

Le portage, une solution gagnant pour les parents de multiples ou d'e

S'ATTACHER POUR GRANDIR La gestion du quotidien n'est pas de tout repos pour les parents de jumeaux ou d'enfants d'âges rapprochés ! Comblent les besoins de chacun, ceux des enfants et les siens, assurer les tâches ménagères, cuisiner, sortir et se déplacer relève souvent du défi ou en tout cas d'une certaine organisation pas toujours évidente à mettre en place, surtout quand il y a une fratrie de plusieurs enfants. Le portage d'un des bébés (sur le ventre ou sur le dos), voire de deux en même temps (portage double), peut vraiment être utile et profitable pour tous.

La proximité physique offerte par le portage apporte au bébé un sentiment de sécurité, comble son besoin de contact, de détente et de mouvement, permet une communication plus fine avec ses parents, contribue à diminuer les pleurs, aide à traverser les épisodes de maladie et autres périodes difficiles avec plus de sérénité. Les parents se sentent alors plus compétents et font face plus facilement à la multiplicité des demandes et des tâches. Le portage est possible dès la naissance et même pour les prématurés à condition qu'il n'y ait aucune contre-indication médicale et que vous soyez accompagné(e) d'une personne compétente pour les premiers essais¹. On peut porter jusqu'à 2 ou 3 ans et plus suivant les besoins et la façon d'intégrer le portage dans sa vie familiale. Le portage apporte aussi beaucoup de plaisir aux parents, un aspect non négligeable quand il arrive de se sentir frustré dans son



Porter un des enfants permet de se contenter d'une poussette simple pour les déplacements à l'extérieur.

maternage du fait de la gémellité ou des âges rapprochés de ses enfants. Porter un des enfants permet également de se contenter d'une poussette simple pour

les déplacements à l'extérieur, plutôt que d'une poussette double, lourde et encombrante, plus délicate à manipuler.

QUEL DISPOSITIF CHOISIR ?

Pour commencer, il vous faut trouver le bon outil de portage : celui qui convient à vos besoins, vos attentes et à votre morphologie, à l'âge de vos enfants, au côté pratique que vous recherchez... Le marché du portage propose maintenant un large choix : écharpes tissées et tricotées, sling, porte-bébés d'inspiration asiatique, hybrides, préformés ou simple aide au portage à bras. Il n'est pas toujours évident de s'y retrouver sans avoir la possibilité de voir et d'essayer. Afin d'investir de manière éclairée dans un système de portage qui vous conviendra, n'hésitez pas à vous renseigner sur les sites spécialistes, à échanger avec d'autres parents de jumeaux qui ont utilisé le portage et, quand c'est possible dans votre région, auprès d'une monitrice de portage qui pourra vous montrer différents systèmes, vous aider à trouver celui qui vous convient le mieux et à apprendre à bien l'utiliser. Participer à un atelier permet de bien comprendre les principes de respect de la physiologie, les consignes de sécurité et d'acquiescer les bons gestes dès les premiers essais, avec assurance. Certaines animatrices proposent des ateliers individuels pour répondre au mieux à vos besoins de parents de jumeaux et peuvent même se déplacer à votre domicile. Le portage de jumeaux ou d'enfants d'âges rapprochés peut se pratiquer comme un portage « classique », un enfant à la fois, à tour de rôle en fonction des besoins.

TÉMOIGNAGE

MÉLANIE, MAMAN DE QUATRE ENFANTS DONT LES DEUX DERNIERS SONT DES JUMEAUX

« Nous avons commencé le portage dès la maternité. Nos bébés avaient beaucoup besoin de contact, en particulier le soir. Pour que je puisse m'octroyer quelques minutes avant la longue nuit, le papa les mettait en sling, un de chaque côté, moment qu'ils appréciaient beaucoup tous les trois ! Par la suite, au retour à la maison, on a porté la plupart du temps un bébé chacun. Dans le premier mois, le sling était très adapté car les bébés n'étaient pas lourds et c'était rapide d'installation. Autant dire que nous avons beaucoup apprécié le contact très intime que procure l'écharpe et bien sûr la liberté de mouvement qui nous permettait de nous occuper de nos deux "grands", de la maison... Les longues promenades en écharpe du soir étaient profitables à tout le monde.

