



¿Quién dijo que un
bebé en brazos se
“malacostumbra”?



Presentación

Existen cochecitos de bebés de lo más sofisticados pero a veces no hace falta tanta tecnología para salir a pasear, hacer un recado o simplemente ir a comprar el pan. Una buena opción pasa por mirar al pasado (o a otras culturas) y recuperar aquella sabiduría que recomendaba favorecer al máximo el contacto físico prolongado entre progenitor y niño, para despertar sensaciones de amor, protección, seguridad, consuelo y cariño...

Kikuyu presenta el uso de los pañuelos, wawitas, fulars o Kikuyus. Un sistema muy extendido por Europa y una tendencia al alza en España.

Objetivo del taller: dar a conocer el uso del kikuyu para llevar al bebé. Es algo que no hemos visto a hacer a nuestras madres y por tanto “impone”.

Presentar los beneficios que su uso conlleva tanto para el bebé como para los padres.

Explicar cómo está confeccionado y las formas más básicas de uso, en definitiva, que las madres comprueben por si mismas qué sencillo es su uso.

Duración: 45 minutos aproximadamente

Opcional: venta de Kikuyus a precio especial

Beneficios y ventajas del uso del Kikuyu



Los beneficios son amplios y variados, para ambas partes. No solo se beneficia el bebe de ser llevado cerca de sus progenitores o portadores, sino que estos también reciben una serie de ventajas que, además de verse buenos resultados de forma inmediata, se mantienen a largo plazo.

Beneficios y ventajas del uso del Kikuyu

Beneficios para el bebé:

- **El bebé se adapta al nuevo mundo.** El porteo ayuda al bebé a adaptarse mejor al mundo nuevo al que llega. Lleva 9 meses encogidito y calentito cerca del corazón de su madre, y no tendrá mejor sitio para sentirse lo más parecido posible a esa situación que pegado a su madre.
- **El bebé se siente seguro y protegido** pegado al cuerpo de su madre o su padre. Poder oír el corazón y la voz de la madre o el padre, sentir su calor, su olor, y la sensación de ir suavemente apretado contra su cuerpo, les aporta mucha tranquilidad, ya que recrea las sensaciones vividas en el vientre materno.
- **Lloran menos.** Los bebés portados son más tranquilos y lloran menos. Según un estudio publicado en la revista Pediatrics, al mantener a un bebé cerca del cuerpo adulto se produce una reducción del llanto del 43% durante el día y un 51% por la noche, ya que disminuyen los niveles de las hormonas del estrés, como el cortisol.
- **Duermen mejor.** Investigaciones científicas han demostrado que los bebés transportados en portabebés o con los que se ha practicado el Método Madre Canguro (bebés prematuros) aumentan de peso más rápidamente y descansan mejor.
- **Son más independientes.** Los niños portados, por lo general, se convierten en personas más independientes y con mayor autoestima, ya que en los primeros meses de vida sus necesidades de contacto han sido cubiertas. Son niños sin carencias afectivas.
- **Tienen un mejor desarrollo psicomotor.** El balanceo y la estimulación que reciben, genera en los niños mejor equilibrio y mejor control postural, ya que su cuerpo se va adaptando a nuestro movimiento.
- **Los cólicos disminuyen.** Llevar al bebé en posición vertical (vientre contra vientre) beneficia enormemente su sistema digestivo -todavía inmaduro- y facilita los movimientos peristálticos, además de la expulsión de gases.
- **Son más sociables.** Cuando el adulto habla con otras personas, el bebé se integra en la vida cotidiana, participando en los paseos, risas y charlas.

Beneficios y ventajas del uso del Kikuyu

Beneficios para los padres:

