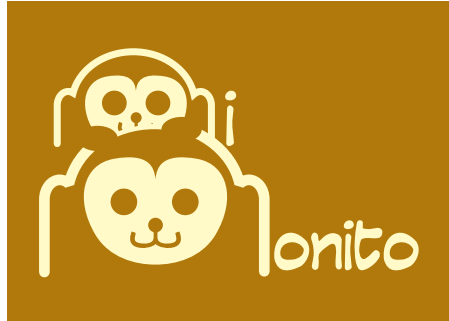


Muchas gracias por elegir





safe creative

1012178084682

INFO ABOUT RIGHTS

**Sé creativo: ¡¡ni copies ni plagies!!
Gracias por respetar nuestro trabajo**

Indice

Beneficios de un portabebé	5
Postura "en ranita"	6
El uso seguro y responsable	7
Cuidados del portabebé	8
Mei Tai, al frente	9
Mei Tai, a la cadera	15
Mei Tai, a la espalda	19
...Para terminar	27



Esta obra está protegida con una licencia Creative Commons, tipo
Reconocimiento - NoComercial - SinObraDerivada (by-nc-nd)
para más información: <http://es.creativecommons.org>

Beneficios de un portabebé

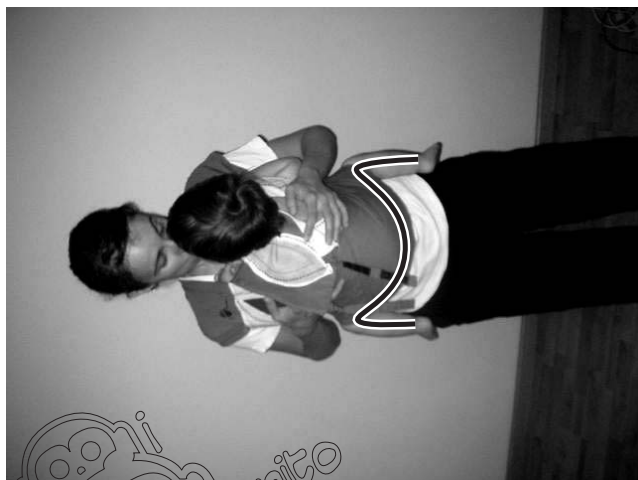
Para el bebé

- El bebé consigue una sensación similar a cuando estaba en la barriga: sujetado por todos lados, con el calor y el olor de mamá, en movimiento constante... esto reduce su nivel de estrés, con lo que están más tranquilos y se sienten más seguros.
- Por tanto, los bebés lloran menos y están menos nerviosos. Según la revista PEDIATRICS, una reducción del 41% durante el día y el 51% durante la noche.
- Al estar más tiempo tranquilos, concilian mejor el sueño, y duermen durante más tiempo.
- Tienen menos cólicos y menos vómitos. El tener sus órganos (que están cerca de la barriga) con el calor que desprende el portador, acompañado del movimiento, hace que su sistema digestivo funcione mejor. Igualmente, la postura vertical, barriga con barriga y con las piernas "en ranita" facilita la expulsión de gases.
- Contrariamente a lo que podemos creer, los niños que son llevados en brazos acostumbran a ser más independientes y tener más autoestima, ya que sus necesidades se han cubierto sin demora, lo que les hace sentirse queridos y cuidados, base de una autoestima bien desarrollada.
- El balanceo constante contribuye a un mejor desarrollo del sistema vestibular del bebé, responsable del equilibrio y de que, por ejemplo, podamos mantener la vista fija mientras nos movemos.
- Este mismo balanceo incrementa el desarrollo neuronal. En el bebé es muy importante este movimiento para el desarrollo cerebral, ya que el cerebro se ha estado formando en el útero materno en constante movimiento.
- Cuando el portador interactúa con otros adultos, el bebé está integrado, incrementando sus posibilidades de socialización y mostrándole las reglas que rigen las relaciones interpersonales.
- Como no gasta energía en llorar para pedir que le atiendan, esa energía se puede invertir en aprender. Además, al estar al nivel visual de un adulto y con el campo de visión libre, la posibilidad de elegir el objeto de su atención mejora su aprendizaje.
- Aprende a diferenciar el peligro de lo que no lo es, así, una situación que un bebé solo en su cuna podría percibir como amenaza, si siente que su portador no está nervioso, se tranquiliza. Además, al no estar sólo, disminuye drásticamente la posibilidad de sufrir un accidente.
- Llevar al bebé en una posición adecuada ayuda al correcto desarrollo de su espalda y caderas.

