

Le portage du bébé en écharpe

Le portage en écharpe est une pratique de plus en plus utilisée de nos jours. Que ce soit dans le dos, sur le côté ou sur le ventre, porter son bébé n'a jamais été aussi facile. Des professionnels de santé tels que les Masseurs-kinésithérapeutes peuvent vous former à cette pratique. Cependant il est important de respecter certaines règles.



Les bienfaits du portage en écharpe

Le portage en écharpe répond au besoin de contact physique et psychologique avec son bébé : le "peau à peau" permet à l'enfant de :

- Favoriser son lien familial car ce contact permet de stimuler la sécrétion hormonale de l'ocytocine (hormone de l'attachement parent/enfant).
- Calmer et apaiser le bébé grâce à l'écoute des battements cardiaques.

- Favoriser son éveil et développement psychomoteur (verticalisation)
- Le bébé va se sentir immédiatement rassuré dans l'écharpe, car les sensations qu'il éprouvera sont très proches de celles connues in utéro.
- La chaleur et les mouvements procurés par l'écharpe calmeront les pleurs et les douleurs (ex : coliques).
- La position respecte le développement de l'enfant (colonne vertébrale, positionnement des hanches) et atténue les risques de déformations crâniennes de type plagiocéphalie)

Nos conseils

- Assurez-vous que le dos du bébé soit fermement soutenu.
- Vérifier la position des jambes : écartées et pliées (en "grenouille").
- Lorsque vous installez le bébé dans l'écharpe, l'ourlet supérieur de l'écharpe doit arriver aux deux tiers de la tête ; pour un meilleur soutien de son cou.
- L'écharpe doit être correctement nouée et le tissu bien serré afin de soutenir et épouser au plus près les formes du bébé. Ainsi, l'écharpe amortit les mouvements du porteur et ménage son dos.
- Une fois le bébé installé, ses fesses se trouvent idéalement à hauteur de la taille du porteur. En effet, plus l'enfant est proche du centre de gravité du porteur, et plus le dos du porteur s'en trouve protégé.
- Évitez de porter un bébé qui présente une luxation ou dysplasie de la hanche dans la position berceau.

Attention, porter un bébé ne s'improvise pas que ce soit dans les techniques de nouage des tissus ou dans la qualité des écharpes choisies. En effet, il est primordial de choisir une écharpe respectant les normes de sécurité Européennes.

NB: Il se peut que le bébé pleure lors des premiers essais, ce qui est normal. Finissez de l'installer et marchez : les battements de votre cœur, votre respiration, votre odeur, votre présence, votre voix et le rythme de vos mouvements le rassurent rapidement.

Conclusion

Il est fortement conseillé de pratiquer le portage en écharpe. Cependant, il est important de se former à cette pratique : les Masseurs-kinésithérapeutes peuvent vous former au cours d'ateliers. Lors de ces cours, les parents apprennent à porter leur bébé et reçoivent les informations indispensables selon la situation (portage et santé, portage et sommeil, portage et alimentation...). Les formateurs fournissent également des renseignements sur la qualité des écharpes et orientent les parents selon leurs besoins spécifiques.