Par la suite, il m'est arrivé de porter les jumeaux ensemble quand j'étais seule avec eux. J'installais l'écharpe en croisé devant puis le premier bébé dans le dos en kangourou et ensuite j'installais le deuxième devant. Cela m'a aidée dans les moments où tous les deux pleuraient et avaient besoin d'être dans les bras et bercés. Cependant, au niveau physique, cela était assez épuisant. Toujours quand j'étais seule, j'installais parfois un des bébés sur le dos et l'autre pouvait téter devant tranquillement. »

Enfants d'âges rapprochés

La proximité physique offerte par le portage apporte aux bébés un sentiment de sécurité et comble leur besoin de contact, et ce dès la naissance.

plus délicate à maîtriser pour les débutants, le poids à porter plus important et la liberté de mouvement plus restreinte (il ne faut pas espérer avoir une activité physique importante en portant deux enfants). Cependant, dans les moments de tension, pour souffler et bercer, ou parce qu'on a envie d'offrir cette proximité physique à deux enfants en même temps, le portage double peut être une bouffée de bonheur et d'apaisement vraiment réconfortante pour tous. Il est tout de même important de rester à l'écoute de son corps et de ne pas aller au-delà de ses limites : installer deux bébés de seulement 4,5 kg représente déjà 9 kg à porter !

Marie-Élisabeth, maman de cinq enfants (deux garçons de 8 et 5 ans, des jumelles de 3 ans et une petite dernière de 1 an), témoigne : *"Le portage m'a littéralement sauvé la vie. Je le pratiquais déjà avec mes aînés, mais là, cela a pris une autre dimension. Alors, d'un côté, c'est frustrant car l'aspect plaisir s'efface au profit de l'angle utilitaire, mais d'un autre côté, on ne vit de toute façon que dans l'urgence d'assouvir le moins mal possible les besoins vitaux de tout le monde. Faire du portage double notamment m'a permis de pouvoir emmener mes aînés à peu près partout où ils le désiraient (aux jeux, se promener...) sans rencontrer de problèmes d'accessibilité ou devoir gérer des crises puisque mes filles dormaient contre moi comme des bienheureuses."*

Suivant l'âge des enfants et la situation, on peut les installer de différentes manières :

- Deux bébés sur le ventre : plutôt réservés aux semaines après la naissance et aux prématurés (quand les conditions médicales le permettent), car le volume et le poids n'autorisent pas beaucoup de liberté de mouvement. À privilégier plutôt pour les positions statiques à la maison (ou même dès la maternité si le personnel peut vous aider), semi-assis(e), pour faire du peau à peau, etc. Il n'est pas évident d'installer deux nouveau-nés

Suite de la page 23



© Murielle Favre



© Anne Vachter

Le portage sur le dos permet de libérer les bras et la poitrine, de prendre facilement un autre enfant contre soi pour un câlin, pour allaiter ou donner un biberon, changer une couche, donner le bain, jouer...

Cependant, le portage sur le dos et le portage double pourront vous être particulièrement utiles.

PORTER SUR LE DOS POUR PLUS DE LIBERTÉ AU QUOTIDIEN

Quand on porte un bébé sur le ventre, surtout quand son corps commence à être plus volumineux, on peut vite se sentir limité dans sa liberté de mouvement et d'action, voire dans son confort physique. Le portage sur le dos devient alors tout à fait approprié, dès les premières semaines des bébés si vous vous sentez prêt(e), idéalement en étant bien accompagné(e) par une monitrice de portage si vous n'avez aucune expérience. Le portage sur le dos permet de libérer les bras et la poitrine, de prendre facilement un autre enfant contre soi pour un câlin, pour allaiter ou donner un biberon, changer une couche, donner le bain, jouer... Il permet aussi de porter un autre enfant dans un système de portage sur le

ventre (portage double). L'enfant porté, perché sur le dos, observe et participe à ce qui se passe, ou dort paisiblement, bercé par les mouvements. Porter sur le dos permet également plus de liberté d'action pour le porteur pour les tâches quotidiennes, même plus de sécurité pour cuisiner, par exemple, et un meilleur confort pour le corps, surtout quand l'enfant devient plus lourd.

Si ce type de portage peut paraître un peu compliqué et pas vraiment sécurisant au premier abord, il suffit souvent d'essayer avec la présence rassurante d'une personne compétente pour se rendre compte qu'il n'y a rien de vraiment difficile et apprécier rapidement tous les avantages qu'il apporte.

LE PORTAGE DOUBLE, POUR PARTAGER LE CONTACT ET SOULAGER LES TENSIONS

Quand deux enfants demandent du contact et du mouvement en même temps, il est possible de les porter ensemble. Cette façon de porter est évidemment un peu

Suite de la page 19

seul(e) contre soi quand on débute le portage. N'hésitez pas à vous faire aider pour les premiers essais afin de trouver les bons gestes et les bonnes positions et ainsi gagner en confiance.

