>Fular Elástico</b>	 <b>Fular Tejido</b>	 <b>Bandolera</b>	 <b>Mei Tai</b>	 <b>Mochila</b>
<b>Desde</b>	Recién Nacido y Prematuro	Recién Nacido y Prematuro	Recién Nacido y Prematuro	4 - 6 meses	4 - 6 meses
<b>Hasta</b>	10 - 12 kilos	20 ó + kg	15 - 18 kg	18 kg +-	20 ó + kg
<b>Posiciones Porteador</b>	Ventral, Espalda, Cadera	Ventral, Espalda, Cadera	Ventral, Espalda, Cadera	Ventral, Espalda, Cadera	Ventral, Espalda
<b>Posiciones Bebé/Niño</b>	Ranita, Cuna	Ranita, Cuna	Ranita, Cuna	Ranita	Ranita
<b>Rapidez Colocación</b>	Intermedia	Avanzada	Intermedia	Intermedia	Fácil
<b>Ventajas</b>	Uso fácil para principiantes Existen modelos muy económicos, ideales para empezar en el porteo	Es el más versátil En el tiempo es el más rentable Se adapta 100% a porteador y niño	Se pone y quita con mucha rapidez Muy cómoda para amamantar Ocupa muy poco espacio	Fácil de colocar Los hay artesanales, personalizables, muy económicos	Colocación rápida y fácil Gran variedad de marcas y modelos La puede usar 'todo el mundo'
<b>Inconvenientes</b>	Vida útil limitada.	Requiere más técnica y práctica	No es apropiada para períodos muy largos (varias horas)	El puente se queda pequeño	Suelen ser costosas El puente puede quedarse pequeño

©Háblame Bajito- [www.hablamebajito.com](http://www.hablamebajito.com)

*Todos los derechos reservados.*