Para el portador

- La comunicación madre-hijo es mucho mayor. El instinto maternal se basa en una serie de hormonas (prolactina y oxitocina entre otras). Un nivel correcto de estas hormonas (algo que se consigue con la cercanía del bebé) hace que la madre se sienta más segura, lo que facilita la Crianza.
- El portador conoce al bebé mucho mejor, debido a la cercanía. Así, el portador se da cuenta más fácilmente de las necesidades del bebé, llegando incluso a anticiparse a ellas.
- Es más cómodo para los padres hacer las tareas habituales, tanto en casa como en la calle, ya que tenemos las manos libres y mucha más movilidad que con un carrito, por ejemplo, que se encuentra con infinidad de trabas arquitectónicas. Además, al poder realizar tareas domésticas mientras calmamos al bebé, al final del día tenemos más tiempo libre.
- Llevar al bebé en un portabebé es más sano para el portador que llevarle en brazos, ya que reparte el peso correctamente en la espalda y la cadera, mientras que en brazos nos sobrecargamos.

Postura "en ranita"



Piernas en M, nalgas más bajas que rodillas



Espalda en C, redondeada

Recolocar al bebé.

A veces, el bebé se estira con fuerza, perdiendo la correcta postura. Un portabebé bien puesto (bien tensado) impide que el bebé pueda quedar con las rodillas más baja que las nalgas (postura incorrecta, pues quedaría colgando de sus genitales, en lugar de sentado sobre el trasero). Pero si nuestro bebé ha conseguido bajar un poco las piernas, o se ha inclinado sobre un lado y ha quedado con la espalda un poco torcida, para recolocar la posición basta con cogerle por las corvas (parte trasera de las rodillas), y levantárselas. Esto hace que el bebé vuelva a sentarse sobre el culo y, a su vez, recoloca la espalda, ya que el esqueleto funciona como un mecano con todas sus piezas relacionadas.

El uso seguro y responsable

Adecuación del portabebé

El portabebé que tienes en tus manos es un Mei Tai. Para saber si su tamaño es adecuado a tu bebé has de comprobar que, una vez colocado, la tela del panel sujeta la pierna del niño no más allá de las rodillas. Esto garantiza la correcta postura. Si la pierna queda sujeta por la pantorrilla, necesitas esperar algún tiempo para usarlo, hasta que tu bebé crezca. También los hay más estrechos. Si el bebé ya es mayor, y/o tiene las piernas muy largas, el panel le sujeta poco, las piernas quedan un poco colgando, de modo que las rodillas quedan más bajas que el culete (con el Mei bien colocado). Es hora de dejar este Mei y conseguir una talla mayor. Tenemos Mei Tais con reductor de asiento, que aumenta la vida útil del mismo. Si éste es el caso, mediante los botones que se encuentran en el cinturón podrás regular el ancho del panel.

El alto del Mei no es tan determinante. Pero si a tu bebé le cubre aún mucho, o le gusta ir siempre con los brazos por fuera, un truco para acortar el alto del panel es darle una vuelta al cinturón antes de colocarlo, de modo que acortamos el panel.

Al empezar

- Empieza practicando con un muñeco. Lee las instrucciones completas tantas veces como necesites.
- Es importante que coloques bien el portabebé, ajustando correctamente. Es muy importante para la salud de tu espalda, un portabebé flojo hace que el peso del bebé se separe de nosotros, obligándonos a adoptar malas posturas. Para saber si está bien ajustado, cuando te inclines hacia delante el cuerpo del bebé no se separa del tuyo.
 - Cambia de posición, especialmente si le estás cargando a la cadera, que es una postura asimétrica. Si vas a estar largo tiempo, cambia alguna vez, tu bebé también te lo agradecerá. Escucha a tu cuerpo y a tu bebé.
 - Incrementa poco a poco tu resistencia. Si empiezas con un bebé recién nacido esto ocurrirá naturalmente. Pero si tu bebé tiene ya cierto peso, empieza las primeras veces cargándole ratos cortos. Es como si fueras al gimnasio, empezamos flojo y subimos la intensidad conforme nuestro cuerpo se tonifica.
 - Las primeras veces que pongas a tu bebé a la espalda, intenta que haya otra persona contigo. A falta de ella, colócate con la cama o un sofá detrás.

