



Preguntes amb resposta sobre porteig

Repassem amb les especialistes de Kangura els aspectes bàsics per portejar correctament i resollem els dubtes més habituals

[inicicentrareport]Quina és la millor motxilla segons l'edat i pes? Quina és l'alçada correcta per posar-se el nadó quan el portegem? Pot anar mirant enfora? Podem portejar bessons? I banyar-nos a la piscina amb ells al damunt? Com sé si va còmode? Portejar les nostres criatures és un fet natural, però no per això deixa de generar-nos molts i molts dubtes. El porteig és la millor manera de reforçar el vincle, transmetre pau al nadó i pot arribar a fer-nos sentir molt reconfortats, però cal fer-ho bé.

[nointext]

Per això n'hem parlat amb la Mar, especialista en porteig de @kangura_portabebes, que ens ha respost tant els dubtes més genèrics com les preguntes concretes que ens han fet arribar les nostres lectores i lectors. Aquí us en deixem un resum i al final hi trobareu el vídeo de l'entrevista completa:

[GotaVerdaPle] Quins tipus de portejador hi ha i quan estan indicats?

Moltíssims, quasi tants com famílies i necessitats. **Motxilles de panell fixe o evolutives, bandoleres**, que n'hi ha moltíssimes: per l'aigua, de foulard teixit... Després hi ha els **mei tai**, que són portabebès d'origen asiàtic, que és molt fresc, però que es coneix poc. També hi ha **motxilles toodler**, que són per nens més grans? n'hi ha moltíssims! I això ens permet anar molt a la personalització, veure quines necessitats tens i buscar la que millor s'ajusti a les teves necessitats.

[GotaVerdaPle] Què vol dir ergonòmic i com identificar-lo?

És aquell que **s'adapta al cos del bebè i també de l'adult**. No hem de perdre de vista que nosaltres hem d'anar còmodes portejant. Si anem còmodes, podem portejar fins als cinc anys. Com saber si ho és o no? Si quan agafem la motxilla podem arrugar-la, vol dir que és ergonòmica. Tota motxilla que el panell on va el bebè és toveta, és ergonòmica.

[GotaVerdaPle] Podem portejar amb el bebè mirant endavant? Hi ha motxilles que ho permetin?

Al mercat hi ha motxilles que ho permeten, però no es consideren ergonòmiques. Si us hi fixeu, a les instruccions acostumen a indicar que els pots portar mirant endavant **màxim 15 minuts**. Per què? Doncs perquè el bebè anirà sobreestimulat, no podrà descartar informació visual i a més, si s'adorm ho farà sobre la barbata i tancarà les vies aèries.

Mirar endavant no és la posició ergonòmica del bebè, estem forçant totalment la seva esquena, i estem deixant la caixa toràcica totalment exposada. Per tant, **els bebès sempre han d'estar mirant cap al portejador**. Els és més fàcil desconnectar i dormir, i un bebè que dorm quan és portejat serà un infant més relaxat i dormirà també millor a les nits.

El bebè portejat ha d'estar a un petó de distància.



[GotaVerdaPle] **Com sabem si està ben col·locat?**

El bebè, quan va davant, ha d'anar **a un petó de distància**. És una frase que permet entendre on va. Si li pots fer un petó quan està portejat, sense forçar massa les teves cervicals, és que va bé, i sobretot vigilar que el nas i la boca estiguin destapats. I si fem servir motxilles o bandoleres, la roba ha d'arribar **de genoll a genoll**.

[GotaVerdaPle] **Quina és la forma correcta de col·locar-li els malucs i el cul?**

El culet ha d'anar ben posat sobre la roba i no sobre els cinturons, i que la roba arribi bé de genoll a genoll.

[GotaVerdaPle] **Puc treballar mentre portejo amb motxilla?**

Si necessita específicament amb **motxilla**, recomanem la Maineo de Néobulle, que està feta amb materials orgànics, reciclats i sense costures. I si no, una **bandolera** de Bambú o el **fulard elàstic**, que dona una sensació molt dolça i de contenció molt bona, i es pot utilitzar des de nadó, i fins als nou mesos, aproximadament.

Se li pot treure força suc. El fulard també acompanya molt bé la **lactància materna**, i també pels **pares o mares no gestants** és una molt bona manera d'establir el **vincle** amb el bebè.

