

Mini guide du portage physiologique



Pour bien débiter dans le portage de bébé
Pourquoi, comment, avec quoi, quand ?

>> L'édito

Avec ce guide, je souhaite vous donner quelques bases, des clés de compréhension et essayer de répondre aux questions que l'on se pose le plus souvent avant de débiter dans le portage.

Le portage des bébés est une excellente expérience, qui offre des moments de partage, d'amour et de communication avec son enfant. Mais encore, faut-il bien porter, avec un outil adapté, en sécurité et en respectant le développement du bébé.

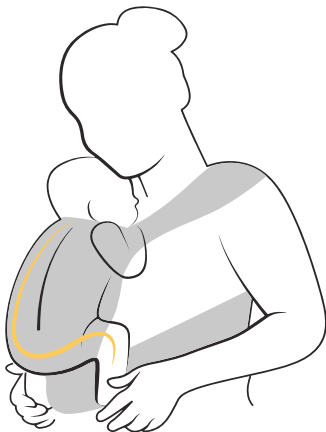
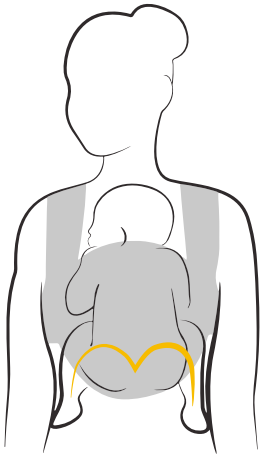
Je vous donne les bases pour bien débiter dans cette pratique qui a des multiples bénéfices autant pour le bébé que pour les personnes qui le portent.

Bonne lecture et bon portage !

Aneliya Valcheva
Monitrice de portage et
fondatrice de Lullabi

Les bases du portage physiologique

Le portage physiologique est le fait de porter un bébé dans une position naturelle et confortable, qui respecte sa morphologie et son développement. Le portage physiologique est confortable et sécurisé pour le porteur·euse et pour le bébé porté.



» Soutenir l'enfant par sa base – le bassin, les cuisses et les fesses. Assurer un soutien d'un creux du genou à l'autre. Le bébé ne doit pas être suspendu par ses parties génitales, ni sous les bras.

» Respecter la position naturelle assis-accroupi avec bassin basculé, genoux repliés et relevés plus haut que les fesses. Cette position en M est particulièrement importante pour le développement de ses hanches.

» Respecter l'écart naturel des jambes du bébé. Ne pas forcer pour écarter ses jambes.

» Respecter l'enroulement naturel du dos du bébé. Il est important de préserver cet enroulement et y apporter un soutien adapté.

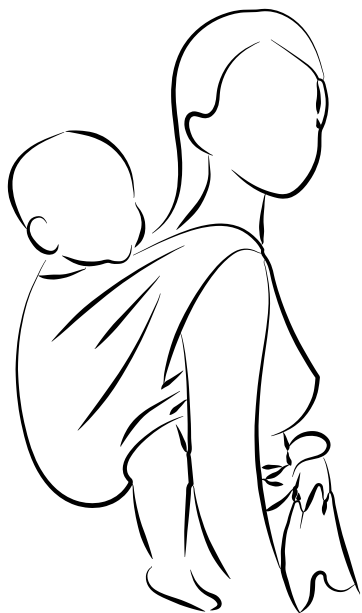
» Le bébé doit être bien soutenu, le tissu bien reparti de la base et sur tout le dos jusqu'à la nuque.

A retenir :

- **Soutien de la base, d'un genou à l'autre**
- **Dos rond et soutenu**
- **Assis-accroupi avec bassin basculé, genoux plus haut que les fesses**
- **Sans forcer l'écart des jambes**

Pourquoi porter ?