El día a día

- Comprueba las costuras periódicamente.
- No coloques nada dentro del portabebé, salvo al propio bebé (llaves, cartera, etc.)
- Si vas por la calle con tu bebé, no olvides las recomendaciones para proteger a tu bebé del sol: un sombrero es imprescindible en verano. Los pantalones y faldas se suelen subir, revisa que no lleve las piernas al sol.
 - No cocines con el bebé delante o la cadera. Puedes hacerlo con él en la espalda, pero ten mucha precaución (igual al planchar). Puede coger cosas sin que te des cuenta, así que mantén alejados cuchillos, objetos de cristal, etc.
 - Cuidado con los extremos del Mei Tai que pueden haber quedado colgando.
 - Por supuesto, este portabebé no puede ser usado para viajar en coche, bicicleta o similares. Utiliza el sistema de sujeción homologado para estos casos.

Cuidados del portabebé

Cuidados del portabebé

Un buen cuidado del portabebé redunda en una mayor seguridad y durabilidad del producto. Así que, por favor, sigue atentamente estas indicaciones.



Lava a, máximo, 40 °. Si tienes alguna mancha importante, pretrátala con detergente, pero no laves a alta temperatura.



Si utilizas secadora, que sea en un programa suave, de ropa delicada. Mejor, no obstante, evitarlo en lo posible.



Un buen planchado con vapor suavizará la tela, haciendo que el portabebé se vaya haciendo más "amoroso" con el paso del tiempo. Una única excepción: no planches directamente el logo que se encuentra estampado en los tirantes, puede "correrse". Esta pequeña zona pláncchala tan sólo por el revés.



Tiende, siempre que puedas, a la sombra. Los colores te durarán más tiempo.

El portabebé en los primeros lavados, especialmente si es un color oscuro o intenso, puede desteñir ligeramente. Tenlo en cuenta para tomar las medidas que consideres oportunas al respecto.

Una recomendación sobre los productos de lavado:

- Usa mejor detergente líquido que en polvo. El detergente en polvo no siempre se disuelve correctamente, por lo que pueden quedar restos entre las fibras de la tela. Y ya sabemos lo que le gusta a los bebés chupar todo lo que está a su alcance. No está de más llevar un pañito si nuestro bebé pasa largo tiempo chupando, por ejemplo, los tirantes. Esto nos evitará excesivos lavados.
- No utilices suavizantes, además de lo contaminantes que son, contienen gran cantidad de químicos que pueden afectar a la salud de nuestro bebé. En su lugar, puedes poner un chorreón de vinagre (como una cucharada) en el cajetín del suavizante. No huele a nada la ropa y evita los depósitos de cal en la tela (que es lo que la endurece).

Mei Tai, al frente



Los tirantes anchos del Mei Tai irán a los hombros, mientras que los estrechos son para la cintura. Siempre, para cualquier postura del Mei Tai.

Paso 1.

Nos colocamos el Mei Tai como si fuera un delantal, con la parte que será la exterior pegada a nuestras rodillas.

Lo atamos, con DOS nudos, a la espalda.

Encontrarás tu postura ideal con la práctica, no obstante, yo te recomiendo más bien alto, más cerca del pecho que de las caderas.

Paso 2.

Cogemos a nuestro bebé, y lo situamos en la que será la posición final aproximadamente. Le sujetamos las piernas abiertas, buscando la postura "ranita".

La altura ideal es aquella que nos permite darle un beso en la cabeza cómodamente, pero que no le podamos dar con la barbilla en la cabeza



Paso 3.

Sosteniendo al bebé (hasta que el portabebé no esté tensado no podremos soltar al bebé) con una mano, con la otra subimos el panel y el primer tirante a su hombro correspondiente.

Las piernas quedan por fuera del panel, que las sujeta hasta las rodillas.



Subimos el segundo tirante. No olvides sujetar al bebé con una mano.

Si el bebé se inquieta durante la colocación, le tranquilizaremos meciéndonos. No dejes de atender las necesidades de tu bebé, si tiene hambre, por ejemplo, aliméntale antes de seguir.





