

A man and a woman are smiling and looking at a baby who is sitting in a dark grey BabyBjörn carrier. The man is on the left, wearing a white cable-knit sweater and blue jeans. The woman is on the right, wearing a brown sweater and grey pants. The baby is wearing a white long-sleeved shirt and pink socks. The carrier has the BabyBjörn logo on the top edge.

# Ergonomía & Mochilas Porta-Bebé

Guía de BabyBjörn sobre  
la ergonomía y el porteo del bebé

BabyBjörn



# Guía de BabyBjörn sobre la ergonomía y el porteo del bebé

Hemos creado esta guía para compartir información con la comunidad de expertos en porteo del bebé y, en última instancia, dar seguridad a los padres a la hora de elegir una mochila porta bebé para su hijo/a.

La seguridad es siempre el punto de partida cuando desarrollamos productos nuevos o mejoramos los existentes. Con muchos años de experiencia y la ambición de ir más allá de los estándares de seguridad existentes, queremos poder ofrecer productos que los padres puedan utilizar con total confianza.

# Qué significa para nosotros la ergonomía



*Cuando desarrollamos nuestras mochilas porta bebé adoptamos un enfoque integral del cuerpo del niño en las distintas etapas de su crecimiento.*

El concepto de «mochilas porta bebé ergonómicas» se utiliza frecuentemente para aludir a mochilas que sostienen las piernas del bebé en la «posición M»; es decir, con las rodillas ligeramente más altas que las caderas. No obstante, la «posición M» es solo una de las tantas maneras de llevar al bebé. Existen otras posiciones igualmente adecuadas para llevarlo, así como otros diseños de mochilas que también son ergonómicos.

Para BabyBjörn, la ergonomía va más allá de la posición de las piernas del bebé. Para nosotros, hablar de ergonomía y de mochilas ergonómicas también implica considerar el cuerpo y el desarrollo del bebé en su totalidad.



# En colaboración con expertos médicos



*El desarrollo de una mochila porta bebé es un proceso que requiere varios años.*

Durante décadas, BabyBjörn ha liderado el desarrollo de mochilas porta bebé seguras, ergonómicas y cómodas. Nuestra primera mochila, Cerca del corazón, se lanzó hace 50 años. Desde entonces, más de 45 millones de bebés han sido llevados en una mochila porta bebé de BabyBjörn.

El desarrollo de una mochila porta bebé es un proceso que requiere varios años. Antes de lanzar una mochila porta bebé, esta debe superar numerosas pruebas en nuestros laboratorios internos y externos para garantizar que cumple con múltiples estándares de seguridad.

La colaboración con expertos médicos es una parte importante de nuestro trabajo. Confiamos en su pericia médica en cada etapa del proceso, desde la idea inicial al producto final, para asegurarnos de que nuestras mochilas sean una opción fiable y segura de máxima calidad.



# La ergonomía y el soporte para la cabeza

*Antes de que el bebé sea capaz de mantener la cabeza erguida sin ayuda, es muy importante que la mochila le ofrezca el apoyo adecuado para mantener su cabeza en posición vertical.*

Dado que la cabeza de un bebé representa aproximadamente una cuarta parte de su peso corporal, es fácil entender por qué el cuello necesita apoyo durante los primeros meses.

Por ese motivo es tan importante el soporte para la cabeza en una mochila porta bebé ergonómica.

Algunos padres y bebés prefieren tener el soporte para la cabeza completamente extendido, de manera que abarque toda la cabeza del niño. A otros les gusta más tener el soporte para la cabeza plegado hacia abajo, lo que todavía ofrece un buen apoyo para el cuello. En términos generales, el soporte debe ser lo suficientemente alto para evitar que la cabeza del bebé caiga hacia atrás. Todas las mochilas porta bebé BabyBjörn ofrecen un soporte ajustable para la cabeza que se adapta al crecimiento del bebé.



# Ergonomía, soporte para la espalda y vías respiratorias despejadas

*La forma de la espalda del bebé es un aspecto que, por supuesto, tenemos en cuenta al desarrollar las mochilas porta bebé BabyBjörn. Todos nuestros modelos de mochilas ofrecen el apoyo para la espalda que necesitan los bebés.*

Además, el diseño de nuestras mochilas garantiza una distribución uniforme del peso del bebé, a fin de evitar cualquier presión en la parte inferior de su espalda.

Al llevar al bebé en una mochila, es importante evitar que su cabeza caiga hacia delante, de modo que vaya sentado con la barbilla contra su pecho. La tráquea de un bebé es blanda y sensible a la presión, lo que significa que su respiración puede verse limitada si el cuello se inclina demasiado en alguna dirección. Por eso es muy importante que la mochila ofrezca un buen apoyo para la espalda del bebé a fin de evitar una postura desplomada.

Todas las mochilas porta bebé BabyBjörn ofrecen un apoyo adecuado para la espalda. Esto permite que el bebé vaya sentado en una posición vertical que mantenga las vías respiratorias despejadas. La capacidad del bebé de mover los brazos y las piernas —que ayuda a desarrollar su sentido del equilibrio— tampoco está limitada en una mochila porta bebé de BabyBjörn.