>> Les bienfaits pour le bébé



Le portage physiologique

- » Permet de le calmer et le rassurer, répond à son besoin de sécurité.
-
- » Favorise la création de lien affectif.
-
- » Diminue les pleurs. Des études ont démontré une diminution de 43% des pleurs des bébés portés.
-
- » Facilite la digestion, diminue le reflux et les régurgitations grâce à la position verticale et physiologique.
-
- » Favorise la communication avec le parent porteur.
-
- » Favorise le développement cognitif et social. Le bébé découvre le monde extérieur en confiance avec le parent et de son point de vue.
-
- » Stimule son développement musculaire et de la sensation d'équilibre.
-

» Répond au besoin naturel de proximité et de contact corporel du bébé.

» Diminue les risques de plagiocéphalie ou brachycéphalie positionnelle (syndrome de la tête plate).

» Régule la température et le rythme cardiaque, grâce au contact permanent avec le·la porteur·euse·s.

» Favorise la croissance et la prise de poids des nouveau-nés, notamment des prématurés.

» Le bébé est plus protégé – loin des animaux domestiques, des pots d'échappement des voitures ou d'autres sources de danger.



Pourquoi porter ?



>> Les bienfaits pour le porteur.euse

Permet d'avoir les mains libres, tout en ayant son bébé blotti contre soi.

Favorise la lactation et facilite l'allaitement en toute discrétion.

Intégrer le bébé à ses activités quotidiennes. En portant le petit, on peut dédier du temps aux frères et sœurs.

Aide à renforcer des liens affectifs avec le bébé.

Facilite l'accessibilité – escaliers, chemins, passages étroits, randonnée en forêt – aller partout.

Favorise le gain de confiance en soi et en ses compétences parentales.

Améliore la communication et la compréhension des besoins du bébé.

Avec un outil adapté, le portage est confortable car le poids est bien réparti entre les hanches, le dos et les épaules.

Diminue des risques de dépression post-partum grâce à une sensation de bien-être et la création de lien d'attachement.

Questions fréquentes : Quand, comment, combien ?

**A partir
de quand
porter ?**

Porter son bébé est possible dès la naissance. Le portage permet d'ailleurs une transition en douceur entre la vie in utero et le monde terrestre. Le portage des nouveau-nés présente d'ailleurs nombreux bien-faits. Pour porter les nouveau-nés, les outils idéaux sont l'écharpe de portage ou le sling. Avant de porter des bébés de faible poids, prématurés ou ayant de problèmes de santé, demandez un avis médical.

**Combien de
temps ?**

Lorsque la position physiologique est respectée, le moyen de portage adapté à l'âge et aux besoins du bébé et du/de la porteur.euse, qu'on respecte les consignes de sécurité et que le bébé et son parent se sentent confortables, on peut porter aussi longtemps qu'on le souhaite. 5 minutes, 1, 2, 3, 4 heures ou plus !

**Quelle
position ?**

La position la plus populaire est le portage sur le ventre, le bébé est contre la poitrine du parent. On peut également porter dans le dos, ce qui libère complètement les bras du/de la porteur.euse et offre une belle visibilité à l'enfant. Le portage sur la hanche est également apprécié pour offrir un champ de vision élargi au bébé. Le bébé doit être toujours tourné vers le porteur. Evitez le portage face au monde, dos au parent qui ne respecte pas la physiologie du bébé.

Les types de moyens de portage

>> L'écharpe extensible (tricotée)