Paso 4.

Pasamos la mano por detrás de la primera tira, hasta coger el borde interior de la segunda tira.



La pasamos por debajo de la primera tira ya mencionada. Siempre sujetando al bebé con la otra mano. Intenta mantener la tira lo más extendida posible, para que nos sea cómodo.



Paso 5.

Sin soltar al bebé, tensamos la tira. Para ello, tiramos hacia fuera, con fuerza, mientras movemos el hombro sobre el que se apoya la tira que estamos tensando. Así la tela desliza bien por el hombro, y ajustará mejor.

La tira ha de quedar centrada sobre el hombro. Guíate por la presilla, que está situada en el centro de la tira. Si nos queda demasiado al cuello se nos cargarán las cervicales.

Paso 6.

Una vez tensa, ya no debemos soltarla para que no se afloje. Nos traemos la tira hacia delante. Puedes deslizar la mano por la tira, siempre sin soltarla, para traernos con facilidad la tira hacia la zona central del panel.

Ha de quedar por encima de las piernitas del bebé.



Sujetamos la tira con la mano que tenemos sujetando al bebé. Para seguir sujetando al bebé, podemos usar el antebrazo. Una vez bien sujeto el tirante, cambiamos todo de mano, bebé y tirante.

Paso 7.

Cogemos ahora la tira que tenemos suelta, y procedemos igual que la anterior, de modo que ésta quede por encima de la que está tensada.





Repetimos el proceso.



Paso 8, y Anudado 1.

Una vez que tenemos las dos tiras delante y tensas, ya está el bebé sujeto por el Mei Tai, por lo que podemos soltarle para anudar bajo su culete. Dos nudos.

Si te sobra mucha tira, te recomiendo que elijas el Anudado 2, como se muestra a continuación.



Paso 9.

Cruzamos las tiras por debajo del culete del bebé, y las pasamos por debajo de sus piernitas. Cuida de hacer esto sin aflojar la tensión, ya que el bebé está sujeto por el portabebé.

Intenta dejar las tiras lo más extendida posible bajo su culete, de modo que le proporcionamos más superficie de apoyo. Esto es muy interesante para bebés con más peso, ya que nos permite ir más confortables.



Anudado 2.

Anudamos a la espalda. Dos nudos.



Mei Tai, a la cadera

Paso 1.

Nos colocamos el Mei Tai como si fuera un delantal, con la parte que será la exterior pegada a nuestras rodillas. Lo atamos con Dos nudos a la espalda.

En lugar de colcarlo centrado, nos lo desplazamos a un lado, de modo que el centro del panel quede alineado con el hueso de la cadera sobre la que queremos cargar al bebé.

Paso 2.

Cogemos a nuestro bebé, y lo situamos en la que será la posición final aproximadamente. Le sujetamos las piernas abiertas, buscando la postura "ranita".

La altura ideal es aquella que nos permite darle un beso en la cabeza cómodamente, pero que no le podamos dar con la barbilla en la cabeza

Paso 3.

Sosteniendo al bebé (hasta que el portabebé no esté tensado no podremos soltar al bebé) con una mano, con la otra subimos el panel y el tirante opuesto al lado de carga al hombro correspondiente.



Paso 4.

La segunda tira la pasamos por debajo del brazo cruzando la espalda, de modo que quede por debajo de la otra tira



Paso 5.

Nos traemos la tira hacia delante, y la tensamos. Hay que intentar mantenerla lo más horizontal posible.



Paso 6.

Una vez tensa, ya no debemos soltarla para que no se afloje. Nos traemos la tira hacia delante. Puedes deslizar la mano por la tira, siempre sin soltarla, para traernos con facilidad la tira hacia la zona central del panel.

Ha de quedar por encima de las piernitas del bebé.





Paso 7.

Sin soltar al bebé, tensamos la tira. Para ello, tiramos hacia fuera, con fuerza, mientras movemos el hombro sobre el que se apoya la tira que estamos tensando. Así la tela desliza bien por el hombro, y ajustará mejor.

La tira ha de quedar centrada sobre el hombro. Guíate por la presilla, que está situada en el centro de la tira. Si nos queda demasiado al cuello se nos cargarán las cervicales.