# La ergonomía y las posiciones para llevar al bebé

*Las distintas posiciones son esenciales para la ergonomía y el porteo del bebé. Todos nuestros modelos de mochilas se pueden utilizar desde el nacimiento (sin necesidad de un adaptador para recién nacido).*

A partir de los cinco meses, la mayoría de los bebés estarán preparados para ir mirando hacia fuera. A esta edad, las caderas, la columna y los músculos del cuello del bebé están suficientemente desarrollados, y su cuello se ha fortalecido lo suficiente para que sea capaz de mantener la cabeza erguida. Muchos bebés también son capaces de sentarse solos a esta edad y, normalmente, mostrarán curiosidad e interés por lo que ocurre a su alrededor.

Llevar al bebé en la posición hacia fuera es una opción que disfrutan muchos padres e hijos, mientras que otros prefieren la posición hacia dentro, incluso después de los cinco meses de edad. Animamos a los padres a dejar que el bebé decida cómo quiere ir en la mochila.



# Ergonomía, posición de las piernas y displasia de cadera

*BabyBjörn ha desarrollado mochilas porta bebé durante 50 años, y estamos al tanto del debate sobre las mochilas y la displasia de cadera. También sabemos que esto genera una ansiedad innecesaria en los padres que, naturalmente, desean lo mejor para sus hijos.*

Ofrecemos una posición de las piernas lo suficientemente amplia en la que las piernas están separadas y las caderas disponen de un buen apoyo. Dependiendo de la edad del niño y del área de uso de la mochila, tenemos distintos modelos que ofrecen diferentes anchos para la posición de las piernas. Nuestras mochilas y el ancho de la posición de las piernas también se pueden ajustar a medida que el bebé crece. La característica común de todas nuestras mochilas es que son ergonómicamente seguras y promueven un desarrollo saludable.

El tejido de nuestras mochilas abraza delicadamente al bebé, y el diseño ayuda a distribuir uniformemente el peso de su cuerpo. En otras palabras, no hay necesidad de que los padres se preocupen de si el bebé soporta todo su peso en la zona de la entrepierna.







Para garantizar la seguridad  
y ergonomía de nuestras  
mochilas porta bebé, colabo-  
ramos en la investigación  
con el Instituto  
Internacional de Displasia  
de Cadera



El Dr. Charles T. Price, Director del Instituto Internacional de Displasia de Cadera, dice lo siguiente sobre las mochilas porta bebé y la displasia de cadera:

*«No existe ninguna prueba de que haya productos para llevar a niños o bebés que causen displasia de cadera. La evidencia de posiciones perjudiciales para la cadera proviene de prácticas envolventes que mantienen las caderas y las rodillas en una posición extendida durante largos períodos de tiempo. El Instituto Internacional de Displasia de Cadera cree que la «posición M» puede beneficiar a las caderas con displasia o inestables, pero no existen pruebas de que otras posiciones puedan ser perjudiciales cuando se trata de portear a los bebés. Un informe de investigación realizado en España ha demostrado que las caderas estables de los bebés permanecen así, aunque no estén en la «posición M».*

*Concretamente, el Instituto Internacional de Displasia de Cadera ha reconocido a BabyBjörn como líder en el desarrollo de productos que son saludables para los bebés y que promueven el desarrollo saludable de la cadera».*

Si deseas leer más sobre el estudio realizado en España que investiga cómo afecta a las caderas llevar al bebé en una mochila, puedes hacerlo aquí.





# Nuestras mochilas porta bebé

A continuación encontrarás un resumen de nuestras mochilas porta bebé, sus características y el periodo de uso recomendado para cada modelo.

 Mochila Porta Bebé	 Mini	 Move	 One/One Air	 Harmony
Edad	0-1 año	0-15 meses	0-3 años	0-3 años
Peso / Altura	3,2-11 kg 53-75 cm	3,2-12 kg 53-85 cm	3,5-15 kg 53-100 cm	3,2-15 kg 53-100 cm
<b>Material</b>				
3D jersey	●			
3D mesh	●	●	●	●
Algodón	●		●	
Oeko-tex® standard 100, clase I	●	●	●	●
<b>Formas de llevar al bebé</b>				
Hacia el pecho	●	●	●	●
Hacia el frente	●	●	●	●
A la espalda			●	●
<b>Características</b>				
Apoyo para la cabeza, ajustable	●	●	●	●
Cinturón abdominal		●	●	●
Tirantes acolchados		●	●	●
Soporte para espalda/ lumbar incorporado		●		●

Todas nuestras Mochilas Porta bebés han sido desarrolladas con la colaboración de pediatras para garantizar el correcto apoyo de la cabeza, la espalda y las caderas del bebé.



**BabyBjörn**

Síguenos @babybjorn | [www.babybjorn.com](http://www.babybjorn.com)