

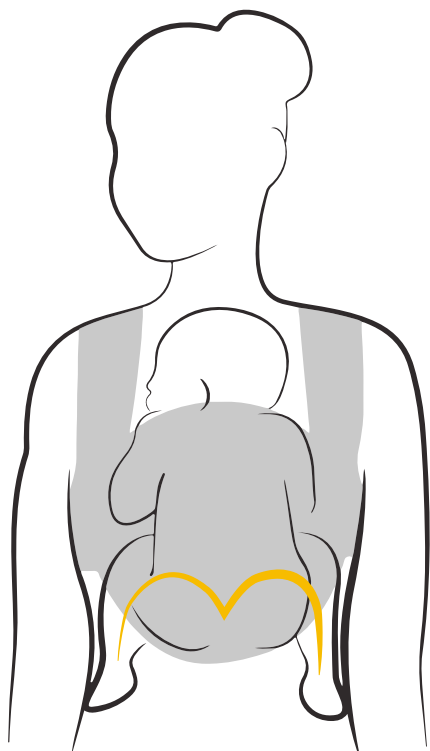
# Mini guide du portage physiologique



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

# 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.

---

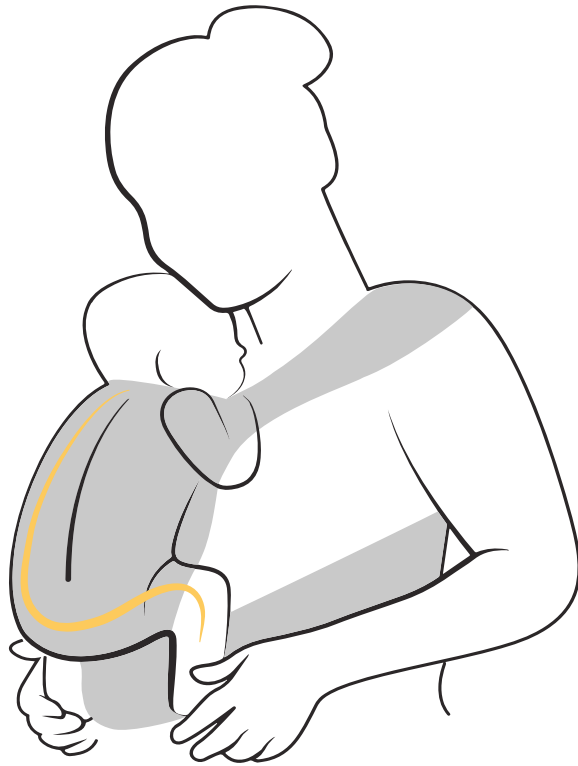
» Respecter l'enroulement naturel du dos du bébé. Il est important de préserver cet enroulement et y apporter un soutien adapté.

---

» Un nouveau-né est hypotonique, le dos bébé doit être bien soutenu pour qu'il garde bien sa posture. Le tissu bien reparté de la base jusqu'à la nuque, sur tout le dos.

---

» Positionnez les mains du bébé à proximité de son visage, idéalement de façon symétrique.



## A retenir :

- >> Soutien de la base, d'un genou à l'autre
- >> Dos rond et bien soutenu
- >> Position assis-accroupi avec bassin basculé
- >> Tête dans l'alignement de la colonne vertébrale
- >> Genoux plus haut que les fesses
- >> Sans forcer l'écart des jambes
- >> A hauteur de bisous
- >> Mains à proximité du visage

# 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 du lien affectif et la communication avec le parent.

---

>> 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 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 la sensation d'équilibre.

---

>> 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.

