

Llevar a los niños “colgados”, mucho más que cargarlos

Llevar nuestros bebés encima con la ayuda de un porta-bebé ¿qué hay detrás de esta tendencia?

Por suerte, en los últimos años hay cada vez más padres a favor de una crianza más natural y sencilla. Cada día se inventan artilugios nuevos que supuestamente cubren “todas nuestras necesidades”, pero en la mayoría de los casos estas mismas necesidades han sido creadas por la publicidad y los medios de comunicación. Evidentemente hay todo un mercado que se beneficia económicamente de la venta de leches de continuación y de artículos de puericultura cada vez más sofisticados, ¿pero que necesitamos nosotros, los padres? ¿Y nuestros hijos?

Creo que se puede resumir en pocas palabras. Necesitamos más tiempo de calidad con nuestros hijos, más proximidad, y, a la vez, quisiéramos seguir con nuestro ritmo de vida habitual (en la medida de lo posible). La mayoría de nosotros vivimos en entornos urbanos, poco adecuados para las necesidades de familias con niños pequeños, con un tiempo de baja maternal demasiado corto y un ritmo de trabajo frenético. Nos gustaría adaptarnos a las necesidades de nuestros bebés, pero a veces los obstáculos parecen insuperables. Y para colmo, nos sentimos culpables por dedicarle poco tiempo a nuestro hijo, en vez de disfrutarlo cuando podemos...

Llevar a nuestro bebé encima en las actividades cotidianas es una costumbre tan antigua que la humanidad. El ser humano era nómada en sus inicios, y a los niños se los llevaba a todas partes. Instintivamente, el bebé humano vive la falta de movimiento como un “abandono”, y hará todo lo posible para evitarlo. Nos suena, ¿no? El bebé que llora desconsoladamente a pesar de la presencia de su madre a escasos metros tiene la misma programación genética que el bebé nómada. A pesar de que nosotros consideremos la situación como “segura”, él no la percibe así en absoluto. Hasta los 9 meses aproximadamente, el bebé no entiende la ausencia de los cuidadores como temporal. Para él, lo que está fuera de su campo de visión no existe. Nos podemos imaginar la angustia que le puede causar la sensación de abandono... ¡aunque sea para 5 minutos! Cuanto más relajado y seguro esté un bebé, más equilibrado estará emocionalmente, ¡y menos llorará!

Incluso nuestra anatomía está claramente adaptada para llevar a nuestros bebés encima. Los monos y simios, nuestros parientes más cercanos en el reino animal, llevan a sus críos a todas partes, los bebés se agarran en el pelo de la madre. La forma de la cadera y cintura femenina en los humanos facilita un asiento estable para el bebé, y los pequeños ayudan con la posición de sus piernas: incluso bebés de menos de un mes doblan las piernas y separa las rodillas automáticamente cuando los levantamos, en espera de “cabalgar” en la cadera. Sigue habiendo muchos pueblos indígenas en el mundo (en Asia, América Latina y África) que llevan sus niños todo el día encima, cuando trabajan en el campo y durante los labores domésticos. Estos niños suelen llorar mucho menos que los bebés occidentales y, contrario a lo que se pueda pensar, ¡se independizan bastante antes que los nuestros!

Beneficios emocionales para los bebés

Para el bebé pequeño, sentir la proximidad de la madre es una necesidad tan básica como dormir o comer. El balanceo de su cuerpo y su olor le tranquilizan y hacen que

se sienta seguro y querido. El estrecho contacto con sus padres le da confianza en sí mismo y despierta sus sentidos. Pero no sólo esto: en los bebés se puede observar que los beneficios emocionales y físicos están estrechamente ligados: Se han hecho estudios que demuestran que los bebés llevados en foulards porta-bebé o con método canguro (en los prematuros), aumentan más peso, comen y duermen mejor que los bebés criados con cochecito. En los estudios, todos los bebés prematuros que tuvieron contacto con sus padres por el método canguro (llevar el bebé contra la piel, dentro de la ropa o con un foulard porta-bebé) pudieron salir de la incubadora mucho antes que los bebés del grupo de control, y los bebés nacidos a término aumentaban mejor de peso, dormían mejor y crecían más.