- Mientras nuestro bebé está pegado nosotros, tenemos la oportunidad de jugar con él, hablarle, mimarlo, cantarle, besarlo y acariciarlo. Así que llevar a nuestro bebé cerca de nuestro cuerpo no sólo es beneficioso y natural, sino, además, **muy placentero**.
- **Fortalece los vínculos.** Con el contacto continuo se establece una relación muy especial entre el bebé y la madre, ya que la cercanía del recién nacido provoca la secreción de una serie de hormonas, como la oxitocina, también llamada “hormona del amor”, y la prolactina. También previene la depresión posparto, ya que el contacto directo aumenta el nivel de otras hormonas, como las endorfinas.
- **Aporta seguridad.** Los padres y las madres que llevan a sus bebés pegados a sus cuerpos se sentirán más seguros y confiados porque serán capaces de reconocer más rápidamente las señales de su hijo e identificarlas (sueño, hambre, cansancio...).
- **Beneficia la lactancia materna.** Llevar al bebé cerca provoca que la madre segregue oxitocina, lo que favorece la subida de la leche y un buen establecimiento de la lactancia materna. Además, facilita la lactancia a demanda, ya que el bebé puede mamar en cualquier instante con toda comodidad sin que la madre tenga que sacarlo del portabebés.
- **Permite tener las manos libres.** Es más cómodo para realizar tareas habituales, tanto en casa como fuera. Por ejemplo, hacer la compra o recoger a los hermanos mayores.
- **Tonifica los músculos de la espalda.** El peso total del niño está sostenido por el portabebés, que lo reparte por toda nuestra espalda. De esta manera, nuestro cuerpo se va adaptando progresivamente al peso del bebé, lo que contribuye a fortalecer nuestra musculatura y a tener un mejor control postural. Con todo esto, prevenimos los posibles dolores de espalda.
- **Integra al padre.** En ocasiones, puede ocurrir que el padre no encuentre del todo su lugar y se vea algo desplazado. Llevando al bebé aumentará su autoestima, se sentirá “más padre” y fortalecerá el vínculo con su bebe.
- **El portabebés asegura que la posición del bebé sea la correcta:** caderas y rodillas flexionadas en posición de “rana”, de manera que la espalda quede ligeramente curvada y el bebé quede sentado y no colgado sobre los genitales. ¿Por qué es tan importante que una mochila sea ergonómica? La postura que tiene el bebé en una mochila ergonómica es fisiológica; respeta su postura ya que sus piernas se encuentran en posición de “ranita” ligeramente abiertas (90º) y flexionadas, y las rodillas quedan más elevadas que las nalgas. Además, su espalda queda curvada, en forma de “c”, emulando la posición fetal en la que se encontraba en el útero. Esto garantiza que la cabeza del fémur quede perfectamente encajada dentro del acetábulo (hueco de la articulación) de la cadera y ayuda a prevenir la luxación congénita.

Los expertos opinan

Beneficios psicológicos

Desde el punto de vista de la psicología, **el método canguro ayuda a reforzar el vínculo afectivo entre progenitor y niño**. El motivo de este efecto se debe a que el contacto físico prolongado entre ambos despierta sensaciones de amor, protección, seguridad, consuelo y cariño, todas ellas necesarias para el fortalecimiento emocional que hace que en un futuro el niño tenga la madurez necesaria para independizarse progresivamente de los padres, como por ejemplo cuando comienza a caminar.

Al mismo tiempo es **la mayor y más rica estimulación que podemos ofrecer a nuestros hijos**, pues con el método canguro se activan todos los sentidos (vista, gusto, tacto, oído y olfato) lo cual constituye una estimulación multisensorial, que como es sabido por todos los profesionales de la educación infantil, dicha estimulación es la que produce mayor número de conexiones neuronales, ayudando al sistema nervioso a activar sus funciones al máximo.

Los padres, a su vez, al estar en contacto cercano con los hijos, son más capaces de interpretar las necesidades de los mismos, pues tienen un mayor conocimiento de ellos. Con esto quiero destacar que el **vínculo afectivo tiene importancia para el desarrollo evolutivo del niño a nivel bidireccional**, es tan importante que nuestro hijo tenga un apego seguro con nosotros, como que los padres se alimenten del apego con los hijos para poder superar situaciones difíciles, tales como el cansancio extremo, o tantos momentos en los que nos sacrificamos por ellos.

El **contacto afectivo es el mejor alimento en la relación paterno-materno filial**, y el uso del kikuyu facilita dicha cercanía enormemente, ya que no tenemos que dedicarnos exclusivamente al niño para proporcionar tales beneficios, sino que lo podemos usar cuando vamos de paseo, cuando vamos de compras, cuando arreglamos la casa o mientras realizamos gestiones en el ordenador. En fin, que el kikuyu lo considero una ayuda infinita para compatibilizar la vida tan ajetreada que llevamos y la necesidad de cubrir lo más importante con nuestros hijos: comunicarnos mutuamente el amor.