---

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

# Les types de moyens de portage

## >> L'écharpe extensible (tricotée)

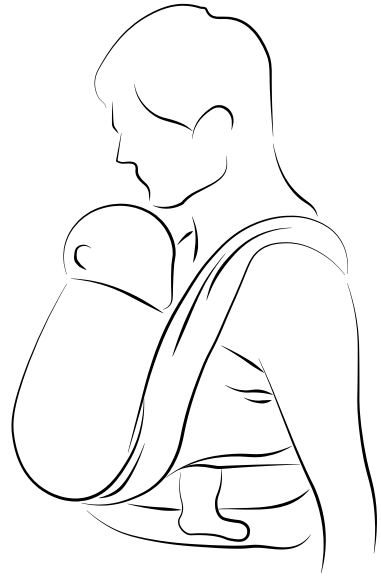


Les écharpes tricotées, aussi dites extensibles sont des écharpes en jersey avec ou sans élasthane. D'une longueur d'environ 5 mètres, elles s'adaptent à tou-te-s les porteur-euse-s. Particulièrement appréciées pour les nouveau-nés, elles deviennent moins confortables avec la prise de poids de l'enfant, environ vers 7 à 9 kg. Les écharpes avec élasthane sont appréciées pour le confort, une sensation de cocon et l'effet seconde peau. Les écharpes sans élasthane 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.

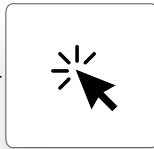
Avantages : sensation de seconde peau, s'adapte à tou-te-s les porteur-euse-s, aspect très cocon parfait pour un nouveau-né.

Inconvénients : durée d'utilisation plus limitée, effet plaquant qui peut déplaire, tient chaud en été car plusieurs couches de tissu, tissu long qui peut être encombrant et trainer par terre.

## >> L'écharpe tissée



Quelle taille choisir ?  
Suivez le guide >>



L'écharpe tissée est le moyen de portage le plus polyvalent et durable. Elle peut être utilisée 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 porteur·euse et les nœuds que l'on souhaite réaliser. La taille la plus répandue est la taille 6 d'une longueur de 4,6m. 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.

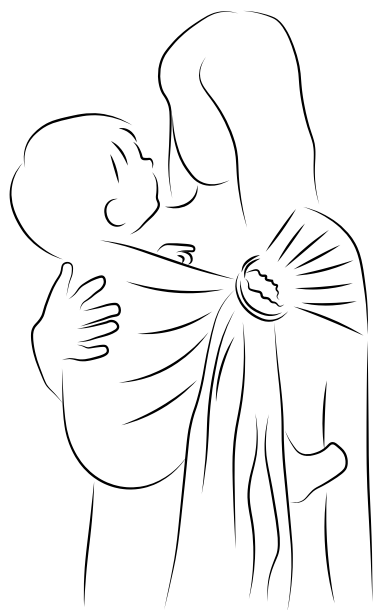
Inconvénients : Tissu long qui peut être encombrant et traîner par terre, nécessite un certain apprentissage (plus ou moins long), installation moins rapide qu'un sling ou un préformé, certains tissus rigides ont besoin d'être rodés avant de devenir doux et souples

## >> 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 pour sa praticité. Le sling est disponible en tissu extensible 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 ou qu'on n'arrive plus à soutenir le poids de façon asymétrique.

Avantages : installation très rapide, peu de tissu et pas encombrant, s'adapte à tous 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 se caractérise par ses bretelles à nouer. A la façon d'une écharpe, les deux bretelles en tissu de croisent dans le dos, offrant une très bonne répartition du poids. La ceinture est soit à nouer avec un double noeud, soit à clipser, la même que sur un porte-bébé préformé (appelé hybride). Différentes possibilités de nouage existent. Les bretelles peuvent être larges, comme une écharpe ou étroites et compactes, avec ou sans rembourrage. Selon les modèles, ils peuvent être réglables, pour s'ajuster à la taille de l'enfant et s'agrandir avec sa croissance, soit de taille fixe (utilisables moins longtemps). Selon les modèles, adaptés dès quelques semaines ou quelques mois.

**Avantages :** rapide à mettre et à enlever, bonne répartition du poids sur le dos, les épaules et sur la taille, peu de réglages lorsqu'on change de porteur-euse.

**Inconvénients :** ne convient pas aux nouveau-nés, encombrement - 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. Différents modèles, avec différentes tailles et capacités de réglage existent. Certains s'adaptent aux bébés dès quelques semaines, d'autres sont plus grands et s'utilisent à partir de 3-4 mois. Les modèles non réglables s'adaptent plutôt dès 7-8 mois. 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, compact, bonne répartition du poids sur le dos, les épaules et sur la taille.