- Un bébé de chaque côté (sur chaque hanche) : pratique pour porter sur une courte durée car les mouvements sont plus limités ; pour descendre des escaliers, aller jusqu'à la voiture, calmer des bébés énervés...
- Un bébé sur le ventre et un bébé sur le dos : c'est le portage double qui permet le plus de confort (poids bien réparti) et le plus de liberté de mouvement. Il permet de gérer plus facilement quelques tâches quotidiennes et de se promener un peu sans poussette, laissant les bras libres pour donner la main à un enfant plus grand ou tenir le chien en laisse. Encore une fois, le portage sur le dos sera d'une grande aide.

ZOOM SUR LE SLING

C'est une écharpe tissée courte sur laquelle est cousue une paire d'anneaux en aluminium. Le sling est un outil souvent plébiscité par les parents de jumeaux ou d'enfants d'âges rapprochés pour soulager les bras au quotidien (notamment pour débiter le portage avant de passer éventuellement à un autre outil pour un portage symétrique). En effet, il est vite installé, peu encombrant, peut accueillir aussi bien un nouveau-né qu'un bambin, avec un réglage sur mesure. Il permet de porter sur le ventre, bébé légèrement décentré, sur le côté et sur le dos. Il permet d'allaiter facilement, même en position verticale. Comme l'installation est asymétrique (poids réparti sur une épaule et le dos), il est souvent préféré pour du portage de courte ou moyenne durée.

TRUCS ET ASTUCES

POUR BIEN RÉGLER SON SLING

- Toujours bien dégager les ourlets dans les anneaux, de manière à ce qu'ils ne soient pas repliés sur le tissu et qu'ils glissent bien contre le métal des anneaux avant de glisser Bébé dans le tissu.
- Desserrer l'ourlet supérieur et resserrer l'ourlet inférieur avant d'y glisser le bébé, de façon à avoir tout de suite un bon soutien au creux des genoux de Bébé et pouvoir installer facilement le tissu sur son dos.
- L'emplacement souvent le plus confortable pour les anneaux est juste sous la clavicle ; avant de glisser Bébé dans le

tissu, veillez à ce que les anneaux soient assez hauts sur votre épaule, car ils descendront un peu plus bas en serrant le tissu.

- Tirer juste ce qu'il faut de tissu pour couvrir la nuque de bébé en repliant l'ourlet supérieur. Ne cherchez jamais à bloquer la tête de bébé avec le tissu, même pour allaiter.
- L'ourlet inférieur doit être bien installé au creux des genoux (il est normal d'avoir le genou du côté des anneaux un peu plus replié étant donné que l'installation est asymétrique).
- Veiller à la bonne position du corps de Bébé et à sa sécurité, en restant attentif à ses besoins (voies respiratoires dégagées et visibles, menton légèrement vers le haut, bébé habillé en conséquence²)
- Faire une tension pli par pli du tissu de manière à maintenir le dos du bébé sans qu'il ne s'affaisse, mais sans trop serrer non plus. Le tissu doit être le plus lisse possible sur le dos de Bébé.
- Faire les ajustements nécessaires au cours du temps de portage, pour votre confort et celui de votre bébé.

POUR VOUS AIDER

Vous pouvez consulter la vidéo de Charlotte Daignemorte montrant l'installation en sling d'un nouveau-né avec une bonne illustration à la fin pour le câlin avec un plus grand en même temps.

[#.UVCqdReQWZg](http://www.dailymotion.com/video/xlt4ft_sling-avec-un-nouveau-ne_lifestyle)

Je vous souhaite plein de plaisir à porter vos enfants !



MURIELLE FAVRE

Formatrice et accompagnante
en portage des bébés

1 – Attention à bien vous informer sur les techniques adaptées à vos bébés, à votre outil de portage et à respecter toutes les consignes de sécurité.

<http://www.portersonenfant.fr/le-portage/physiologie-et-securite>

2 – *Ibid.*

Ressources :

- Informations générales sur le portage, les différents porte-bébés et écharpes, la bibliographie, trouver des ateliers dans votre région : <http://www.portersonenfant.fr>
- Un dossier complet réalisé par Marie-Élisabeth (monitrice de portage, maman de cinq enfants dont des jumeaux) sur le portage des multiples et notamment les différentes techniques de portage double, ainsi que des témoignages : <http://contremonde.canalblog.com/archives/2012/11/24/25617944.html>
- *Porter mon bébé*, Céline Gerrand-Frénaïs et Cécile Cortet, Éditions Minerva (2009).

