

## Goûter les bienfaits *d'un port*

**PORTAGE** La pratique d'un portage en toute sécurité, qu'est-ce que cela signifie ? Voici de quoi nourrir votre réflexion, tout particulièrement pour le portage d'un très jeune bébé...

**L**a sécurité commence par l'utilisation d'un porte-bébé permettant un portage respectueux de la physiologie du porté et du porteur, un porte-bébé qui soutienne une position instinctive et une relation entre deux personnes. Tous les porte-bébés ne sont pas pertinents à utiliser. Écoutez vos intuitions et prenez un ou plusieurs avis éclairés auprès de personnes formées à la transmission du portage.

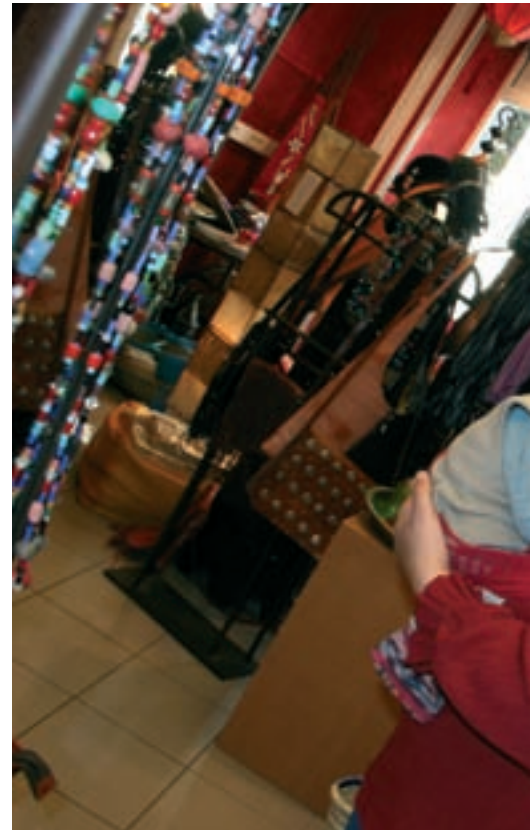
### VEILLEZ À SOUTENIR LES EFFORTS DE BÉBÉ, AINSI QUE SON DOS

Autant votre enfant, dès sa naissance, est apte à s'agripper et à avoir une position juste s'il est soutenu sous sa base – s'il n'a pas rencontré de souci particulier ou pris de médicament handicapant –, autant il n'a pas la tonicité musculaire pour maintenir cette position pendant de longues périodes ou encore pendant son sommeil. Utilisez un ou des porte-bébés permettant de soutenir sa position instinctive sans la contraindre, afin de ne pas le coincer ou le plaquer, mais de façon assez ferme, afin d'éviter qu'il ne se tasse sur lui-même.

Ne couvrez pas la tête d'un enfant dans un porte-bébé, avec une mention stricte pour un bébé de moins de six mois, comme vous ne le mettriez pas à plat ventre dans un lit avec un tissu sur la tête. Dégagez ses voies respiratoires.

*Veillez à ce qu'il y ait un angle entre le cou et le tarse de bébé et deux doigts minimum entre son menton et son tarse.*

Un enfant thermo-régule énormément par la tête, qui est proportionnellement très importante par rapport à la surface de son corps. Enfin, la pression d'un tissu sur sa tête, alors qu'elle n'est pas strictement dans son axe – ce qui est potentiellement le cas dans le portage – peut être source de malaises de gravité variable. Afin de préserver l'influx nerveux de bébé, sa tête doit rester au plus près de son axe, de façon d'autant plus stricte qu'il est petit, de petit poids, né prématurément ou soumis à une pathologie. Pour ce faire, respectez son appui en base, sous ses cuisses, et la position physiologique d'agrippement et évitez toute contrainte au cou et/ou à la tête, par une position non appropriée ou un appui mal placé. Installé en assise profonde, les genoux remontés au niveau de son nombril et les bras remontés de part et d'autre de sa tête,



*Écoutez et respectez vos limites et celles de votre bébé.*

bébé tient sa tête de manière autonome très tôt, avec un léger soutien autour de la base de la tête ou sans, selon sa tonicité et son éveil ou sommeil. Il gère et, en plus, cela lui donne du plaisir !