**Inconvénients :** ne convient pas aux nouveau-nés, nécessite un certain nombre de réglages, ne s'adapte pas à toutes les morphologies des adultes.



L'onbuhimo est un autre type de porte-bébé sans ceinture ventrale, rapide à mettre, adapté 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.

# Comment choisir le bon porte-bébé ?



## La bonne taille

Le bébé doit avoir un bon soutien, soutenir tout le siège d'un genou à l'autre, mais sans forcer l'écartement des jambes plus que la position naturelle du bébé. Le porte-bébé doit couvrir le dos jusqu'à la nuque.



## Les réglages

La possibilité de régler le porte-bébé en hauteur et en largeur, rend le porte-bébé évolutif. Le réglage en hauteur et en largeur du tablier permet d'ajuster le porte-bébé au gabarit de l'enfant. Ceci est important afin d'apporter le soutien adéquat et du confort pour le bébé. Les porte-bébés réglables sont également utilisables plus longtemps, car grâce aux ajustements, ils "grandissent" avec les enfants. Un porte-bébé peu ou pas réglable sera adapté moins longtemps et généralement pas avant les 6 mois de l'enfant.



## Les attaches des bretelles

Certains modèles ont des bretelles détachables qu'on peut clipser sur la ceinture ou sur le tablier. Sur la ceinture – important pour les tout-petits, préserve la courbure de la colonne vertébrale et la position physiologique, sans pressions dans le dos et préserve le périnée (important pour les mamans après l'accouchement). Sur le tablier – lorsque le bébé se tient assis, plus confortable pour les bambins et permet une meilleure répartition du poids entre les épaules et la ceinture. Certains modèles proposent l'une des deux options, d'autres ont les deux possibilités.



## Possibilité de croiser les bretelles

Deux façons de porter les bretelles des porte-bébés existent : parallèles ou croisées. Le croisement permet d'améliorer la répartition du poids et d'éviter le cisaillement sous l'aisselle chez certaines personnes. Pour certains le portage est plus confortable lorsqu'on croise les bretelles. A savoir que le fait de croiser les bretelles nécessite plus de manipulations et prend un peu plus de temps. Cette fonctionnalité ne concerne que les porte-bébés préformés. Les bretelles mei-tai se portent croisées de base.

[Pour vous aider dans le choix, un guide comparatif >>](#)



# 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 l'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 EXTENSIBLE	SLING EXTENSIBLE
Rapidité d'apprentissage	●●	●●●●●
Répartition du poids	●●●●	●●●
Adapté aux nouveau-nés	●●●●●	●●●●●
Adapté aux bambins		
Portage sur le ventre	●●●●●	●●●●●
Portage sur le dos	●	
Portage sur la hanche	●●●	●●●●●
Adapté à toutes les morphologies	●●●●●	●●●●●
Evolutif, longue période d'utilisation	●	●
Compact	●●	●●●●●

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 extensibles sont adaptés aux tout-petits, mais pas aux bambins. Pour les grands, il existe des porte-bambins.

**Serez-vous le seul porteur·euse 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 extensible 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	●● QUELQUES MODÈLES
●●●●●	●●●	●●●●● SELON LE MODÈLE	●●●●● SELON LE MODÈLE
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
●●●●	●	●●●●●	●●●●●
●●●●	●●●●●	●	●●
●●●●●	●●●●●	●●	●●●●
●●●●●	●●●	●●●● SELON LE MODÈLE	●●●● SELON LE MODÈLE
●	●●●●●	●●●●●	●●

# Les règles de sécurité



## Voies respiratoires libres

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 complètement dégagées.



## Uniquement à pieds

Ne jamais porter votre bébé en voiture, à vélo, en trottinette, skateboard, ski ou tout autre moyen de déplacement.

Porter le bébé dans les transports en commun est possible, de préférence assis.e.



## 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.



## Menton décollé du torse

Le menton du bébé doit être décollé du thorax, on doit pouvoir glisser 2 doigts entre le menton et le torse. Si la tête est vers le bas avec le menton sur le torse, cela peut engendrer de difficultés respiratoires.



