

Tabla 1. Portabebés ergonómicos más habituales

Tipo de portabebés	Breve descripción	Posiciones del bebé posibles	Edad ideal	Pros	Contras
Fular	Una tela, tejido plano, de unos 60-70 cm de ancho y a partir de 2,5 m de largo, la medida estándar es 4,7 m	Vertical delante, a la cadera y a la espalda, tumbado delante	Desde el nacimiento	El más versátil, no tienen límite de peso como tal (se testan a tracción de varios cientos de kilos) y permite la mayor variedad de posturas y diferentes maneras de distribuir el peso en el cuerpo del adulto	Es el más técnico, requiere aprender a hacer los nudos y tensar la tela, mientras se sostiene al bebé en brazos
Fular elástico	Una tela, de tejido de punto, de unos 60-75 cm de ancho y de entre 4 y 5 metros de largo	En vertical delante, a la cadera y a la espalda, tumbado delante	Desde el nacimiento	Permite hacer nudos preanudados, de modo que primero se anuda y posteriormente se coloca, dándole más seguridad a padres que se inician en el porteo	Los nudos preanudados no son óptimos para mucho tiempo. Como la tela es elástica y cede, tienen un límite de peso de entre 9 y 15 kg, pero pueden resultar incómodos antes
Bandolera	Una tela, de tejido plano, de unos 60-70 cm de ancho y de entre 1,5 y 2,5 m de largo, con una pareja de anillas cosidas en un extremo	En vertical delante, a la cadera y a la espalda, tumbado delante	Desde el nacimiento	Muy rápida de colocar una vez que se conoce el manejo de las anillas. Muy sencilla para cambiar de postura de vertical a tumbado, y para amamantar	Carga el peso en un solo hombro. Requiere más precaución a la hora de colocar a un bebé pequeño, que cualquier otro portabebé
Mei tai	Un panel de tejido plano, del que nacen unas tiras cortas en ambos lados de la parte inferior, a modo de cinturón, y otras largas en la parte opuesta a modo de tirantes	En vertical delante, a la cadera y a la espalda	Desde que el bebé se sienta solo o está a punto	Muy cómodos, sencillos y rápidos de poner así como de cambiar al bebé de postura delante-cadera-espalda, sin necesidad de bajarle o quitar el mei-tai	El ancho del panel hace que no se pueda usar el mismo mei-tai para todo el periodo de porteo, ya que es necesario que siempre llegue de rodilla a rodilla y esa distancia varía según el bebé crece. Los hay de panel adaptable, pero aún así, no suelen tener tanta tolerancia de tamaños
Mochila ergonómica	Un panel de tejido plano, con cinturón y tirantes conformados y acolchados, con cierre de clic	En vertical delante y a la espalda. Algunas marcas también a la cadera	Desde que el bebé se sienta solo o está a punto	El portabebé más rápido y fácil de poner, pero el más limitado en el uso, al estar más conformado que los demás. Ideales para los niños más grandes que quieren subir y bajar con rapidez	No suelen ser adecuadas para bebés pequeños, y los reductores o sistemas que incluyen para adaptarse a los menores de 4-6 meses no suelen ser adecuados para mucho tiempo de porteo. Aunque cada vez van surgiendo nuevos modelos y empiezan a aparecer algunas marcas con paneles realmente adaptables
Pouch, Tonga, Suppori	Más que portabebés son ayudabrazos. Permiten llevar al bebé a la cadera sentado respetando la estructura de la espalda del adulto. Los hay de diferentes diseños	Vertical a la cadera es su postura ideal, aunque se pueden usar delante y detrás. La posición tumbada no se recomienda aunque es posible	Desde que el bebé se sienta solo con seguridad	No abultan nada y son fáciles y rápidos de poner. Ideales como ayudabrazos, para todas aquellas ocasiones en que se coge al bebé "un ratito"	Cargan el peso en un solo hombro y no permiten mucho ajuste, con lo que no son excesivamente cómodos para mucho rato

**Se ha de considerar la edad anotada como orientativa: no hay un bebé igual que otro ni un adulto igual que otro, las recomendaciones para cada pareja bebé-adulto, se han de hacer en función de cada caso particular.*