

Leora
« Petit manuel de portage »
À L'USAGE DES PARENTS
et des bébés heureux



Plaquette réalisée en collaboration
avec les écoles de portage et sage-femmes





POURQUOI PORTER ?

Côte bébé

- Rassure le bébé et diminue ses pleurs
- Favorise l'attachement entre le bébé et ses parents
- Lui permet d'acquérir son autonomie en toute confiance
- Soulage les petits maux du bébé
- Facilite la mise en place de l'allaitement

Côte porteur

- Libère les mains tout en répondant aux besoins du bébé
- Aide à se sentir plus compétent pour apaiser son bébé
- Améliore la communication avec son bébé avant même qu'il ne sache parler
- Préserve le dos du porteur
- Pratique, léger et tout terrain !

BIEN PORTER BÉBÉ

Portage physiologique

*Position regroupée
genoux plus hauts
que les fesses*

*Voies
respiratoires
dégagées*

*Tête de bébé à
hauteur du creux
de l'épaule*

*Possibilité de
s'agripper*

*Tête et
colonne
vertébrale
bien alignées*

*Respect
de l'écart
naturel des
hanches*



- Le portage physiologique respecte la morphologie du bébé et évolue selon son âge.
- Il est confortable pour le porteur et pour le porté.
- Le bassin du bébé est basculé et sa colonne arrondie du coccyx aux cervicales
- Le tissu va d'un creux du genou à l'autre et jusqu'à la nuque du bébé
- Privilégier les portages permettant au bébé de regarder vers le porteur (le portage «face au monde» est déconseillé)

RÈGLES DE SÉCURITÉ

Pour bébé

- Bébé en position verticalisée, tourné vers le porteur
- Son nez et sa bouche visibles et bien dégagés (menton décollé du thorax)
- Sa tête, ses mains et ses pieds libres de toute pression, protégés du soleil et du froid
- Soutien du dos grâce au réglage ajusté autour du bébé et de son porteur
- Bébé bien hydraté et habillé confortablement, en tenant compte de l'épaisseur de l'écharpe

Pour le porteur

- Attentif à son bébé
- En état de vigilance (attention à l'alcool, l'excès de fatigue, les médicaments...)
- Conscient de la présence de son bébé dans ses activités quotidiennes (encadrement de porte, cuisine...)
- A pied (des dispositifs adaptés sont obligatoires pour le vélo, la voiture, les sports...)
- Avec des vêtements adaptés et confortables



L'ATELIER DE PORTAGE

Pour choisir son moyen de portage et apprendre à l'utiliser

Rencontrez une monitrice de portage !

Echarpe, Sling, Porte-bébé préformé, Meï-Tai

Elle vous fera essayer différents moyens de portage pour trouver celui qui convient le mieux à vos besoins.

Elle vous guidera pour apprendre à porter devant vous, sur le côté ou sur le dos.

Pour trouver un atelier de portage RDV sur
www.monitricedeportage.com



Leora



www.larucheleora.com