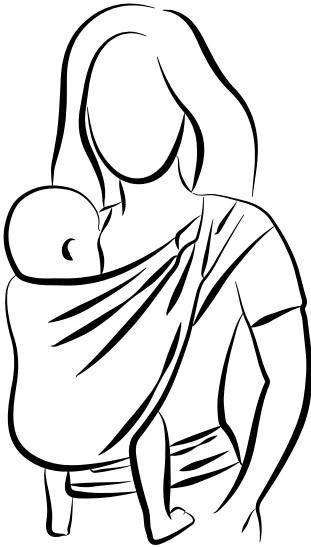


Les écharpes tricotées, aussi dites extensibles sont des écharpes en jersey avec ou sans élasthanne. D'une longueur d'environ 5 mètres, elles s'adaptent à tou-te-s les porteur-euse-s. Particulièrement appréciées pour les nouveau-nés, elles deviennent moins confortables avec la prise de poids de l'enfant, environ vers 7 à 9 kg de l'enfant. Les écharpes avec élasthanne sont appréciées pour le confort, une sensation de cocon et l'effet seconde peau. Les écharpes sans élasthanne sont extensibles en largeur, mais pas en longueur et beaucoup plus difficiles à manier. En écharpe tricotée, en raison de l'élasticité, il faut avoir toujours au minimum deux couches de tissu sur le dos de l'enfant afin de garantir la sécurité de bébé et un bon maintien. De ce fait, les écharpes tricotées peuvent tenir chaud, surtout en été.

Avantages : sensation de seconde peau, s'adapte à tou-te-s les porteur-euse-s, parfait pour un nouveau-né.

Inconvénients : durée d'utilisation plus limitée, effet plaquant qui peut déplaire, tient chaud en été, apprentissage des nouages exigeant, tissu long qui peut être encombrant et traîner par terre.

>> L'écharpe tissée



L'écharpe tissée est le moyen de portage le plus polyvalent et durable - s'utilise dès la naissance jusqu'à ce que l'enfant n'ait plus envie d'être porté. Le portage au dos est également facilité avec les écharpes tissées. Il existe de multiples façons de nouer une écharpe tissée - devant, sur le côté, dans le dos, ainsi que différentes compositions - coton, bambou, lin, viscose etc. Des tailles différentes sont disponibles, à choisir selon la morphologie du/de la porteu.r.se et les nœuds que l'on souhaite réaliser. La taille standard est la taille 6 d'une longueur de 4,6m, adaptée à quasiment tous les nouages pour la plupart des porteu.r.se.s. C'est le moyen de portage le plus polyvalent qui existe, s'adapte à chaque morphologie et offre un excellent confort.

Avantages : convient du nouveau-né au bambin, très polyvalent, plusieurs nouages et positions de portage, s'adapte à tou·te·s les porteur·euse·s.

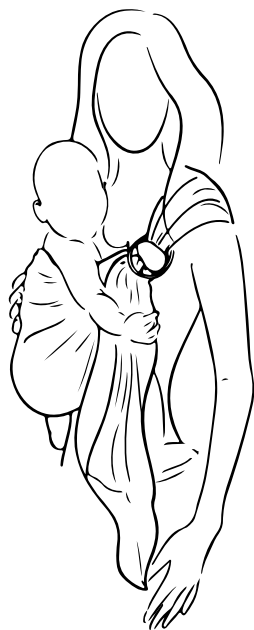
Inconvénients : le tissu a besoin d'être rodé et travaillé avant de trouver sa douceur, tissu long qui peut être encombrant et traîner par terre, installation moins rapide qu'un sling ou un préformé.

>> Le sling

Le sling, également appelé ring sling est une écharpe de portage courte, équipée de 2 anneaux cousus à une extrémité. L'apprentissage de l'utilisation du sling est relativement simple, et son installation est rapide. Ce moyen de portage est adapté dès la naissance. Facile à prendre en main, le sling est particulièrement apprécié par les débutants. Le sling est disponible en tissu extensible (double couche) ou tissé. Ce moyen de portage offre un portage asymétrique - tout le poids de l'enfant repose sur une seule épaule. C'est pour cette raison qu'avec la croissance de l'enfant, le poids est plus ressenti, voire inconfortable pour un portage longue-durée. Il est très apprécié pour du portage d'appoint. Il peut être utilisé pour un portage ventral, sur la hanche ou occasionnellement sur le dos. Les slings extensibles sont utilisés jusqu'à 5-6 kg de l'enfant, alors qu'un sling tissé est adapté jusqu'à ce que l'enfant ne souhaite plus être porté.

Avantages : installation très rapide, peu de tissu et pas encombrant, s'adapte à tou-te-s les porteur-euse-s.