## Position physiologique

Portez le bébé dans la position physiologique. Accroupi avec bassin basculé et dos arrondi, genoux remontés plus haut que les fesses. On évite les jambes qui pendent et de dos droit. La tête dans l'alignement de sa colonne vertébrale.



## Évitez les accidents domestiques

En cuisine, évitez les risques d'éclaboussure d'huile ou de l'eau bouillante, ou encore de boissons chaudes. De même, n'utilisez pas de produits ménagers dangereux si vous portez votre bébé.



### 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.



### Adaptez vos activités

Évitez tout risque de chute ou de secousses. N'oubliez pas que le bébé modifie votre gabarit, et centre de gravité.

Ne dormez pas si vous portez votre bébé dans un moyen de portage. Lorsque vous vous penchez, maintenez la tête du bébé.



### Restez vigilants

Ne portez jamais votre enfant sous l'influence de l'alcool, de la drogue ou de médicaments. Ne dormez pas avec un bébé en portage. Restez vigilants à tout moment et vérifiez régulièrement la position, la respiration et coloration du bébé. Si besoin, au cours du portage, réajustez votre moyen de portage.



### Extrémités libres

La tête du bébé doit être libre de tout tissu. Aucun cale-tête n'est nécessaire, ni utile, il peut gêner le bébé ou entraver sa respiration.

Évitez les appuis sous les pieds car le bébé peut prendre une mauvaise posture ou se créer des tensions.



### 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.



### 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.

# 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 de 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 des 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, heures ou plus! Si votre bébé n'est plus à l'aise, il vous le montrera.

## 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. Nous conseillons d'éviter le portage face au monde, dos au parent qui n'offre pas une très bonne position pour l'enfant.



# 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 de 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 les plus recommandés: l'écharpe ou le sling.

De manière générale, nous vous déconseillons l'utilisation de porte-bébé pour un nouveau-né. Si toutefois vous préférez les porte-bébés, il y a quelques modèles adaptés aux tout-petits. Néanmoins, ils conviennent généralement aux bébés de quelques semaines, au moins 3,5-4 kg, pas vraiment dès la sortie de la maternité. Notez toutefois le se soutien et l'ajustement seront bien plus précis avec une écharpe.

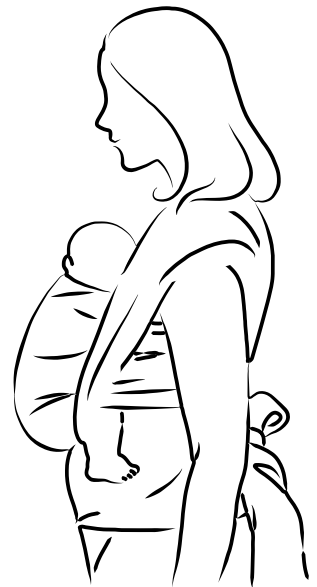
Nous vous déconseillons les systèmes avec réducteur ou adaptateur pour nouveau-né qui rendent très difficile la position physiologique et n'offrent pas un soutien suffisant. Privilégiez plutôt un porte-bébé réglable.

## 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.



# 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 plutôt 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 bien le poids de l'enfant et vous permet de le porter confortablement. En revanche, si vous utilisez un moyen de portage mal installé ou mal ajusté, vous risquez en effet d'avoir mal au dos. La bonne utilisation de l'outil est aussi importante que l'outil lui-même. Et quand les enfants deviennent lourds - essayez le portage 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 installation inadaptée 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.

**Il faut bien  
tenir la tête  
du bébé**

Dans la position physiologique enroulé du bébé contre vous, sa tête se place dans l'axe de sa colonne vertébrale et se pose sur votre thorax. Si la tête penche en arrière ou sur le côté, il suffit de repositionner le bébé et/ou de réajuster le moyen de portage.

Bien évidemment, lorsqu'on se penche, il faudrait apporter un maintien de la tête. En revanche, bloquer la tête de l'enfant avec un cale-tête est déconseillé afin de ne pas entraver sa respiration et d'éviter de lui créer des tensions dans la tête et le cou.