[GotaVerdaPle] **Com saber com fer bé els nusos del fulard?**

S'aprèn moltíssim mirant **vídeos**. En tenim molts al nostre canal de YouTube, que els fem tots amb bebès reals. Els fem amb mares, que no són assessores de porteig, i amb els seus bebès. Mireu el vídeo i **mireu-vos al mirall**. Si hi ha qualsevol dubte, podeu enviar-nos un missatge, amb una foto. I fem també **tallers online** amb vídeos de suport, i tot això és gratuït. No us quedeu amb el dubte de si ho esteu fent bé o no.

[GotaVerdaPle] **Un pare ens comenta: al meu fill de 9 mesos no li agrada anar portejat amb la motxilla, en canvi al gran li agradava molt. Què puc fer?**

S'hauria de valorar si la motxilla és l'adequada pel seu **pes i edat**, que estigui ben col·locada, i també veure en quin moment col·loquem la motxilla: si hi ha ambient d'estrès i pressa, per exemple. És important provar-ho en un estat de **calma**, que estigui **net**, etc. Potser l'opció d'aquest infant és passar-lo a l'esquena, o canviem a portar-ho amb una bandolera i portejar-lo a la cadera. Sovint la que teníem del germà gran no sempre és adequada pel nou bebè.

[GotaVerdaPle] **Tinc molt de pit i no sé si el meu bebè de 4 mesos va còmode.**

Si està col·locat ben amunt, el cap li quedarà per damunt del pit. És important que no quedi més avall i que ella se senti còmode també. Si el bebè **s'adorm tranquil** quan va portejat, és que va còmode.

L'objectiu de Kangura és que la gent gaudeixi amb el porteig, perquè és quelcom essencial en la criança del bebè.

[GotaVerdaPle] **Es pot reutilitzar un fulard elàstic?**



Depèn, s'hauria de valorar si està molt donat o no, com s'ha rentat, etc. Si està molt donat no servirà com a fulard elàstic, potser sí com a semi-elàstic.

[GotaVerdaPle] **El porteig en bebès d'un o dos mesos, pot agreujar la tensió i rigidesa corporal?**

No. Entenc que si ens fan aquesta pregunta és perquè hi ha un diagnòstic previ que desconeixem. Però no, al contrari, perquè el porteig és **moviment continuu** i els nanos estan embolcallats sense punts de pressió, i, per tant, no es produeix una rigidesa muscular.

[GotaVerdaPle] **Hi ha porteig per a platja o piscina, que permeti banyar-se amb ells?**

N'hi ha diversos. El Boba Air, per exemple, que és molt primeta, o altres que són reixats i s'assequen de seguida.

[GotaVerdaPle] **Es pot anar en bicicleta portejant un bebè de 7-9 mesos?**

No, ni amb 7 mesos, ni amb dos o tres anys. **Ni bicicleta, ni cotxes ni moto.** És una pregunta que ens fan sovint i no, han d'anar sempre amb **sistemes de retenció homologats**. Un altre tema és el transport públic, que sí que es pot, però recomanariem que segueu sempre a **contramarxa**.

[GotaVerdaPle] **Hi ha alguna motxilla per anar a l'esquena per a un bebè de 10 quilos?**

Ens faltaria saber també l'edat. Treballem els dos barems perquè el pes sol ens dona només una part de les dades. Perquè pot pesar 10 quilos però ser un bebè molt petit d'edat i tenir, per exemple, un fèmur molt curtet. En el cas contrari igual, necessitem les dues dades. Segons quina edat tingui potser aniria més còmode amb un foulard elàstic.

[GotaVerdaPle] **Només s'adorm als braços i els tinc fets pols, què puc fer?**

Benvinguda al club, als bebès els encanta això. Et pots ajudar amb una peça de roba o fulard tèxtil per descarregar una mica. Gairebé tots els fulards et poden ajudar a tenir-lo en braços i després poder-lo deixar al llit sense que es desperti.

[GotaVerdaPle] **No li agrada mirar cap a mi, teniu alguna motxilla que li permeti mirar endavant?**

No, nosaltres no disposem de cap motxilla que permeti mirar enfora perquè **no ho considerem ergonòmic**. Si no li agrada mirar cap al portejador, hauríem de mirar per què. Potser el portem molt avall, perquè tenim tendència a posar-nos el portabebès a la cadera enlloc de a la **cintura**. Per tant, hauríem de veure bé per què: fer els canvis posturals, veure si el portabebès s'adequa bé a l'edat i pes etc. I si no, una molt bona opció podria ser portejar a la cadera o a l'esquena.

