



BABYBJÖRN®



Guía de Mochilas Porta Bebé

*Todo lo que necesitas saber para portear*

## CONSEJOS PARA PORTEAR DE FORMA CÓMODA

1. **Tirantes y cinturón abdominal.** Los tirantes acolchados y el cinturón abdominal son indispensables para poder llevar a un niño más grande en la mochila durante un período más prolongado.
2. **Piernas separadas.** Al tener el bebé las piernas separadas, su peso se reparte por una superficie más grande del cinturón.
3. **Ajuste correcto.** Asegúrate de que la Mochila Porta Bebé está ajustada correctamente a tu cuerpo. En el manual encontrarás información de cómo hacerlo para tu modelo de mochila.
4. **Variar la carga.** ¿Notas los hombros cansados? Afloja los tirantes un poco y derivarás más peso hacia las caderas.
5. **Cambia la forma de portear.** Cuando son más mayores, alterna entre llevar al niño contra el pecho y la espalda.
6. **La posición del niño.** Asegúrate de que el pequeño va sentado derecho en la Mochila Porta Bebé, no inclinado hacia un costado ¡mírate en el espejo!
7. **Llévalo cerca.** Cuanto más cerca de tu cuerpo esté el bebé, tanto más cerca queda el centro de gravedad del niño del tuyo propio, y te resultará más cómodo llevarlo.

## ERGONOMÍA PARA EL BEBÉ

Al llevar al niño en una Mochila Porta Bebé, sus caderas, piernas y columna vertebral deben quedar en la misma posición que cuando lo llevas en brazos. Lo más importante en lo que tienes que fijarte en cuanto a la posición del pequeño en la mochila es que esté sentado erguido, para tener las vías respiratorias despejadas y un buen apoyo para el cuello. Los recién nacidos adoptan la "posición fetal" en forma de C con la espalda redondeada y las rodillas a la misma altura que el culete o más arriba, y conforme va creciendo la columna vertebral se va enderezando hasta adoptar la forma de S. La tela de nuestras Mochilas respetan la posición que el bebé adopta en cada etapa de su crecimiento y a la forma de su columna vertebral.

## ERGONOMÍA PARA TI

Para que una Mochila Porta Bebé sea ergonómica para el que la lleva, debe repartir el peso del bebé de manera uniforme entre los hombros, la espalda y las caderas. Para niños más mayores debes usar la mochila One, con tirantes acolchados de un ancho adecuado y un cinturón abdominal acolchado y ancho para repartir el peso del bebé sobre una superficie mayor. Para que tu Mochila Porta Bebé sea lo más cómoda posible, es importante que la lleves ajustada correctamente a tu cuerpo. Consulta el manual para aprender cómo ajustar tu mochila ¡puede suponer una gran diferencia!



## ¿POR QUÉ PORTEAR A TU BEBÉ?

### **El vínculo afectivo**

¡Portear en una Mochila Porta bebé tiene muchos beneficios para ti y para tu bebé! Al llevar a tu bebé recién nacido en una Mochila se siente seguro, recibiendo tu calor y escuchando tu respiración, tu corazón y tu voz. Ante la mínima inseguridad puede alzar la vista y obtener una confirmación de que estás cerca y que todo está bien, especialmente recién nacido, ya que no pueden ver muy lejos. Cuando llevas a tu bebé tan cerca de ti es más habitual tocarlo, acariciarle la cabeza o besarle la frente. Todo esto hace que fortalezcas el importante vínculo afectivo entre vosotros.

### **Calma los cólicos**

A los recién nacidos que les duele la barriga les puede ayudar que los lleven en una mochila porta bebé, en posición erguida.

### **Manos libres**

¡Al llevar a tu bebé en una mochila porta bebé puedes hacer tantas cosas! Tienes a tu pequeño cerca y aun así puedes ir al supermercado, sacar al perro o hacer las tareas cotidianas de la casa. Resulta más fácil ocuparte de los hermanos mayores, que también necesitan tu atención ¡y dejar el cochecito en casa a veces es la mejor opción!