Inconvénients : portage asymétrique avec tout le poids qui repose sur une seule épaule.



>> Le Mei-Tai

À mi-chemin entre le préformé et l'écharpe, le Mei-tai, également appelé Meh Dei est composé d'un tablier (rectangle de tissu) et quatre pans à ses extrémités. Les deux pans inférieurs se nouent pour former une ceinture et les deux autres forment les bretelles. Ils sont généralement réalisés en tissu d'écharpe et offrent un très bon confort. Différentes possibilités de nouage existent. Les bretelles peuvent être larges (déployables), comme une écharpe ou rembourrées, comme un préformé. Utilisable dès que le bébé porte ses pieds à la bouche - vers 4 mois.

Avantages : rapide à mettre et à enlever, bonne répartition du poids sur le dos, les épaules et sur la taille, confort proche de celui d'une écharpe, avec la rapidité d'installation d'un préformé, compact et pratique.

Inconvénients : ne convient pas aux nouveau-nés, pans de tissu longs qui traînent par terre.



>> Le porte-bébé préformé physiologique

Comme son nom l'indique, le porte-bébé a déjà la forme pour accueillir le bébé. Ils ont une ceinture et deux bretelles rembourrées, comme un sac à dos. La partie centrale, appelée tablier, forme une poche pour y installer le bébé. Certains sont de taille fixe, d'autres évolutifs, permettant de s'ajuster au gabarit du bébé et à sa croissance. Les bretelles et la ceinture se fixent avec des clips et peuvent être réglées en longueur. Différentes matières sont possibles : la plus recommandée est le tissu d'écharpe souple et soutenant, mais il peut également être en toile de coton ou avec une partie en maille respirante. Le porte-bébé est utilisable dès que le bébé sait s'asseoir seul, mais quelques modèles sont adaptés plus tôt. Pour les grands, des modèles taille bambin (toddler) sont également disponibles.

Avantages : rapide à mettre et à enlever, plutôt facile à apprendre à l'utiliser, bonne répartition du poids sur le dos, les épaules et sur la taille.

Inconvénients : ne convient pas aux nouveau-nés, la bascule de bassin et la position physiologique parfois moins faciles à mettre en place, souvent besoin d'acheter un deuxième pour bambin et parfois trop large pour les personnes très fines.



Il existe également des porte-bébés hybrides, avec ceinture à boucle et deux pans supérieurs, pour une installation encore plus rapide, bon maintien avec une ceinture rembourrée et moins de tissu.

Les onbuhimo sont un autre type de porte-bébé sans ceinture, rapides à mettre, adaptés aux enfants qui marchent.

Nous vous proposons dans ce guide une sélection non-exhaustive des moyens de portage les plus populaires. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter ou à vous rapprocher d'une monitrice de portage.

Porter un nouveau-né

Le portage d'un bébé est possible, et même recommandé, dès la naissance. Le portage des nouveau-nés leur offre multiples bienfaits, d'autant plus s'il est pratiqué en peau à peau. Dans le cas des prématurés, on parle même de "portage-soin" et il permet d'accélérer leur maturation.

Pour porter un nouveau-né - 2 moyens de portage sont adaptés : l'écharpe ou le sling.

Nous vous déconseillons l'utilisation de porte-bébé pour un tout-petit bébé. Quelques rares modèles sont adaptés dès très tôt, mais ne seront jamais aussi bien ajustés et aussi soutenant qu'une écharpe de portage.

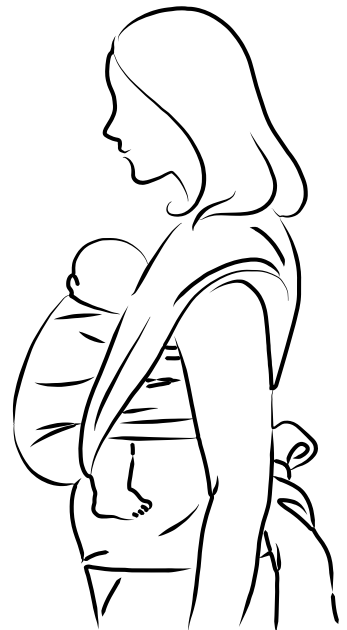
Particulièrement à éviter : les systèmes avec réducteur, coussin ou autres solutions "nouveau-né" qui rendent très difficile la bonne position physiologique.

