

Le portage, quels bénéfices?

A la naissance, les bébés sont complètement dépendants de l'adulte. Le portage est non seulement indispensable techniquement (puisque l'enfant ne marche pas) mais également très bénéfique puisqu'il favorise les échanges et son éveil.

“Votre bébé retrouve ainsi une grande partie des perceptions sensorielles qu'il a connu in utero : le rythme rassurant du cœur de son parent, le bercement, le son de votre voix.”



Il existe différentes manières de porter son enfant : des porte-bébés physiologiques de type « sac à dos » au portage en écharpe, chacun peut trouver ce qu'il recherche. **Le plus important est de vous sentir à l'aise et que votre enfant soit le mieux possible.**

Attention cependant, dans un porte-bébé non physiologique l'enfant n'est plus en position fœtale mais assis, jambes pendantes. Il ne peut plus bouger, son corps est en extension et sa tête non maintenue. Certains porte-bébés le placent même trop bas. Ni lui, ni vous n'êtes à l'aise dans cette position.

**Jusqu'à quel âge porter son enfant ? Quels bénéfices pour lui ?**

Vous pouvez commencer à porter votre bébé dès ses premiers jours. C'est une transition entre le monde intra utérin et le monde extérieur. **Le portage développe le sentiment de sécurité** grâce au contact peau à peau. L'écharpe de portage ou le porte-bébé bien installé soutiennent l'enfant et le sécurise. Lorsque votre enfant est

porté, ses muscles sont relâchés, la digestion est plus efficace, diminuant reflux et coliques. Le sommeil est favorisé par le bercement de vos pas. Garder votre enfant près de vous lui permettra de réguler sa température corporelle. Il est plus calme, pleure moins et vous pouvez plus rapidement répondre à ses besoins.

Porter votre enfant lui permet de participer activement au monde. Il partage les différents rythmes et émotions de la journée.

Vous pouvez porter votre enfant autant que vous le souhaitez et autant que vous le pouvez physiquement. Sur le dos, au niveau du ventre, sur la hanche... Selon son âge vous changerez de position.

## Porter son enfant ne va-t-il pas le freiner dans l'apprentissage de la marche ?

Votre enfant a besoin de ce contact peau à peau afin de se sentir en sécurité. Le portage va lui permettre de se construire une plus grande sécurité affective. Il osera alors plus facilement se lancer à la découverte du monde. Il est courant de voir en Afrique, où le portage est pratiqué d'une façon intensive, des bébés beaucoup plus précoces en termes de motricité.

## Quels sont les avantages pour les parents ?

Le portage est particulièrement pratique pour garder les mains libres et continuer à s'occuper de vos autres enfants. Il permet aussi de se centrer sur une autre activité que de s'occuper exclusivement de votre enfant, tout en ayant celui-ci près de vous. Son besoin de contact comblé, votre enfant sera calme et vous pourrez vous détendre physiquement et mentalement.

Les liens sont renforcés entre vous. Porter son bébé est un vrai temps d'échange et de partage qui participe au développement du lien parent-enfant. Si vous portez votre enfant, vous le sentez, le caressez, lui murmurez des instants de vie. La découverte mutuelle se fait dans un climat calme et serein que votre bébé ressent et gardera

## Et le portage en écharpe ?

L'écharpe permet de mettre votre bébé en position fœtale tout en le protégeant et en maintenant sa tête.

La poussette n'est pas toujours pratique à sortir, et l'alternance entre écharpe et poussette peut permettre d'avoir une liberté de mouvement selon les circonstances. L'écharpe peut être très agréable dans les transports en commun, dans les magasins, dans les lieux où il y a beaucoup de monde.

## Quels sont les risques liés au portage en écharpe pour l'enfant et les parents ?

Tout d'abord, il est important de se renseigner auprès de personnes spécialisées dans le portage en écharpe avant d'en acheter une. Une mauvaise écharpe peut être difficile à mettre en place et à nouer. Il existe de nombreuses associations qui peuvent vous former au portage, n'hésitez pas à vous renseigner. Une écharpe bien mise, répartie la charge du poids de l'enfant sur tout votre corps, elle ne donne absolument pas mal au dos.

Il est important de vérifier la position du bébé. Il ne faut pas que ses jambes soient tendues. Ses genoux doivent être à la hauteur des hanches et sa tête bien maintenue. Il n'est pas utile de trop couvrir l'enfant tant en hiver qu'en été. Il est déjà couvert par des épaisseurs de tissu (selon le nœud réalisé) et il bénéficie de votre propre chaleur corporelle. Il vous suffit de bien dégager ses voies respiratoires.