

# SEGURIDAD EN EL PORTEO

## CUATRO AREAS CLAVE A TENER EN CUENTA



### RESPIRACIÓN

- ✓ Asegúrate de que el bebé pueda respirar con normalidad.
- ✓ Deja siempre la nariz y la boca del bebé descubiertas.
- ✓ Mantén al bebé bien sujeto, con la barbilla erguida
- ✓ El bebé debe ir alto, a la altura del pecho del adulto ("a besitos de distancia").
- ✗ NO pongas presión detrás de la cabeza del bebé.
- ✗ NO cubras su cara con la tela.

### VESTIMENTA

- ✓ Viste al bebé con ropa ligera.
- ✓ Si hace frío, añade capas encima del portabebé (no por debajo).
- ✓ Revisa con frecuencia la temperatura del bebé.
- ✓ Mantén las manos y pies secos y abrigados.
- ✓ Protege la piel del bebé del sol.
- ✗ NO abrigues de más al bebé.
- ✗ NO pongas tela cerca de su cara.



### SUEÑO

- ✓ El bebé debe dormir en posición vertical y mirando hacia ti.
- ✓ Su cara debe estar libre y visible.
- ✓ Si se va encorvando, ajusta el portabebé para enderezarlo.
- ✗ NO permitas que duerma mirando hacia afuera.
- ✗ NO te duermas mientras portear.



### LACTANCIA

- ✓ Verifica constantemente que el bebé pueda respirar mientras toma pecho.
- ✓ Mantén al menos una mano en el bebé durante la toma.
- ✓ Al terminar de lactar, vuelve a poner al bebé en una posición alta y vertical.
- ✗ NO pongas tela detrás de su cabeza.
- ⚠ Ten más cuidado si el bebé está enfermo.

### PIDE AYUDA

Visita o consulta con una asesora certificada para asegurarte de que el porteo sea cómodo y seguro.