Pourquoi le porte-bébé ne sera pas aussi bien qu'une écharpe pour le nouveau-né ?

Un nouveau-né n'a que très peu de tonus musculaire et a besoin d'un excellent soutien de son dos. Un porte-bébé n'offre pas la possibilité d'apporter un assez bon soutien. Le serrage précis de l'écharpe permet de bien soutenir toute la colonne vertébrale, de façon bien répartie.

Les tout petits bébés n'écartent que très peu leurs jambes. Il ne faut pas forcer l'écartement de leurs jambes et donc éviter d'y faire passer du tissu. Or, tous les porte-bébés passent entre les jambes, même si certains sont très réglables.

Un nouveau-né est tout petit. Il est indispensable que le moyen de portage s'adapte à son gabarit, sans que l'excédent de tissu gêne. Une écharpe est nouée sur-mesure, selon le gabarit du bébé, alors que le porte-bébé, même réglable a des limites.



Choisir son moyen de portage

Le choix d'un moyen de portage est très personnel. Bien évidemment, le choix doit être guidé par le gabarit, le poids et le tonus de l'enfant.

Le moyen de portage parfait n'existe pas. Il varie en fonction de l'enfant et les personnes qui vont le porter. Les préférences et les ressentis changent d'une personne à autre.

Le meilleur moyen de choisir est d'essayer – en boutique ou lors d'un atelier de portage avec un·e moniteur·rice certifié·e.

Dans le tableau ci-dessous, vous trouverez une synthèse des particularités de différents moyens de portage. Notez que chaque modèle a ses propres caractéristiques et que les informations de ce tableau ne sont qu'une première indication.

	ÉCHARPE TRICOTÉE	SLING TRICOTÉ
Rapidité d'apprentissage	●●	●●●●●
Confort	●●●●	●●●
Adapté aux nouveau-nés	●●●●●	●●●●●
Adapté aux bambins		
Portage sur le ventre	●●●●●	●●●●●
Portage sur le dos	●	
Portage sur la hanche	●●●	●●●●●
Partagé par plusieurs porteur·euse·s	●●●●●	●●●●●
Durée d'utilisation	●	●

Quelques questions à se poser pour vous guider dans votre choix :

Portage d'appoint pour quelques minutes ou des longues randonnées ?

Pour un portage long, il vaut mieux privilégier un moyen de portage soutenant qui va répartir uniformément le poids sur vos épaules, dos et taille.

A l'inverse, un sling s'installe en quelques secondes, parfait pour des courts trajets rapides.

Quel est le poids et le gabarit de votre enfant ?

On n'utilisera pas le même moyen de portage pour un bambin de 12 kg et un nouveau-né de 3,5 kg. Les écharpes et slings tricotés sont adaptés aux tout-petits, mais pas aux bambins. Pour les grands, il existe des porte-bambins.

Serez-vous le seul porteur·euse·s ou allez-vous être 2 (ou plus) à l'utiliser ?

L'écharpe, le sling et le mei-tai ont l'avantage de s'adapter à toutes les morphologies, ce qui n'est pas toujours le cas de tous les préformés.

Allez-vous porter par temps chaud ?

L'écharpe tricotée a tendance à tenir plus chaud. Certaines matières comme le lin sont très adaptées pour l'été et certains porte-bébés ont des fonctionnalités d'aérations additionnelles.