Field, Tiffany M./Schanberg, Saul M./Scafidi, Frank/Bower, Charles R./Vega-Lahr, Nitz/García R./Nystrom, Jerome/Kuhn, Cynthia M.: "Tactile/kniesthetic stimulation effects on preterm neonates", *Pediatrics*, 77, 1986, página 654-658 y Ackerman, Diane "The magic touch", *American Health* 12(8)1993.

Los bebés con cólicos tienen la ventaja añadida que la posición frontal vientre contra vientre con su madre/padre beneficia enormemente su sistema digestivo todavía inmaduro, facilita el movimiento peristáltico y la expulsión de gases o eructos. Esto sí, ¡siempre y cuando respetemos la postura correcta del bebé!

La importancia de la posición correcta del bebé

Cuando nace el bebé, muchas veces su cadera aún está "inmadura". No es algo preocupante, si no muy natural. Por suerte hay muchas cosas que podemos hacer para estabilizar e incluso corregir la cadera, en casos leves de displasia (articulación de la cadera demasiado "plana", la cabeza del fémur no encaja bien).

El bebé sano tiene un bloqueo de estiramiento de pierna. En esta fase de desarrollo temprano su cuerpo es tan sabio como para instintivamente evitar lo que le puede causar daño: estirar las piernas y la columna. Debemos respetar su forma natural y no estirarlo más de la cuenta, como sucede cuando lo tumbamos boca abajo, o llevándolo en mochilas convencionales que no le permiten al bebé mantener las piernas dobladas.

Durante el embarazo el feto tiene las piernas dobladas en un ángulo de más de 90 °. ¡Esta posición es altamente beneficiosa para el desarrollo de la cadera! El estiramiento de las piernas tiene que suceder paulatinamente, conforme con el desarrollo físico del bebé y completarse cuando el niño se pone de pie sólo. Si se fuerza este estiramiento antes, podemos provocar que la cabeza del fémur empuje hacia arriba hasta llegar, en casos más extremos, a la luxación de cadera o a molestias dolorosas (artrosis) en la edad adulta. Las articulaciones del bebé son todavía cartilagosas, o sea se puede incidir positivamente o negativamente sobre ellos.

La posición idónea del bebé para estabilizar la cadera es la siguiente: La cadera y la rodilla doblada de más de 90°, y las piernas abiertas entre 90° y 140° y la espalda redondeada (posición fetal) bien apoyada. En un *foulard* porta-bebé el niño se encuentra en la posición descrita.

Extraído de un artículo de la revista "Eltern", Alemania, 11/2001 asesorado por Dr. Fritz Uwe Niethard, Clínica Universitaria de Ortopedia, Aachen



El estiramiento precoz de la columna puede causar lordosis (curvatura anormal de los lumbares). La columna de un recién nacido todavía no tiene forma de doble S, sino una curvatura hacia delante (kyphosis). En un estudio llevado al cabo por la bióloga alemana Evelyn Kirkilionis en 1992 hay una descenso significativo de problemas posturales en niños que han sido llevados en un *foulard* porta-bebé, ¡sólo llevarlo 1-2 horas diarias eran suficientes para influir positivamente en la postura!

Beneficios para los padres

El estrecho contacto al llevar en niño en un *foulard* aumenta el vínculo y la comunicación con el niño. Cuanto más cerca tenemos a nuestro hijo, más sabemos escuchar y entender sus necesidades, se desarrolla nuestra parte instintiva (¡hay que entrenarla, no nacemos madres y padres perfectos!) Esta facilidad de comunicación nos ayuda a superar la sensación de impotencia e inseguridad que podemos sentir cuando no entendemos que le pasa a nuestro bebé...

De hecho, se ha demostrado que el primer año del bebé crea la base de la relación madre/padre-hijo para el resto de la vida. Si la madre tiene ocasión de tener el máximo contacto corporal y comunicación con su bebé, toda su actitud y sensibilidad hacia su hijo mejora notablemente.

(Anisfeld, Elizabeth/Casper, Virginia/Nozyce, Molly/Cunningham, Nicholas: “Does infant carrying promote attachment? An experimental study, *Child Development*, 61, 1990).

