



# BÉBÉ BIEN PORTÉ, BÉBÉ BIEN PORTANT

## LES ATELIERS DE PORTAGE... se portent bien !

De plus en plus de jeunes mamans se lancent sur ce créneau, plus par passion pour le portage que pour le business. *Neuf Mois* a participé à une de ces rencontres.

Texte et photos par **Nadia Savin**

**U**n matin, au domicile de Marie Bigand – la présidente d'une association de soutien à l'allaitement –, cinq mamans discutent autour d'un café. Un enfant est au sein et le dernier-né, est au biberon, pendant que les plus grands jouent dans le salon. L'arrivée de Stéphanie Gaillourdet, conseillère de l'Association française des portages de bébés, interrompt leurs conversations. Et c'est parti pour 45 minutes de questions-réponses sur le portage. La discussion dérive aussi sur le bain, les positions pour le change, les poussettes, les trucs et astuces qui leur ont permis de passer l'été. Bref, ça papote... mais utile !

### **Pourquoi porter ?**

Ce qui réunit toutes ces mamans ce jour-là, c'est le portage. Pourquoi vouloir apprendre à porter bébé à l'ancienne ? En fait, les motivations sont diverses. Il y a la maman qui, n'ayant pas pu allaiter son bébé prématuré, tenait par ce biais à se rapprocher de sa fille afin de contribuer à son développement psychoaffectif et physiologique. Celle qui, lors de l'atelier précédent, était

venue avec le papa pour qu'il s'approprie les techniques. Celle qui voudrait tester plusieurs systèmes de portage avant d'investir dans un modèle plutôt qu'un autre. Celle dont l'enfant a grandi et qui ne se souvient plus de la technique de nouage pour le portage dans le dos. Celle qui a besoin de ses deux mains pour s'occuper de l'aîné. En effet, le portage libère les mains du porteur pour assurer la vie quotidienne, et pour une maman ce n'est pas un luxe : le temps ne s'est pas suspendu avec la naissance de bébé ! Le portage permet de faire autre chose, tout en gardant un corps-à-corps rassurant pour le porté et le porteur. Quant au nouveau-né, c'est pour lui une position et une sécurité dans la continuité extra-utérine. Il s'adapte ainsi en douceur à ce nouvel environnement, tout en bénéficiant de la chaleur et des battements du cœur du porteur. À hauteur de regard et de bisous, il se sent en sécurité. Le portage physiologique favorise l'attachement aux parents, l'allaitement et aussi la digestion en diminuant les problèmes de reflux. Enfin, le portage répond à son instinct d'agrippement. « Sans parler de la stimulation de la tonicité musculaire ainsi



**CENDRINE** s'entraîne au portage dorsal avec un poupon.

**MARIE**, la présidente des Mairaines de lait du Pays basque, accueille chez elle les participants à l'atelier, avec Gabriel qui tête discrètement.



**LUCIE** ramasse son écharpe pour l'apporter à sa maman, car elle aimerait bien rentrer à la maison.

**VIRGINIE**, après s'être entraînée avec un poupon, essaie avec Lorea sous le contrôle de Stéphanie.



“ **Le portage physiologique favorise l'attachement aux parents, l'allaitement et aussi la digestion en diminuant les problèmes de reflux.** ”

que du bon développement de ses hanches et de sa colonne vertébrale », tient à préciser Stéphanie Gaillourdet.

### Jusqu'à quand ?

Il n'y a pas d'âge limite pour porter un enfant, mais son poids peut devenir rédhibitoire. Et puis tout dépend des enfants ! Peio, 2 ans, ne veut plus être porté depuis qu'il maîtrise la marche et même la course. Lucie, 18 mois, aime la poussette, mais préfère le portage dans les lieux où il y a trop de monde. Antton, 2 ans, profite du portage pour téter. « *Au-delà de 4 ou 5 mois, le matériel de portage peut changer, et vers 1 an le portage dorsal est souvent préféré* », constate Stéphanie Gaillourdet. Après l'abandon apparent du portage, il peut survenir des circonstances dans lesquelles l'enfant en aura besoin pour se rassurer : « *Un jour, au marché, Peio ne restait pas dans sa poussette. Il a fallu que j'improvise une écharpe avec un pull de son père, la foule était trop oppressante pour lui* », raconte sa mère.