Paso 8, y Anudado 1.

Una vez que tenemos las dos tiras delante y tensas, ya está el bebé sujeto por el Mei Tai, por lo que podemos soltarle para anudar bajo su culete. Dos nudos.

Si te sobra mucha tira, te recomiendo que elijas el Anudado 2, como se muestra a continuación.



Paso 9 y Anudado 2.

Cruzamos las tiras por debajo del culete del bebé, y las pasamos por debajo de sus piernitas. Cuida de hacer esto sin aflojar la tensión, ya que el bebé está sujeto por el portabebé.

Intenta dejar las tiras lo más extendida posible bajo su culete, de modo que le proporcionemos más superficie de apoyo.

Anudamos a la espalda, Dos nudos.



Esta postura es muy cómoda para amamantar.

O para aquellos niños curiosos que quiere verlo todo, cuando aún no nos atrevemos, o no nos apetece, a llevarles a la espalda.

Mei Tai, a la espalda

Paso 1.

Empezamos como en la cadera, hasta el paso 2.

Subimos el panel, y sujetamos bebé y panel juntos. Cogemos la primera tira por el canto que está más pegado al cuello del bebé. Con ella así sujeta, estiramos el brazo lo más posible. Y hacemos un movimiento envolvente.



De este modo, nos "rodeamos" con la tira, pasando por nuestra espalda y quedando la tira por encima del hombro contrario.

El brazo nos ha quedado por delante del bebé. En esta postura, y manteniendo el brazo delante del bebé, sujetamos al bebé por el culete con este brazo (en la siguiente foto se aprecia mejor).

Paso 2.

Nos inclinamos hacia delante, no doblándonos hasta los 90º, como la mitad aproximadamente.

En esta postura, vamos llevando el bebé a nuestra espalda. Llevando el Mei Tai con él. Nos ayudamos con la otra mano, y dando "saltitos".

Paso 3.

Una vez que le tenemos centrado en la espalda, le sujetamos con la mano correspondiente al hombro en el que tenemos una tira subida, y con la otra mano nos subimos el otro tirante a su hombro.

Para asegurar al niño, podemos cogerle el culete con el antebrazo y una pierna con la misma mano.

Paso 4.

Con la mano que no sujeta al bebé, cogemos las dos tiras y las llevamos hacia delante, tensando y sujetando así al bebé con el propio Mei.

Ya con el bebé sujeto por el Mei, soltamos la mano que le sostenía, y con ella cogemos su tira correspondiente. Así, en la otra mano también queda la tira correspondiente. Es decir, cada mano sujeta la tira que se apoya sobre su hombro.



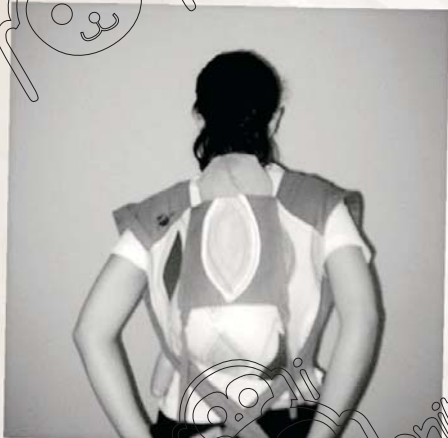


Paso 5.

Deslizando las manos por las tiras, y cuidando de no perder la tensión, vamos llevando las tiras hacia abajo.

Las tiras deben apoyar en el centro del hombro, puedes guiarte por las presillas.

Ya podemos colocarnos erguidos de nuevo.



Paso 6 y Anudado 1.

Llevamos las tiras hacia atrás, pasando por encima de las piernas del bebé. Anudamos bajo su culete, con Dos nudos.

Para anudar nos puede resultar más cómodo volver a inclinarnos hacia delante, de modo que el peso del bebé recaiga sobre nosotros y no sobre el Mei Tai, así sólo tenemos que "luchar" con el anudado, sin añadir el peso.

Si te sobra mucha tira, te recomiendo que elijas una de los acabados que explicamos a continuación



Paso 7.

Cruzamos las tiras por debajo del culete, y nos las llevamos hacia delante, pasando por debajo de sus piernas.

Aunque en la foto no se aprecia bien, es recomendable mantener las tiras lo más extendidas posible, proporcionando una superficie de apoyo extra.

