



*écharpe*

*sling*

*mei-tai*



*Rédactrice : Laetitia PERNIN, marraine d'allaitement et  
monitrice de portage certifiée PSETUA*

# LAIT TENDRE

Association  
d'aide à l'allaitement



## LE PORTAGE : AVANTAGES ET BIENFAITS

**03 85 32 59 19**



Association Lait-Tendre : Siège Social : 71700 Tournus 03 85 32 59 19

[www.lait-tendre.com](http://www.lait-tendre.com)

Action réalisée avec le financement du groupement régional de santé publique de Bourgogne

# LE PORTAGE : AVANTAGES ET BIENFAITS

L'outil de portage est sans doute l'un des premiers inventés par l'homme, qui avait besoin de ses bras, tout en continuant à protéger son petit. Dans certaines régions du monde aujourd'hui encore, le porte bébé est un moyen de survie, pour protéger les tout-petits du froid, de la chaleur, de la pluie, des bêtes sauvages...

*Aujourd'hui, 2/3 des bébés sont portés dans le monde*



Mais qu'en est-il dans le monde occidental ? Pourquoi ne pas se contenter de la fameuse poussette, du transat, du lit, etc. Et de toutes les autres inventions de la puériculture moderne ? Pourquoi ?...parce qu'il y a une autre alternative à laisser son bébé pleurer, quand on a des choses à faire. Porter bébé, c'est le moyen pour la maman ou le papa de retrouver sa liberté, sans pour autant laisser bébé de côté.

Et qui dit bien-être pour les parents, dit bien-être pour le bébé. Le portage, dans un porte bébé adapté et correctement installé, est une véritable continuité naturelle de la grossesse. Il permet ainsi au nouveau-né une adaptation en douceur à son nouvel environnement, mais participe aussi à la stabilité de ses fonctions vitales et de sa température. Il favorise l'attachement pour les parents, qui sont plus à l'écoute de leur bébé, sans pour autant que la vie de la famille ne soit centrée sur cet enfant. La maman peut vaquer à ses occupations, bébé confortablement installé contre elle. Le portage permet également de favoriser l'allaitement, par la proximité avec bébé, mais aussi de se remuscler en douceur, petit à petit.

**Quelques règles de base sont néanmoins à respecter pour que le portage reste un plaisir pour le porteur et le porté :**



- Bébé doit être installé en position de cyphose totale (le dos arrondi, courbure en forme de "C"), bassin basculé, genoux remontés, en position "assis-accroupi"
- Le tissu doit être bien tendu pour soutenir les vertèbres de façon optimale
- Le tissu doit former un hamac, en assise profonde, d'un genou à l'autre du bébé
- Bébé doit être installé en position verticale, voies respiratoires bien dégagées
- Il doit être positionné "à hauteur de bisou" (le porteur doit pouvoir faire un bisou sur le haut de la tête du porté)
- Tête et pieds doivent rester en dehors de l'écharpe, bien couverts par temps froid
- Habiller bébé en fonction de la température ambiante, mais en comptant le moyen de portage comme une couche de vêtement
- Penser à hydrater bébé régulièrement (tétées pour les bébés allaités, eau...)



# LE PORTAGE : AVANTAGES ET BIENFAITS

## Porter... mais avec quoi ?

Il existe aujourd'hui de nombreux produits de puériculture permettant de porter son bébé en respectant sa physiologie de la naissance à au moins 20 kg.

La première technique, inventée en Allemagne dans les années 70 : l'écharpe de portage. C'est un simple morceau de tissu, au tissage particulier, mesurant 70 cm en largeur, pour une longueur variant de 2,60m à 5,50m, selon la corpulence du porteur et l'utilisation qu'on en a.

Parmi les écharpes de portage, il existe deux grandes « familles » : les tissées et le tricotées.

### Les écharpes tricotées :

Les écharpes tricotées sont faites d'un seul fil, enroulé et bouclant sur lui-même pour former des mailles, comme on peut le faire à notre échelle avec une pelote de laine et des aiguilles à tricoter. Elles contiennent souvent de l'élasthanne et ne sont utilisables en toute sécurité que pour des nouages avec au moins deux couches de tissu sur le bébé.



### Les écharpes tissées :

Pour tisser, il faut un fil de chaîne et un fil de trame, qui s'entrecroisent de différentes façons. Ainsi, le fameux « sergé croisé », ou « sergé brisé », qui constitue les écharpes de portage, se caractérise par une élasticité dans les deux diagonales et une souplesse permettant d'optimiser le réglage sur le corps du porteur et du porté. Pour une personne de gabarit moyen, une écharpe tissée de 4,50m ou 4,60m lui permettra de réaliser la quasi-totalité des nœuds existants, y compris les nœuds avec une seule couche de tissu sur le bébé.



Parmi les porte-bébés physiologiques, il existe également le sling (ou hamac). C'est une écharpe plus courte (1m70 à 2m), à laquelle deux anneaux sont cousus à une extrémité. Il permet un portage asymétrique, sur une épaule. Le mei-tai est composé d'un carré (tablier) et d'une bretelle à chaque coin. Ces bretelles se nouent pour installer bébé dans le tablier.

Il existe aussi une gamme de porte-bébés appelés « préformés ». Ils sont pourvus de clips et disposent d'une large assise pour installer bébé en position physiologique. Ils sont cependant difficilement utilisables dès la naissance et n'offrent pas un soutien optimal pour de petits bébés. Ils sont très pratiques dès que l'enfant commence à se tenir assis et surtout très confortables et rapides d'installation quand bébé marche ou en portage occasionnel avec des bambins.