Además, portear facilita la lactancia materna al estimular la oxitocina en la madre y aporta seguridad y confianza al bebé. Por todo esto los pediatras, matronas y psicólogos recomiendan el contacto físico cercano, especialmente en los primeros y más importantes meses de su vida.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS FRECUENTES SOBRE LAS MOCHILAS PORTA BEBÉ BABYBJÖRN

### ¿Cuándo puedo llevar a mi bebé en la mochila porta bebé mirando hacia fuera?

#### ¿Es seguro para el bebé?

Esta posición es opcional, ya que cada bebé es diferente. A muchos les resulta divertido ir en una mochila porta bebé mirando hacia adelante. Así pueden ver lo que está pasando cerca de sus padres, al mismo tiempo que esta posición les permite más movilidad de brazos y piernas. Para poder ir de forma segura en una mochila porta bebé hacia adelante, el cuello de tu bebé debe ser fuerte. Recomendamos que lo lleves hacia adelante hasta que haya cumplido los cinco meses, ya que antes los músculos del cuello, la columna vertebral y las caderas del bebé no están lo suficientemente desarrollados.

Cuando llevas a tu bebé hacia adelante, no tiene la misma posibilidad de mirarte la cara para sentir seguridad, así que debes estar al tanto de las señales que te haga el pequeño. Lleva al bebé hacia adentro, contra tu pecho, cuando esté cansado/a. También piensa que cuando lo llevas hacia adelante, tienes más carga sobre tus hombros porque el peso del bebé queda más afuera, lejos de tu cuerpo. Alterna entre llevar al bebé hacia afuera y hacia adentro, para descargar tus hombros y espalda.

### ¿Dónde recae el peso del bebé en las Mochilas Porta Bebé BABYBJÖRN?

Al llevar al niño en nuestras Mochilas Porta bebé, el niño queda envuelto por la tela y su peso se reparte de forma uniforme a lo largo de todo su cuerpo, igual que cuando llevas al bebé en brazos. Es importante seguir las instrucciones y adaptar los ajustes de la mochila según el tamaño de tu bebé. De esa manera, se garantiza que el niño esté siempre sentado en una posición cómoda y con suficiente apoyo..

### ¿Hay relación entre las Mochilas y el desarrollo de las caderas del bebé?

La mochila porta bebé no debe dar apoyo más allá de la flexión de la rodilla del niño, para que pueda mover las piernas libremente. Cuando el niño crezca, el apoyo no llegará hasta las rodillas, pero esto no

es algo de lo que te tengas que preocupar, tendrá el apoyo adecuado para las caderas de todas formas.

En los recién nacidos, la masa ósea de las caderas todavía es blanda. Por eso, durante los primeros meses es importante que el bebé quede sentado con las piernas bien separadas en una postura natural. **Todas las mochilas porta bebé de BABYBJÖRN ofrecen un buen apoyo para las caderas del pequeño desde recién nacido.** Mini, para los primeros meses y One, y One Air, tienen una superficie ancha para sentarse. ¡Son cómodas tanto para ti como para tu hijo/a! Además, las Mochilas BabyBjörn tienen el Certificado de “Mochilas saludables” por el Instituto Internacional de Displasia de Cadera.



## ¿Hay alguna relación con la displasia de cadera y el porteo?

La displasia de cadera se caracteriza porque el acetábulo, la zona de la pelvis donde se articula la cabeza del fémur, está poco desarrollado, tiene poca concavidad para albergar correctamente la cabeza del fémur y ésta puede luxarse. En todas las Mochilas BabyBjörn las caderas están en una cómoda posición de abertura, lo que favorece un correcto desarrollo de las mismas los primeros meses de vida.