Anudado 2.

Anudamos delante, con Dos nudos.

Recomendación.

En estos dos acabados, es conveniente sujetar las tiras a la altura de las axilas con un pañuelo, que apoye en la zona del esternón.

Por un lado, nos ayuda a repartir el peso (si tienes una mochila de gran capacidad, verás que tiene una tira que cumple esta función).

Por otro lado, nos permite desplegar la tela de los tirantes por el hombro, lo que hace más comfortable el porteo.

Paso 5´5, Acabado Mochila.

Para este acabado, una vez que tenemos las tiras tensadas sobre los hombros, anudamos las tiras, con un nudo sencillo, en el pecho, de modo que el nudo quede a la altura del esternón, así cumplimos la recomendación anterior sin necesidad de accesorios.





Terminación del acabado Mochila.

Una vez realizado el nudo, retomamos las instrucciones a partir del paso 6.

Podemos elegir el Anudado 1 o el Anudado 2 para acabar. Siempre Dos nudos.



Paso 8, para Acabado Tibetano.

Una vez que hemos cruzado las tiras bajo el culete de nuestro pequeño, y las hemos traído hacia delante, y sin perder la tensión, sujetamos una de las tiras con las rodillas.

Así, tenemos las dos manos para trabajar con la otra tira.

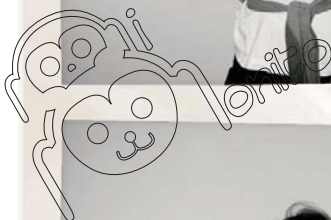


Paso 9.

Llevamos la tira por encima del pecho y por delante del tirante.

Desde el exterior del tirante, pasamos el extremo, por dentro (es decir, entre el tirante y nosotros), hacia el interior.

Es muy importante que hagamos esto así, porque la tensión del tirante va a sujetar el extremo mientras preparamos el otro lado.



Paso 10.

Soltamos el tirante que teníamos sujeto con la rodilla, y repetimos el proceso.

En esta imagen se aprecia mejor cuál ha de ser el recorrido del tirante: entra por fuera y desde el lado donde está el brazo y sale por dentro y desde el lado del cuello.



Nudo 3.

Anudamos en el pecho, con dos nudos.





Si no te gusta cómo quedan las puntas tipo "pajarita", puedes sujetarlas con el propio tirante.



Otra opción

Que es muy apta para papás, es cruzar las tiras sobre el pecho.

Si eres mujer y tienes mucho pecho, este anudado te resultará incómodo, probablemente.

Si eres mujer y estás amamantando, este nudo puede provocar una retención que desemboque en mastitis, debido a la presión. Así que te recomendamos que utilices cualquiera de los otros acabados.



Si tienes más de un hijo, llevar a uno de ellos a la espalda te facilita el atender a los demás. Esto evita problemas de celos entre hermanos, además de que rebaja nuestro nivel de estrés notablemente.



Capucha

Tienes una capucha para sujetar la cabeza del bebé cuando se duerme. Esta capucha se puede usar en las posturas delante y atrás, no en la cadera.

Para usarla cuando le llevas a la espalda, coges con la mano una de las tiras con corchetes y levantas la capucha. La sujetas en la presilla, en el punto más flojo. Desde ahí, coges la costura superior de la capucha y guiándote por ella coges la siguiente tira. La fijas en su presilla, ajustando a la medida que requieras. Y ajustas la otra presilla. Las primeras veces puede que necesites ayuda.

Hay niños que no aceptan la capucha hasta que no están completamente dormidos. No te olvides de ponérsela. Es verdad que la postura en "ranita" con la espalda recondeada funciona como "bloqueo cervical", de modo que la cabeza nunca va a ir demasiado colgada, pero es mejor y más seguro sujetársela.

...Para terminar

Nuestra ilusión es que este portabebé os resulte útil, a tí y a tu familia pero sobre todo a tu bebé. Si no te apañas, por favor, no lo aparques sin darle otra oportunidad. Contacta con nosotros, en hola@mimonito.com, intentaremos ayudarte en la medida de lo posible.

Más información sobre porteo, beneficios de los portabebés, crianza en brazos, etc. en:

www.monitosyrisas.com

www.redcanguro.org