ÉCHARPE TISSÉE	SLING TISSE	PORTE-BÉBÉ PRÉFORMÉ	MEI TAI
●●	●●●●●	●●●●●	●●●●
●●●●●	●●●	●●●●	●●●●
●●●●●	●●●●●	QUELQUES MODÈLES	
●●●●●	●●●	SELON LE MODÈLE	●●●●●
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
●●●●●	●	●●●●●	●●●●●
●●●●●	●●●●●	●	●●
●●●●●	●●●●●	●●●	●●●●●
●●●●●	●●●●●	SELON LE MODÈLE	SELON LE MODÈLE

Les règles de sécurité

Voies respiratoires dégagées

Le visage du bébé doit toujours être découvert et visible. Il ne doit pas être collé contre vous, ni contre le tissu.

Les voies respiratoires doivent toujours être dégagées.

Le menton du bébé doit être décollé du thorax, on doit pouvoir glisser 2 doigts entre le menton et le torse.

Position physiologique

Il faut respecter la position physiologique du bébé - celle qu'il prend naturellement dans vos bras. Il doit être accroupi avec bassin basculé et dos arrondi, genoux remontés plus haut que les fesses.

La tête est dans l'alignement de sa colonne vertébrale.

Position verticale

Le bébé doit toujours être porté en position verticale.

Il est possible de positionner le bébé en position latérale pour l'allaiter, en assurant un maintien. Dès la fin de la tétée, il est important de remettre le bébé en position verticale.

Bien ajusté

Assurez-vous que le tissu du porte-bébé est bien ajusté et l'enfant bien soutenu. Le tissu doit couvrir tout le dos jusqu'à la nuque et fournir un bon soutien du dos de l'enfant. Si le tissu est détendu ou l'enfant s'affaisse il y a un risque de chute ou d'asphyxie.

À hauteur de bisous

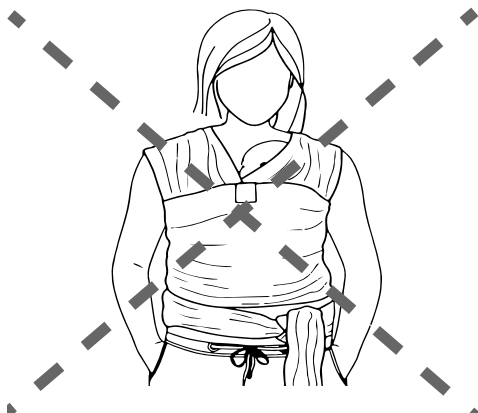
Le bébé doit être positionné à hauteur qui permet d'embrasser son front. Le portage à cette hauteur permet de rapprocher les centres de gravité pour apporter une meilleure répartition du poids et de confort.

Laissez les extrémités libres

Évitez les appuis sous les pieds. En s'appuyant le bébé risque de se pencher et de prendre une mauvaise posture ou se créer des tensions.

La tête du bébé doit être libre de tout tissu. Aucun cale-tête n'est nécessaire, ni utile. Au contraire, ils peuvent créer des tensions ou de l'inconfort.

Le bébé doit pouvoir amener ses mains à la bouche pour se rassurer. Ses bras ne doivent pas être coincés.



Adaptez vos activités

Ne dormez pas avec un bébé dans un moyen de portage.

En cuisine, évitez les risques d'éclaboussure d'huile ou eau bouillante. N'oubliez pas que les enfants peuvent tendre les bras. N'oubliez pas que le bébé modifie votre gabarit, notamment dans des passages étroits, portes etc.

Évitez tout risque de chute ou de secousses.



Restez vigilant

Ne portez jamais votre enfant sous l'influence de l'alcool, de la drogue, des médicaments ou de la forte fatigue.

Restez toujours vigilant et vérifiez régulièrement sa position, respiration et coloration.

Si besoin, au cours du portage, notamment quand le bébé s'endort, réajustez votre moyen de portage.

Uniquement à pieds

Ne jamais pratiquer du portage en voiture.

Ne jamais porter à vélo.

Ne portez jamais votre bébé en trottinette, skateboard, ski ou tout autre moyen de déplacement.

