

LOS BENEFICIOS DE LA MOCHILA PORTABEBÉS

Cuando tuve a mi primer hijo, hace ya más de 30 años, en 1982, utilizaba el portabebés, de la marca BabyBjörn. En aquel entonces todavía vivía en Holanda, donde esta costumbre estaba bien arraigada. Todos teníamos nuestra mochila porta-bebés. Me acuerdo largas caminatas con mis amigas, cada uno cargando a su bebé. Orgullosas y cansadas, como madres de bebés pequeños, andábamos por el parque, disfrutando del pacífico sueño de nuestros retoños. Porque dormir lo hacían de maravilla, mecidos por nuestros movimientos.

Cuando años después emigré a España, me traje mi mochila y la utilizaba para mi segundo bebé. Aquí recibí todo tipo de miradas interesadas, ya que aquel utensilio era totalmente desconocido. Les expliqué su origen e incluso encargué varias en mi país de origen, pedidas por mis nuevas amigas españolas. Quizás –quien sabe – fue la introducción de la mochila porta-bebés aquí en España. Corría el año 1986.

Hoy la situación es bien distinta. En el mercado se puede comprar todo tipo de mochilas. Hay una amplia oferta, con muchos modelos y tipos. Hasta incluso hay banderolas en las que se pueden transportar a dos bebés gemelos.

Hace unos pocos años compré otra vez una mochila de la misma marca, ahora para llevar ¡a mi nieta! La marca, siendo sueca, me inspira confianza. Sé que esta casa realiza controles rigurosos sobre sus productos antes de lanzarlos al mercado y que se deja aconsejar por médicos de diferentes disciplinas, como pediatras, traumatólogos y psicólogos infantiles. Tal como mi experiencia como madre fue positiva, ahora también lo es. Mi nieta se dormía plácidamente en la mochila, recostada contra el pecho del abuelo o del mío, durante largas caminatas en la montaña, bajo un sol de invierno agradable y suave. Le teníamos recostada con su cabecita hacia dentro para que durmiera. También ella, igual como su papá hace años, siempre dormía gustosamente, gracias al vaivén del movimiento.

¿Por qué la mochila me gusta?

A parte de mis experiencias como madre y abuela, opino también desde mi visión profesional. El portabebés proporciona al bebé un contacto íntimo con la persona que lo lleva. Está ampliamente demostrado que los bebés disfrutan del contacto físico. Y también sus papás. Aquí en las sociedades occidentales las madres y los padres solemos acurrucar en brazos a nuestros bebés un 20 por ciento del tiempo, mientras que en los países africanos, andinos o asiáticos lo hacen el 90 por ciento del tiempo, llevando a sus pequeños en grandes pañuelos atados al cuerpo. Y, según los estudios, estos bebés apenas tienen episodios de llanto prolongado y en general ¡lloran mucho menos que los bebés de países industrializados!

Estos son datos de investigaciones de la etnopediatría, una ciencia que estudia los aspectos culturales y biológicos en la crianza de los niños. Este contacto íntimo le permite en todo momento a la madre (el padre) saber cómo se siente el pequeño. Percibe su respiración, nota sus movimientos del intestino para saber si por ejemplo

tiene cólicos, siente algún eructo y, si es el caso, también su desasosiego. La práctica habitual es que el bebé se duerme plácidamente, gracias a los latidos del corazón que percibe como si todavía estuviera en el vientre materno. Le facilita al pequeño la transición de la vida prenatal a la vida fuera del útero. Sobre todo en lo que llamamos el ‘cuarto trimestre del embarazo’ (los primeros tres meses de su vida fuera del útero), este contacto físico es primordial para el bebé. Se considera este trimestre una prolongación del embarazo, tras lo cual el bebé realmente es capaz de afrontar la vida fuera del útero (es el tamaño de su cabeza lo que hace necesario que nazca a los 9 meses).



Hay más situaciones en las que la mochila puede ser una herramienta importante en la vida de los padres para:

- el bebé prematuro, que tan pronto ha perdido el contacto físico con su mamá. La mochila compensa esa separación temprana.
- el bebé que sufre reflujo. En este caso hay que sostenerlo en posición erguida tras la toma. La mochila garantiza esta postura.
- el bebé con cólicos. Los movimientos rítmicos al pasear con el bebé en la mochila le calman y le tranquilizan.
- el bebé intranquilo que llora mucho. Suele ser un bebé difícil de consolar y fácilmente irascible que aún tiene que acostumbrarse a la vida fuera del útero. Cualquier estímulo le sobresalta. Ser llevado en la mochila reduce su llanto y su desasosiego en la mayoría de los casos.

Así que quedan obvias las múltiples ventajas de la mochila portabebés.

Coks Feenstra, psicóloga infantil

Autora de ‘El Gran libro de los Gemelos’, ‘El hijo superdotado’, Ediciones Médici
‘¿Por qué llora mi bebé?’, Temas de Hoy y ‘¡Socorro! Mi hijo no come’, Editorial UNO.

www.coksfeenstra.info