

Les ateliers portage:

Nos ateliers portage durent 2 heures et sont ouverts à toutes les personnes intéressées par le portage. Ils sont animés par des mamans bénévoles de l'association Allaitement Informations qui ont suivi une **formation de conseillère en portage auprès de l'AFPB** (Association Française de Portage des Bébé) et vous **proposent des ateliers** à leur domicile.

Vous pourrez y découvrir **l'origine du besoin de proximité** du bébé, son **développement physiologique**, les **règles** à respecter pour porter correctement, **les différentes écharpes** et possibilités de nouages, et vous vous essayerez à des exercices de **mise en pratique**, en rapport avec vos attentes. Durant l'atelier, une écharpe est prêtée à ceux qui n'en ont pas et il est possible d'en acheter une sur place.

Une **participation** aux frais (formation, poupon de portage, écharpes de démonstration, documentation) est demandée, d'un montant de **10 euros**. Le règlement de cette participation permet d'assister à autant d'ateliers que nécessaire (pendant la grossesse, pour le portage «de base» et pour se perfectionner et apprendre le portage sur le dos).

Pour connaître les **dates et lieux des prochains ateliers**, pour obtenir plus de renseignements, ou pour vous inscrire, **n'hésitez pas à nous contacter** par téléphone (coordonnées des mamans de permanence disponibles sur notre répondeur), par e-mail, ou en consultant notre **site internet**.

www.allaitement-informations.org



Ce document peut être reproduit, imprimé ou diffusé à condition d'en mentionner la provenance. Ne pas jeter sur la voie publique, merci.

Le portage des bébés



Pourquoi ? Comment ?
Avec quel porte-bébé ?

Les ateliers portage

★ ★ Allaitement Informations ★ ★

Pour discuter, s'informer, se rassurer

03.87.52.80.16

7 jours sur 7, de 8h à 22h

www.allaitement-informations.org

contact@allaitement-informations.org

Le portage des bébés



★ Pourquoi porter nos bébés ?

Les humains font partie de la catégorie biologique des **portés**. Pour nos bébés, le contact est un **besoin de base** au même titre que l'alimentation et le sommeil. On peut d'ailleurs constater que dès la naissance, ils ont le réflexe archaïque d'agrippement. Le portage sert alors de **transition** entre la vie utérine et le monde extérieur. Ses besoins essentiels comblés, l'enfant se sent alors **en confiance** pour découvrir le monde qui l'entoure.

★ Comment porter nos bébés ?

Porter, oui, mais en respectant la **physiologie du bébé** et le **corps de son porteur**. Voici les règles qui nous semblent essentielles pour un portage respectueux:

1. L'enfant est **porté assez haut** (à hauteur de bisou).
2. Ses jambes doivent être en **position grenouille** (genoux plus haut que les fesses et cuisses légèrement écartées) et son **bassin basculé**. Ainsi le **dos peut s'arrondir**, ce qui évite un tassement de la colonne vertébrale encore fragile.



3. Le bébé est **suspendu** dans l'écharpe, **accroupi et non assis**.
4. Il est important d'effectuer un **serrage ferme** : le bébé doit **faire corps** avec son porteur.
5. Ce **serrage** se réalise en ajustant le tissu, 5 cm par 5 cm, sur toute sa largeur (**serrage raie par raie**) pour que le porte-bébé **soutienne parfaitement chaque muscle de la colonne**, uniformément.
6. Sa **tête** doit rester dans l'**alignement** de sa colonne vertébrale.



★ Avec quel porte-bébé ?

A notre connaissance, il n'y a que quelques marques d'écharpes et de porte-bébés qui permettent de remplir ces critères.

La structure du tissage doit être **spécialement conçue** pour porter les bébés et le tissu **légèrement élastique** pour s'ajuster parfaitement au corps de bébé, **pas trop épais** (difficulté à serrer), **pas trop souple** (pour bien soutenir le bébé), **pas extensible**, (pour un contact suffisamment rapproché), mais **pas trop fin** non plus (pour ne pas gêner la circulation sanguine). Il ne doit **pas contenir de matière toxique** et être facile d'entretien.

D'autre part, un porte-bébé doit aussi convenir à tous les porteurs et s'adapter à tous les âges du bébé. Il doit pouvoir servir dans **toutes les circonstances de portage** : à la descente de voiture, pour une longue promenade, pour un portage quotidien, lors de l'apprentissage de la marche, etc.