# Les pièges à éviter

## Le portage face au monde

Porter le bébé tourné vers l'extérieur est généralement déconseillé, car la position de l'enfant n'est pas optimale - souvent suspendu par l'entrejambe, le dos droit, plaqué contre le parent. Lorsqu'il s'endort sa tête n'a pas d'appui correct. La position face au monde peut paraître séduisante pour répondre à une envie d'explorer et de regarder d'un bébé curieux, mais il est conseillé de l'éviter. 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 appuyent sur le ventre. On va privilégier de nouer l'écharpe au niveau des hanches ou les nouages suspendus comme le nœud Kangourou ou le sling.
- Privilégier les porte-bébés avec les bretelles attachées à la ceinture pour éviter les tensions.
- 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. Le vrai critère est que le porte-bébé correspond bien au gabarit de l'enfant, 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 pour un confort optimal, mais un simple plaid peut servir de couverture d'appoint. Il est très important de protéger les extrémités avec bonnet ou cagoule, jambières, chaussons...

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.

Il existe des couvertures de portage pour garder le bébé bien au chaud ainsi que des vestes et manteaux de portage, équipés d'une extension pour accueillir le bébé -> bébé porté bien au chaud même en plein hiver.



# Être accompagné et s'équiper

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.

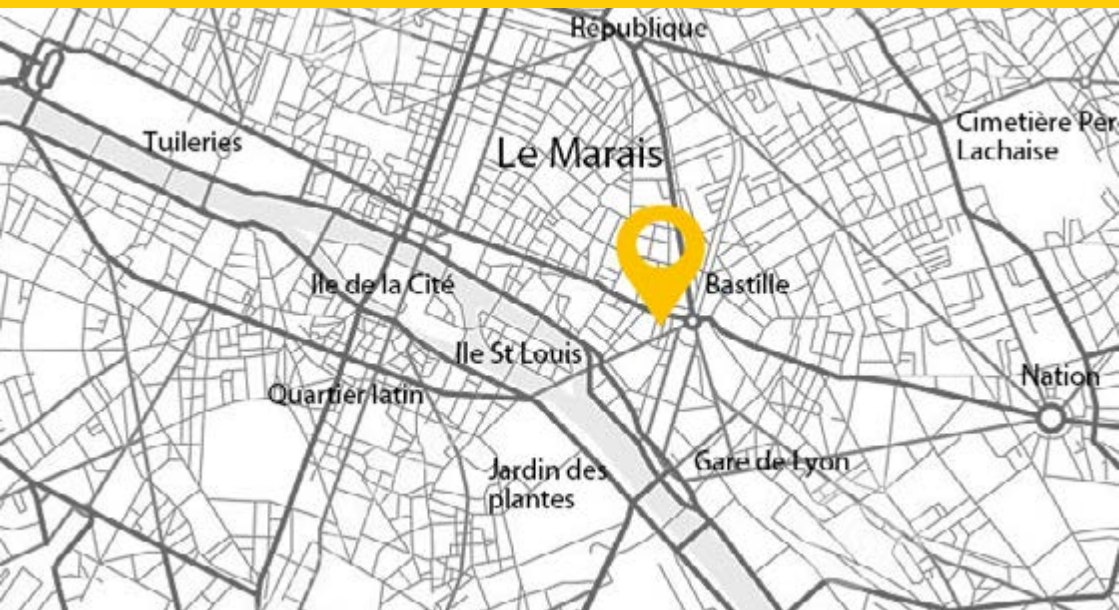
**Lullabi** est la première boutique parisienne où vous pouvez découvrir et essayer une très large gamme de moyens de portage physiologiques et être conseillé par une monitrice de portage. Une grande sélection d'écharpes de portage, porte-bébés, accessoires et vêtements de portage des meilleures marques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

Lullabi est également une boutique en ligne avec un très large choix.

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



[www.lullabi.fr](http://www.lullabi.fr)







10 rue de Lesdiguières  
75004 Paris

[www.lullabi.fr](http://www.lullabi.fr)

[contact@lullabi.fr](mailto:contact@lullabi.fr)

Tél. 01 70 23 71 48

# Mini guide du portage physiologique

[www.lullabi.fr](http://www.lullabi.fr)