[GotaVerdaPle] **Per a un bebè prematur de 2 mesos, 51 cm i 3,5 kgs, és adequada una motxilla Manduca heredada?**

No. Aquesta és més aviat rígida i la recomanem a partir de 6 mesos i uns 7kgs mínim. En aquest cas, per to muscular, pes i característiques del bebè, jo recomanaria començar el porteig amb un **fulard elàstic** i si no, amb una motxilla evolutiva com la Maineo, que és de roba de fulard.

[GotaVerdaPle] **Per als prematurs es recomana el porteig amb fulard elàstic?**

Nosaltres col·laborem amb **Sant Joan de Déu** per acompanyar famílies amb bebès molt prematurs. El porteig és molt important per a aquests infants. Perquè un **bebè tranquil** te les funcions més estables, menjarà millor, el seu sistema digestiu evolucionarà millor. I de fet per als no prematurs igual, perquè tots els humans naixem no preparats per sobreviure. Una cabra



neix i s'aixeca i va amb la seva mare, o un goril·la. Nosaltres no.

[GotaVerdaPle] **Hi ha algun foulard per portejar bessons?**

Es pot portejar d'inici amb tots els foulards elàstics. Més endavant podem portar-ne, per exemple, un davant i un darrere. I apartir dels sis mesos, també podem **combinar** un portabebé i l'altre al cotxet, de manera que només hauràs de portar una cadireta de passeig. Però de ben petits els podem portar perfectament amb un foulard elàstic o dues bandoleres.

[GotaVerdaPle] **Hi ha motxilles per a infants més de tres anys?**

Tenim moltes opcions, les *toddlers*, són una mica més grosses, però igualment ergonòmiques. Compte amb les **motxilles de muntanya!** Pesen molt, porten ferros, no són ergonòmiques... Proveu fer muntanya amb les *toddler* i veureu que no tenen res a veure: acompanyen millor el moviment i són molt més lleugeres.

[GotaVerdaPle] **Com fer-ho per no afectar el sòl pèlvic o la cicatriu de cessària amb el porteig?**

Aconsellem anar a una fisioterapeuta primer, sempre que es pugui. Si està tot correcte, un **fulard elàstic reparteix molt bé el pes** i no tindrà massa afectació en el sòl pèlvic. El porteig ergonòmic no causa dolor. Si notem alguna molèstia pot ser que no el tinguem ben col·locat. I si portegem des del principi, el teu cos va treballant progressivament per anar assumint l'augment de pes de la criatura, i acabaràs portant un infant de 3 anys sense massa esforç.

A Kangura sabem que portejar és molt gratificant, que segreguem oxitocina i estem en pau. I t'ho fa tot molt més fàcil!

[GotaVerdaPle] **Un bebè amb displàcia de meluc, pot anar portejat?**

S'haurà de valorar el pes i l'edat, però tots els ergonòmics li serveixen. També hem de veure si porta algun aparell, fèrula, botes? Hauríem de veure les característiques.

[GotaVerdaPle] **Hi ha nusos concrets per cada mes del bebè?**

No no, pots començar amb un preanusat i quan arriba l'estiu pots fer la "cruz en vuelta", que és d'una sola capa i anireu més fresquets.

[GotaVerdaPle] **Quan i com treure el coixí reductor del portabebès?**

No recomanem fer servir motxilles amb reductor. Si es fa servir es pot retirar quan el panell li arriba bé de genoll a genoll, normalment als 5-6 mesos.

[GotaVerdaPle] **Què és millor, el foulard elàstic o de teixit?**

Tots dos, **el primer és molt còmode, el segon és per tota la vida.** A Kangura som unes enamorades també del de teixit, que és ancestral. Però sempre recomanem començar amb un fulard elàstic, i no perdre aquesta sensació tan dolça que et dona.

El de teixit potser fa una mica de respecte al principi, però també és trobar-li el truc, només que necessita una mica més de dedicació: mirar vídeos i mirar-se al mirall. I el pots seguir utilitzant fins



que vulguis, fins i tot el pots acabar convertint en hamaca.

Pots veure l'entrevista completa de l'**Alba Carreres** a la **Mar**, de @kangura_portabebes en aquest #CriarTalks de Criar.cat:

[View this post on Instagram](#)



A post shared by Criar.cat (@criarcat)

[suportKangura] [ficentrareport]