### Comment s'y prendre ?

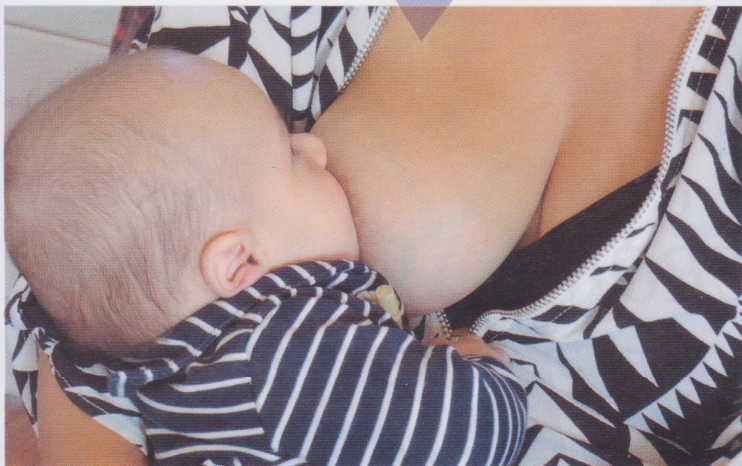
Porte-bébé préconçu, écharpe, sling... les systèmes sont multiples. À chacun le sien. Souvent les papas préfèrent la commodité des porte-bébés aux nouages adaptables des écharpes. L'idéal, c'est tout de même de participer avec son enfant et son matériel à un atelier, car les notices explicatives et les tutoriels sur le net se révèlent insuffisants. Les parents en situation de handicap apprécieront d'autant plus ces ateliers que le conseiller pourra personnaliser la technique en fonction de leurs contraintes. En atelier, il est possible de se mettre en confiance, en répétant les gestes avec un poupon de poids réel. « *Et pensez à votre dos, pour ne pas faire la fortune des ostéopathes* », prévient Marie Bigand : peut-être que l'écharpe mal positionnée aura raison de vos articulations, mieux vaut faire vérifier son installation par le conseiller en portage ! Il est midi, les estomacs crient famine... Lucie va ramasser son écharpe pour l'apporter à sa mère : il serait temps de rentrer. **NM**



**STÉPHANIE** explique les différentes étapes d'abord sans poupée, puis avec, avant d'encourager les mamans à se lancer.



**PETITE RÉCRÉATION** tendresse pour Arthur pendant l'atelier portage !



**POUR SILANE ET ANTON,** le portage n'a pas encore atteint ses limites !



**PASSER LA MAIN** sous le hamac permet d'installer l'écharpe au creux des genoux de bébé afin que ceux-ci soient positionnés plus haut que ses fesses.

- RÈGLES D'OR**
- \* **Bébé est accroupi.** C'est la position naturelle qu'il prend quand on le blottit contre soi et qui lui permet de s'agripper. C'est-à-dire dos arrondi pour le respect de la cyphose dorsale du bébé et en appui sur ses fesses – jamais sur son entrejambe ni sur ses pieds.
  - \* **Son dos est maintenu par le tissu** mais pas sa tête, car il doit pouvoir la tourner.
  - \* **Ses voies respiratoires sont dégagées du tissu :** il doit pouvoir bouger sa tête s'il est gêné par le flux de lait ou dans sa respiration.
  - \* **Sa tête est dans l'axe de sa colonne vertébrale.** Éviter le menton en l'air, le menton collé sur la poitrine, l'oreille sur l'épaule et le menton sur l'épaule.
  - \* **Il doit pouvoir s'agripper.** Choisir de préférence un mode de portage où l'enfant se trouve sur une zone arrondie du corps de son porteur.