### NE COINCEZ PAS LES PIEDS DE BÉBÉ DANS LE PORTE-BÉBÉ

Ici aussi, la thermo-régulation se fait beaucoup par les pieds. Votre bébé naît également avec un réflexe de la marche qui l'amène à pousser instinctivement dès qu'il sent un contact sous ses pieds. Ce réflexe contredit celui d'agrippement que nous recherchons dans le portage et peut être désagréable pour le bébé en situation de portage.

Glenda Criss-Forshey, de l'association *Babywearing International*, explique que *"le thème de cette année a été choisi parce que l'on sait que, lorsqu'il est bien pratiqué, le portage apporte des bénéfices incroyables au porteur et à l'enfant. Cependant, il y a eu débat, du moins dans les médias américains, autour du portage et des risques d'utilisation des porte-bébés. Pour nous, il n'y a pas de risques inhérents au fait d'utiliser un porte-bébé, du moment que le porteur suit les règles de sécurité. Nous avons donc pensé que la Semaine Internationale du Portage serait un moment intéressant pour mettre l'accent sur les avantages du portage ainsi que sa pratique en toute sécurité."*



# age en toute sécurité !



*Goûter les bienfaits d'un portage en toute sécurité !*

Tel est le thème qui a été choisi cette année à l'occasion de la Semaine Internationale du Portage, du 6 au 12 octobre 2010. Des ateliers, expositions et autres conférences vous sont proposés par les associations de portage.

*Habiller un enfant que l'on va porter n'a pas grand-chose à voir avec le fait d'habiller un enfant pour une promenade en poussette.*

besoins thermiques du bébé. Prenez en considération les épaisseurs de tissu du porte-bébé. Couvrez votre enfant de façon raisonnable. Évitez les doudounes. Utilisez tous deux des vêtements respirants, fins, de préférence en matières naturelles, ne mettant pas une distance entre vous, car cette mise à distance rend votre enfant plus lourd. Habillez peu les zones en contact. Choisissez des sweats, pulls, manteaux enveloppant ensemble le porteur et le porté et recouvrez ou protégez ce qui a besoin de l'être en fonction de la saison (bonnet, chapeau, jambières, chaussons, chaussettes, mouffles...).

#### **PRENEZ GARDE À VOS MANQUES OU EXCÈS DE CONFIANCE**

Écoutez-vous dans votre besoin de sécurité. Évitez de vous faire violence et trouvez de l'aide si vous en ressentez le besoin. Les porteurs expérimentés sont passés par là, eux aussi ! Si vous vous sentez pousser des propensions de champion du monde de portage, méfiez-vous, car c'est dans ces moments-là que l'on fait des erreurs.

Le portage est une mise en connexion,

plutôt qu'une solution de « rangement » pour bébé. Il est là pour soutenir un lien. Soyez présent lorsque vous portez votre enfant. Vivez cette communication qui se joue dans les deux sens à chaque instant, en phase d'éveil autant que pendant le sommeil de bébé, en intelligence avec son âge et ses capacités. ■■■

MAGALI BAZI

ET INGRID VAN DEN PEERBOOM

Le site de *Babywearing International*, l'association à l'origine de la Semaine Internationale du Portage : <http://www.babywearinginternational.org>

Règles de sécurité pour porter avec l'écharpe proposées par *Jeportemonbébé* : <http://www.jeportemonbebe.com/secu.htm>  
Un document peut être téléchargé.

ENVIE DE DIFFUSER CE TEXTE ?  
RETROUVEZ-LE EN VERSION PDF SUR  
<http://www.grandirautrement.com>

Retrouvez sur cette page Facebook les événements proposés à cette occasion en France et dans les pays francophones : en cherchant "Semaine Internationale du Portage" sur Facebook ou en tapant l'adresse

<http://bit.ly/SemaineInternationalePortage>

Verticalisez les bébés prématurés, de petit poids ou en situation sensible pendant le portage et pendant les repas. Même né à terme et en bonne santé, votre bébé de moins de 6 mois ne doit pas être couché dans une position dite « berceau » dans un porte-bébé.

La position est très stimulante pour le nerf vague qui régule les fonctions vitales et peut entraîner des malaises. Après une tétée prise en porte-bébé, verticalisez votre enfant. Cette règle est évidemment d'autant plus importante que le bébé est petit ou fragilisé.

#### **ÉVITEZ L'HYPERTHERMIE ET LES COUPS DE FROID**

Plus la peau de bébé est proche de la peau du porteur, plus le porteur sent les

*Si les jambes de bébé ne pendouillent pas mais sont soutenues en posture d'agrippement, il tient sa tête très tôt, et l'on n'est pas tenté de la caler !*