*“La displasia de cadera es una patología congénita que se detecta al nacer o en las primeras semanas de vida. Debe tratarse mediante un arnés que coloca las caderas en postura de flexión y abducción durante 24 horas al día y en general durante tres meses. Esta postura, llamada en M, si es forzada y mantenida puede llegar a provocar problemas de nutrición de la cabeza del fémur. En caso de displasia, ninguna mochila portabebé se considera un tratamiento adecuado. Las Mochilas BabyBjörn aseguran una postura de las caderas en flexión y abducción adecuadas para su correcto desarrollo sin poner en riesgo su nutrición.*

**Como he podido concluir en mi último estudio, todas las Mochilas BabyBjörn son seguras para la columna del bebé y para las caderas, descartando toda relación con el desarrollo de displasia de cadera”** - explica el Dr. Fontecha.

## ¿Cuál es la relación entre el desarrollo de la columna y las Mochilas Porta Bebé?

La espalda de un niño recién nacido tiene forma de C al principio, y con el tiempo va adquiriendo forma de S. La mochila porta bebé debe ofrecer un buen apoyo para la espalda durante todo este desarrollo. **Las Mochilas BABYBJÖRN respetan la posición que el bebé adopta en cada momento.**

No necesitas preocuparte de que su espalda quede demasiado recta en la mochila porta bebé. Las mochilas porta bebé de BABYBJÖRN están diseñadas para que la espalda del recién nacido quede con un suave redondeo (“curva en C”). Para lograr una buena posición en la mochila porta bebé, puedes meter las manos bajo las rodillas del bebé y tirar suavemente para subir sus caderas y que el culete del niño quede más abajo. Nuestras mochilas porta bebé también le dan la posibilidad de irse sentando más erguido a medida que su espalda va tomando forma de S.

## ¿Las Mochilas BABYBJÖRN sujetan correctamente la cabeza del bebé?

La cabeza de un recién nacido representa un tercio de su peso corporal total, por lo que no tiene suficiente fuerza como para mantener erguida la cabeza por sí solo y tarda varios meses en desarrollar la musculatura del cuello. Que un recién nacido necesita apoyo para el cuello se aplica también, naturalmente, cuando está en una mochila porta bebé. Por eso, todas nuestras Mochilas tienen un correcto y ajustable soporte para el apoyo de la nuca y la cabeza.



## Los profesionales y el porteo



“Cuando ponemos a un bebé recién nacido en la Mochila Porta Bebé BABYBJÖRN, su columna adopta una postura correcta en forma de C y además los padres pueden vigilarlo de cerca y estar atentos a sus necesidades. Las caderas del niño también están en una posición cómoda, lo que favorece el desarrollo correcto de las caderas durante los primeros cinco meses de vida del niño. El diseño de las Mochilas Porta Bebé BabyBjörn permite además el movimiento libre de todas las articulaciones de las piernas, lo que favorece el desarrollo adecuado de las articulaciones”.

*Dr. César García Fontecha, especialista en ortopedia pediátrica en el Hospital Vall d'Hebron de Barcelona*

“Llevar al bebé en brazos tiene muchos beneficios para el bebé y también sus padres. No solamente se trata de transportar al bebé de un sitio a otro sino de proporcionarle una base segura. Esta base segura se llama apego y permite al bebé indefenso emprender el desarrollo físico, mental y emocional para integrarse en el mundo, donde acaba de llegar.” (...) Con un portabebés ergonómico es posible llevar al niño cómodamente desde recién nacido hasta los 3-4 años de edad. ¿Malcriar? No es posible malcriar o dañar al bebé por portarlo en brazos o en un portabebés”

*Susanne Lenk, fisioterapeuta (colegiada nº 7441), instructora de porteo, fundadora de Llévame Cerca*



El porteo es un “arte ancestral” que se viene practicando desde la prehistoria. Como madre y matrona recomiendo el porteo como una forma de crianza ya que aporta muchos beneficios tanto para el bebé como para el porteador; ayuda a la estimulación temprana y aumenta el vínculo afectivo, gracias al contacto visual y al sonido del corazón del porteador.

A mi bebé le encanta salir a pasear por el campo, respirar aire puro y ver su colorido. Gracias a la Mochila Porta bebé Mini de BabyBjörn hemos podido disfrutar de estos paseos desde el primer día.