El placer en la convivencia aumenta: entendemos mejor a nuestro bebé, ya no tenemos la sensación que el bebé no nos deja hacer nada; cuando lo llevamos encima sí que nos deja, muy contento además... Cuando es muy pequeño se duerme enseguida, cuando es mayor suele estar muy contento y feliz en su sitio privilegiado. ¡El bebé en el *foulard* llora mucho menos!

Con el foulard se puede llevar una vida bastante activa: ya no hay problemas para ir en transporte público, subir escaleras, llevar las bolsas de la compra, cocinar (¡ojo, llevar el bebé siempre en la espalda!), tender ropa, amamantarlos en movimiento, pasear por la montaña, playa, ir de viaje sin “trastos” (el *foulard* se convierte en mantita, hamaca, toldo, cambiador, y, por supuesto, sustituye el cochecito...).

¿Y si tengo problemas de la espalda?

La sensación de comodidad que proporciona un *foulard* bien colocado se puede comparar con el embarazo. El peso del niño lo llevamos alto, bien repartido y cerca de nosotros, así la sensación subjetiva de peso disminuye notablemente. La causa de la mayoría de problemas de espalda es la mala postura. Con el *foulard* vamos en postura correcta, el niño no “cuelga”, y no compensamos el peso con posturas antinaturales (efecto mochila – hombros curvados hacia delante y espalda hacia atrás). Al ser una tela ancha, el *foulard* no se “clava” en los hombros, evitando la constante presión en la parte superior del hombro donde hay mucha tendencia a contracturas.

La columna agradece la movilidad que proporciona el *foulard*. Llevar el bebé en brazos nos obliga a mantener posiciones tensas o más estáticas (sobre todo cuando amamantamos). Más libertad de movimiento beneficia la columna enormemente. No obstante, siempre es lo ideal empezar con un bebé pequeño para que la espalda se acostumbre gradualmente al peso creciente de nuestro hijo. Es un “ejercicio” muy beneficioso para la espalda.

Beneficios para el desarrollo del niño

Imaginémonos por un momento la situación de un bebé en el cochecito: El ángulo de visión que tiene (rodillas, tubos de escape, caras desconocidas que se le acercan desde arriba, falta de contacto visual con la madre/padre/cuidador, falta de comunicación... ¿Ha intentado alguna vez hablar con su bebé cuando se encuentra en una calle transitada? Hay sólo dos posibilidades: gritarle o parar el cochecito para dar la vuelta, agacharse y hablarle.

En el mejor de los casos, este ambiente resultaría poco estimulador para su curiosidad, y en muchas ocasiones amenazante, además de colocarlo en una posición muy pasiva. El bebé necesita procesar los estímulos con la ayuda de la persona que lo cuida y desde una altura más cercana a la nuestra. Por este motivo tampoco es recomendable llevar los niños con la cara hacia fuera, aparte de que esta posición les obliga a mantener una postura incorrecta de la espalda (lordosis).

El cochecito fue inventado en 1733 para el Duque de Devonshire. Se puso de moda en los círculos de la alta sociedad, sobre todo en la época Victoriana. Fue considerado un lujo y símbolo de estatus en aquella época; pero la alta nobleza en aquellos tiempos no valoraba precisamente la crianza afectuosa y comprensiva o el vínculo entre padres e hijos (niñeras, nodrizas, internados, etc.). Por suerte, los tiempos están cambiando.

El vínculo y la seguridad que proporciona la proximidad de los padres aumenta la autoestima, la seguridad y el aprendizaje del bebé. ¡No lo estamos malcriando! Al contrario, un niño seguro en sí mismo, que se siente atendido, aceptado y respetado se independiza con mucho más facilidad. Esto se puede comprobar perfectamente en las tribus que llevan a sus hijos constantemente encima: estos niños son mucho más independientes que los occidentales. Los estudios médicos que se han hecho en los últimos años lo confirman: los bebés se estabilizan emocionalmente cuando disfrutan de la proximidad de sus padres, se muestran menos irritables y comienzan antes a entretenerse solos.

(Spangles, Gottfried/Zimmermann, Peter: *La teoría del vínculo. Bases, Investigación y Aplicación*, Klett-Cotta Stuttgart 1995).