Moyen de portage sécuritaire

Avant le portage vérifiez l'état de votre moyen de portage – l'état des coutures, clips et du tissu. Ne l'utilisez pas en cas de détérioration.

À l'achat, assurez-vous d'acquiescer un porte-bébé certifié CE.

Les idées reçues

C'est trop compliqué

Le portage nécessite un certain apprentissage. Certains moyens de portage sont plus faciles à prendre en main que d'autres. Accompagné d'un·e professionnel·le apprendre à utiliser un moyen de portage est rapide et facile. Nous vous conseillons de participer à un atelier de portage.

Je vais avoir mal au dos

Un moyen de portage adapté répartit uniformément le poids de l'enfant et vous permet de le porter confortablement. Par contre, si vous utilisez un moyen de portage non-physiologique ou si vous installez mal votre moyen de portage, vous risquez en effet d'avoir mal au dos. En cas de pathologie, consultez un médecin.

Mon bébé n'aime pas

Il est très rare qu'un bébé n'aime pas être porté. Il n'est cependant pas rare que les bébés pleurent ou essaient de sortir. Il s'agit très souvent d'une mauvaise installation ou d'un moyen de portage qui ne convient pas. Un·e moniteur·trice de portage peut vous accompagner pour trouver la source du problème. Nous vous conseillons également d'essayer différents moyens de portage pour trouver celui qui convient au mieux au parent et au bébé porté.

Le bébé sera trop gâté / collant / pas indépendant

Le portage permet de créer un lien fort avec son enfant, de lui offrir une sécurité affective et une stabilité émotionnelle. Le portage lui offre un point de vue en hauteur, il est éveillé et participe à la vie des parents. Rassuré et aimé, l'enfant se construit confiant et curieux. Citons Bernadette Lavollay – « Plus le nid est douillet, plus les ailes seront grandes pour voler ».

**Le bébé
n'apprendra
pas à
marcher**

Aucun retard dans l'apprentissage de la marche n'a été observé chez les bébés portés. A l'inverse, des études montrent un meilleur développement moteur. Lors du portage, le bébé participe activement et travaille sa musculature – le dos, le cou, les cuisses et les jambes. Dans la position physiologique, le bébé est en suspension par sa base, ce qui permet d'entraîner ses capacités d'agrippement. Le bébé porté sent les mouvements, sent son corps bouger ce qui favorise son développement vestibulaire, travaille les sensations d'équilibre.

**C'est
dangereux,
le bébé peut
tomber**

Lorsque le moyen de portage est adapté, physiologique, correctement installé et bien ajusté, les risques de chute sont minimes. Il est essentiel de toujours garder un œil sur l'enfant et rester vigilant, le maintenir avec un bras lorsqu'on se penche et veiller à ce qu'il soit correctement installé tout au long du portage. Accompagné d'un·e moniteur·trice de portage vous pouvez apprendre les bons gestes pour s'assurer de la sécurité de votre enfant.

**Le bébé va
s'étouffer
dedans**

En respectant des règles de sécurité – toujours avoir le visage et les voies respiratoires dégagés, menton décollé du thorax, portage en position verticale et correctement installé dans un moyen de portage physiologique correctement ajusté, il n'y a pas de risque d'étouffement.

Il y a des risques d'asphyxie en portage, notamment dans des moyens de portage type sac/poche, en position allongée, avec le visage recouvert de tissu, sans respecter les règles de sécurité. Nous recommandons de participer à un atelier avec un·e moniteur·trice afin d'apprendre les bons gestes et les règles de sécurité.

Les pièges à éviter

Le portage face au monde

Porter le bébé tourné vers l'extérieur est déconseillé, car il n'offre pas de position physiologique, ne respecte pas l'arrondi naturel du dos du bébé et cause une sur-stimulation. Lorsqu'il s'endort sa tête tombe vers l'avant et ne peut pas s'appuyer sur le parent. La position face au monde peut paraître séduisante pour répondre à une envie d'explorer et de regarder d'un bébé curieux. Nous recommandons le portage sur le dos ou sur la hanche qui lui offrent la possibilité de voir, tout en respectant sa physiologie et sa sécurité.