# LE PORTAGE : AVANTAGES ET BIENFAITS

Voici un petit comparatif entre l'écharpe de portage, le sling et le mei-tai.

## L'écharpe de portage

### Ses plus :

- s'adapte à toutes les morphologies
- évolue avec la croissance du bébé et les besoins du porteur (différents nœuds)
- portage ventre, hanche et dos
- confort optimal pour le porteur
- utilisable dès la naissance
- respecte parfaitement la physiologie du bébé
- très enveloppant, agréable en hiver

### Ses moins :

- peu pratique si on doit l'enlever et la remettre souvent
- encombrant à transporter
- nœuds à apprendre
- très enveloppant, peut tenir chaud en cas de fortes températures

## Le sling

### Ses plus :

- très rapide à mettre et à enlever
- peu encombrant
- respecte parfaitement la physiologie du bébé
- utilisable dès la naissance
- pas de nœud à faire
- ne tient pas chaud en été
- pratique pour allaiter
- prix moins élevé

### Ses moins :

- portage asymétrique, peu agréable pour certains sur de longues périodes
- moins confortable quand l'enfant grandit et prend du poids
- portage suspendu, parfois peu rassurant pour certains parents
- idéal en ventre et hanche, plus délicat en portage dos

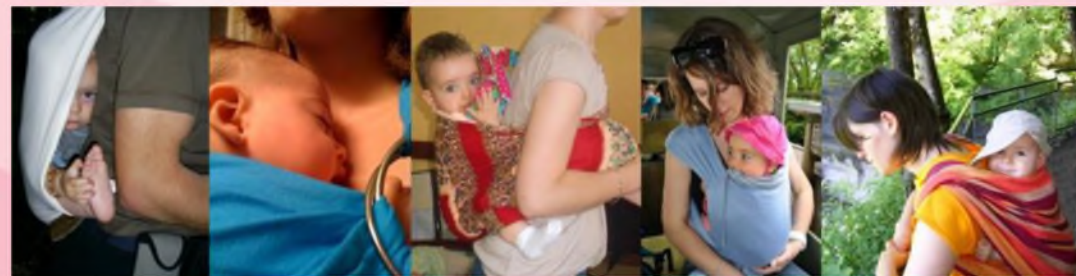
## Le mei-tai

### Ses plus :

- rassurant avec le tablier dans lequel l'enfant est placé
- rapidité et facilité d'installation
- utilisable en portage ventre, hanche et dos
- confort, grâce à une bonne répartition du poids entre les épaules et les hanches du porteur
- ne tient pas chaud l'été
- évolutif si l'assise est réglable en largeur

### Ses moins :

- plus difficile à utiliser de façon physiologique avant 2 ou 3 mois
- le tablier trouve vite ses limites quand l'enfant grandit
- bretelles moins confortables que les pans d'écharpe
- parfois difficile à adapter à sa morphologie et à celle du bébé



Si vous ressentez le **besoin de tenir votre bébé**, alors il y a un **problème à régler** dans la qualité du nouage ou la tension du tissu.

**Dans ce cas, ne laissez pas votre bébé dans l'écharpe ou le porte-bébé, refaites votre nouage ou votre installation.**

N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER DE L'AIDE

Vous pouvez **apprendre à porter** avec une **personne compétente**, expérimentée et, idéalement, **formée**, qui saura vous donner des conseils adéquats et personnalisés, ainsi que des gestes sûrs.

Il existe des formations certifiantes.

Des ateliers sont proposés par des associations et des professionnels, pour apprendre à porter ou essayer différents types de porte-bébés.

Pour vous informer sur le portage, et pour trouver des personnes-ressources dans votre région, LE site internet reconnu comme une référence : [www.portersonenfant.fr](http://www.portersonenfant.fr)

## PORTER UN ENFANT EN TOUTE SÉCURITÉ

en écharpe ou porte-bébé



Pour un **portage conscient**, restons attentifs à nos sensations ainsi qu'à notre **enfant**.

### rester attentif



- ... un portage vertical
- ... son menton décollé de son thorax
- ... un soutien de toute sa base



- ... ses voies respiratoires dégagées et ventilées
- ... son visage découvert
- ... un bébé hydraté régulièrement

### respecter sa physiologie



- ... une position assis-accroupi
- ... son bassin basculé, son dos arrondi
- ... sa tête dans l'alignement de son tronc
- ... ses mains à portée de sa bouche
- ... pas de point d'appui pour ses pieds

### prévoir une tenue vestimentaire appropriée



- ... tenir compte de l'épaisseur du porte bébé :  
1 couche de tissu = 1 couche de vêtement
- ... protéger les extrémités et la tête de bébé  
du froid ou du soleil
- ... préférer une tenue confortable et légère

### choisir le bon porte bébé

C'est un porte-bébé de qualité, en bon état, bien ajusté, dont la teinture est garantie sans métaux lourds ni toxiques adapté à l'âge / à la morphologie du bébé / à l'activité envisagée.

© An'So - KAZOKOU



ne pas porter  
pendant le sommeil



proscrire la prise de  
médicaments  
alcool, drogue

garder  
un état de vigilance



éviter la position « berceau allongé »  
avec bébé couché sur son dos au fond du tissu



le porte-bébé  
ne remplace pas  
un siège homologué



éviter les secousses  
ou les risques de chute

adapter  
ses activités



proscrire les pratiques  
intenses / dangereuses

tenir compte  
des variations de l'équilibre et du gabarit