Cristina Gómez García de Paredes **Gabinete Psipedagógico Foresta**

Preguntas frecuentes

¿Puedo llevar al bebé de cara al mundo?

NO. Para un bebé, ir pegado a su padre o a su madre le transmite seguridad y tranquilidad, calor, mimo y protección ante el mundo exterior. En muchas ocasiones he visto bebés colocados en mochilas comerciales (nada ergonómicas y totalmente contraproducentes para la maduración de las caderas y la espalda del bebé) colgando hacia afuera. Y, si ya no es bueno ir colgado (en los portabebés tradicionales los bebés van sentaditos en una postura de rana), menos aún ir colgado de cara al mundo.

Hay varios motivos por los cuales no se deben llevar mirando hacia fuera. Uno de ellos es que la forma de su espalda es una "C" y, si en lugar de ir cobijados contra nuestro pecho van mirando hacia afuera, estamos forzándoles a invertir esa postura y no pueden llevar las piernas recogidas contra nosotros sino que van sueltas, al aire, colgando.

Otro gran motivo sería la exposición a sobreestimulación externa. Un bebé colocado contra su papá o mamá se duerme tranquilo, se protege con nosotros del exterior, se arrulla contra nosotros, incluso cuando va a la cadera o a la espalda. Pero si va colocado hacia delante no puede protegerse, va expuesto a todo tipo de estímulos que, para nosotros adultos, pasan desapercibidos pero a ellos pueden molestarles mucho o incluso dañarles y no tiene opción de protegerse.

¿A partir de cuándo y hasta cuando puedo llevar a mi bebé?

Lo ideal es llevar a tu bebé desde que nace..., no solo se acostumbrará al kikuyu, y se beneficiará desde el principio de los beneficios que este reporta, sino que además lo agradecerá.

El kikuyu está testado para aguantar hasta 800 Kg al arrastre, así que por muy saludable y hermoso que esté tu hijo, nunca podrá romper el kikuyu por el peso. Sin embargo hacia los ocho meses que empiezan a pesar, podrás adoptar otras posturas que te resulten más cómodas. El y sus ganas de conocer mundo, no demandarán tantas horas de kikuyu, por lo que verás que realmente el kikuyu se adapta al crecimiento de tu hijo.

Preguntas frecuentes

¿Tiene efectos nocivos sobre la espalda del bebé y del adulto?

No. No solo no tiene efectos nocivos sino que sus efectos son beneficiosos tanto para el bebé como para el adulto. Al primero le ayuda a desarrollar el sistema del equilibrio y el control postural. Al adulto le ayuda a fortalecer la musculatura y favorece el posicionamiento correcto de la espalda, lo que es de agradecer ya que nuestra espalda sale muy contracturada después del embarazo.

¿Mimaré a mi bebé si lo llevo en el kikuyu?

No. Además de la comida y la higiene, la necesidad más vital para un bebé, es el contacto con su madre, ¡no te canses de abrazarlo y mimarlo! Él lo necesita tanto como tú. Los niños portados por lo general, se convierten en personas más independientes y con mayor autoestima.

¿Pasa calor?

No. Al ser transpirable y de algodón 100%, el Kikuyu no da calor por sí mismo, pero ten en cuenta que el bebé que está tan pegadito a ti si lo transmite. No abrigues en exceso al bebé, el Kikuyu sustituye a una prenda de abrigo. Encontrarás multitud de ocasiones para utilizarlo en los meses de verano, dar un paseo por la playa, estar en casa o hacer algunas compras en un centro comercial.

¿Puede respirar el bebé en el kikuyu?

Si. El Kikuyu es de algodón 100% y es totalmente transpirable, lo que favorece la circulación del aire con el movimiento. De todas maneras es importante que te asegures que la zona de su naricita queda despejada.

¿Sabré anudar el Kikuyu yo sola?

Si. Un Kikuyu para nosotras es algo nuevo, y como tal tienes que aprender a utilizarlo. No es en absoluto difícil de poner, basta un poquito de paciencia y un poco de práctica. Acabarás anudándotelo sin pensar. Te recomendamos que al principio pruebes con ayuda de otra persona, también te ayudará practicar delante de un espejo.

kik[®]
uyu

Kikuyu

www.mikuyu.com

info@mikuyu.com

c/ Arte n19, piso 1 puerta 6

28033 Madrid

Tlfno – 687 80 16 72 / 626 95 99 76