Les porte-bébés non-physiologiques

Les porte-bébé dits « classiques » ou « kangourou » ne respectent pas la physiologie de l'enfant. Rigides, avec dos droit, ils ne permettent pas l'enroulement naturel du bébé. Avec une assise étroite, ils n'offrent pas le soutien nécessaire au bébé, créent des tensions dans la zone génitale et ne permettent pas la position physiologique. En bref, à éviter. N'hésitez pas à demander conseil à un.e moniteur.trice ou à la boutique Lullabi pour choisir le bon modèle.

Le portage avant la rééducation périnéale

- Privilégier les écharpes qui permettent de distribuer le poids.
- Éviter les nouages créant une ceinture et appuient sur le ventre. On va privilégier des nouages suspendus comme le nœud Kangourou, les nouages asymétriques ou le sling.
- Éviter les porte-bébés préformés avec ceinture qui peut créer des tensions ou privilégier ceux avec les bretelles attachées à la ceinture.
- Positionner le porte-bébé ou l'écharpe plutôt haut.

Le poids indiqué - garantie de résistance

Un moyen de portage certifié jusqu'à 20 kg, garantit la résistance à cette charge. Cela ne veut pas dire qu'il est adapté à la morphologie d'un enfant de 20 kg. La vraie indication est le gabarit, pas le poids.

Retenez que le tablier doit arriver d'un genou à l'autre et remonter jusqu'à la nuque du bébé.

Comment habiller le bébé porté ?

Choisissez des vêtements souples et confortables. Nous vous conseillons d'éviter les pyjamas et combinaisons à pieds, car ils risquent de créer des tensions et tirer sur les orteils. Sinon, choisissez un pyjama à pied une taille plus grand que d'habitude.

En été – habillez le bébé légèrement avec des matières naturelles et respirantes. Gardez en tête que le moyen de portage est l'équivalent d'une couche de vêtement. N'oubliez pas la protection solaire - un chapeau à périphérie large, lunettes de soleil, vêtements anti-uv et/ou crème solaire.

Pour protéger le froid, on privilégie l'ajout des couches sur le porte-bébé, pas en dessous. Habillez le bébé normalement, comme à l'intérieur et ajoutez une protection au-dessus. L'idéal est d'opter pour un manteau ou couverture de portage, mais un simple plaid peut servir de couverture d'appoint. Il est très important de protéger les extrémités avec bonnet

ou cagoule, jambières, chaussons, moufles...

Ne portez pas votre bébé dans une combi-pilote ou habillé avec un manteau. Cela limite ses mouvements, crée des tensions, empêche la position physiologique et gêne l'ajustement du moyen de portage. On privilégie toujours l'ajout des couches au-dessus du moyen de portage plutôt qu'en dessous.



Être accompagné

Le meilleur moyen d'apprendre les techniques de portage et les bons gestes est d'être conseillé par un·e moniteur·trice de portage certifié·e. Nous soulignons le fait que ce guide n'a pour objectif que de vous donner un premier aperçu et quelques éléments de base. Il n'est pas exhaustif et ne remplace en aucun cas un atelier de portage avec un·e professionnel·le.

Lullabi est la première boutique parisienne où vous pouvez découvrir et essayer une très large gamme de moyens de portage physiologiques et être conseillé par une monitrice de portage. Une grande sélection d'écharpes de portage, porte-bébés, accessoires et vêtements de portage des meilleures marques sur le marché à découvrir et tester.

Vous pouvez également y participer à un atelier de portage avec une monitrice certifiée pour apprendre les bons gestes et maîtriser les techniques de portage.





10 rue de Lesdiguières
75004 Paris

www.lullabi.fr

contact@lullabi.fr

Tél. 01 70 23 71 48

Mini guide du portage physiologique

www.lullabi.fr