*Nuria García Cuadrado, Madre y Matrona. Cofundadora de Maternity Care (colegiada 47/5561)*

## MOCHILA PORTA BEBÉ MINI BABYBJÖRN

- Mochila porta bebé ideal para el recién nacido.
- Desde 3,2 kg/53 cm hasta 11 kg - aproximadamente, desde el nacimiento hasta los 12 meses)
- Pequeña y fácil de poner y quita
- Súper suave y flexible
- Puedes elegir entre llevar al bebé hacia adentro o hacia adelante (a partir de cinco meses)



## MOCHILA PORTA BEBÉ ONE BABYBJÖRN

- Desde 3,5 kg/53 cm hasta 15 kg - aproximadamente desde el nacimiento hasta los 3 años
- Cómoda, suave y ergonómica
- Tres posiciones: mirando hacia ti, hacia fuera y en la espalda
- Regulación continua del tamaño y la anchura del asiento
- Disponible en tejido Algodón y Mesh.



## MOCHILA PORTA BEBÉ MOVE BABYBJÖRN

- Desde 3,2 kg/53 cm hasta 12 kg - aproximadamente desde el nacimiento hasta los 15 meses.
- Moderna y deportiva
- Respaldo incorporado, cinturón y correas acolchadas
- Fácil de poner y quitar sin ayuda



## MOCHILA PORTA BEBÉ HARMONY BABYBJÖRN

- Desde 3,2 kg/53 cm hasta 15 kg (aproximadamente desde el nacimiento hasta los 3 años)
- El pequeño va sentado con las piernas bien separadas y las nalgas en una posición profunda
- Cinturón abdominal que alivia la presión
- Apoyo para la espalda y los tirantes acolchados
- Tres posiciones: mirando hacia ti, hacia fuera y en la espalda
- Fácil de poner y quitar sin ayuda



## LOS TEJIDOS ÚNICOS DE LAS MOCHILAS BABYBJÖRN

Dado que los tejidos son una parte fundamental de nuestros productos, los fabricamos en su mayoría nosotros mismos. De esa manera, podemos asegurarnos de que tengan características únicas, al tiempo que garantizamos que su alta calidad. Como fabricamos nuestros productos para los más pequeño, es imprescindible que nuestras telas sean suaves para la delicada piel del bebé y seguras si se las lleva a la boca. Por ello, todos los materiales que entran en contacto con la piel del bebé cumplen con los requisitos de la norma OEKO-TEX 100, clase 1, de productos para bebés. OEKO-TEX es un sistema de ensayos y certificación independiente para telas y accesorios.

### Malla 3D: un tejido suave, flexible y transpirable



Nuestra malla 3D está compuesta por 100 % poliéster y es un tejido flexible y muy suave que se seca rápidamente después del lavado. Es un tejido transpirable de alta tecnología, por eso se mantiene fresco y agradable cuando llevas al bebé. Las cualidades táctiles de nuestra malla 3D fomentan la cercanía con tu bebé, y la elevada calidad de la tela garantiza que la mochila porta bebé conservará su forma, lavado tras lavado.

### Jersey 3D: un tejido muy suave que abraza delicadamente a tu bebé



El jersey 3D es nuestro material más suave y aterciopelado. Es una tela elástica que abraza delicadamente a tu bebé. Nuestro jersey 3D está compuesto por tres capas. La capa intermedia consiste en un fino hilo monofibra. Las distintas capas confieren estabilidad a la mochila, al tiempo que el tejido transpira y libera el exceso de calor. Nuestro jersey 3D está compuesto por 80 % poliéster, 16 % algodón y 4 % elastano.

### Algodón: una tela cómoda y flexible en un tejido satinado o mezcla de algodón



Nuestro algodón satinado es muy suave y cómodo. Un fino acolchado confiere una sensación ligera y flexible a la tela. Elige la Mochila Porta Bebé Mini si deseas una mochila de algodón satinado.