El movimiento beneficia además su desarrollo neurológico, muscular y sentido de equilibrio.

¿Es fácil usar un *foulard* porta-bebé?

Un buen *foulard* tiene que tener instrucciones ilustradas explican cada posición paso a paso. Todas las posiciones se pueden colocar sin ayuda ajena. Para todo se necesita un poco de práctica, incluso para aprender a vestir un recién nacido, para cambiar los pañales, bañarlo y todo lo que conlleva el cuidado del un bebé. El uso del *foulard* no es ninguna excepción, pero no es más complicado que todo lo demás.

Normalmente se empieza por una posición y cuando la dominamos, pasamos a la siguiente. Normalmente se “pilla el truco” en pocos días. Lo ideal es practicar un poquito con un muñeco o peluche en las últimas semanas del embarazo, las primeras veces con la ayuda de un espejo.

Las posiciones

Un bebé recién nacido podemos llevar en posición tumbado (primeras semanas), o delante (desde el primer día hasta los 6-12 meses, dependiendo de la estatura del bebé y sus preferencias.). Llevarlo tumbado facilita el amamantamiento.

La posición delante es una buena posición para empezar. Además es ideal para los días fríos, ya que permite tapar al bebé con nuestro abrigo. Altamente recomendado en casos de displasia de la cadera. Bebés mayores prefieren esta posición para dormir.

Las posiciones laterales están indicados a partir del momento que el bebé aguanta la cabeza. Los bebés curiosos disfrutan mucho de esta manera porque pueden comunicar con nosotros y a la vez tienen un amplio campo de visión que satisface su creciente curiosidad. ¡A veces son los niños que “piden” un cambio de posición!
En verano es muy agradable llevar al bebé de lado, es una posición muy “fresquita”.

Las posiciones a cuestras están pensados para bebés a partir de 5-6 meses, y son ideales para las tareas de hogar o los paseos por terrenos difíciles (playa, montaña). Se puede llevar un niño de 3-4 años a cuestras. Mi hija tiene 4 años y duerme sus siestas (mínimo una hora) en el *foulard* cuando vamos de excursión. ¡En brazos no soportaría su peso más de 5 minutos!

¿Qué es un *foulard* exactamente? ¿Un “trapo” largo no haría el mismo efecto?

Es una tela larga, de aproximadamente 4 metros, y 70 cm. de ancho. La textura de la tela es muy importante, tiene que tener un punto elástico en la diagonal para adaptarse al bebé y la suficiente resistencia como para dar un apoyo firme. Una tela normal se deformaría a las pocas semanas de uso, dejaría de apoyar correctamente al bebé porque los bordes cederían. Además, los bordes de una tela convencional le pueden cortar la circulación al bebé y a la madre por no tener el suficiente grosor y elasticidad.

Es primordial que el *foulard* sea de algodón ecológico y los tintes no sean tóxicos, ya que el bebé en la época de dentición se pasará el día con la tela en la boca. ¡Un buen *foulard* debe aguantar durante años sin deformarse!

El *foulard* se ata con un nudo porque es el cierre más estable, seguro y adaptable que existe. De esta manera, el *foulard* se adapta completamente a nuestro cuerpo y asegura la sensación de ligereza cuando llevamos al bebé. Se suele utilizar un doble nudo normal, no se puede soltar, ni estropearse, ni ceder.

En Austria, Alemania, Holanda, etc. los *foulards* en muchos casos ya han sustituido los cochecitos, sobre todo para bebés pequeños. Aquí en España están empezando a difundirse, cada vez hay más pediatras y comadronas o asesoras de las organizaciones de lactancia que lo recomiendan. Cada vez más padres redescubren este sistema sencillo y práctico que les permite disfrutar de sus hijos sin romper completamente con su estilo de vida.

Como me dijo una señora mayor de mi barrio (yo ya esperaba el típico comentario advirtiéndome de los peligros de “malcriar” a mi hijo): “Por fin, este niño está donde tiene que estar, pegadito al corazón de su mamá, ¡se le ve tan bien a los dos! La gente ya se ha olvidado como se cría un niño...”