

TOUT SAVOIR SUR LE PORTAGE ERGONOMIQUE



Les bienfaits
Choisir son porte-bébé
Les types de porte-bébés
Les différentes positions
Quelques bonnes adresses

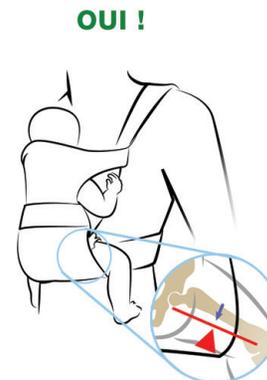
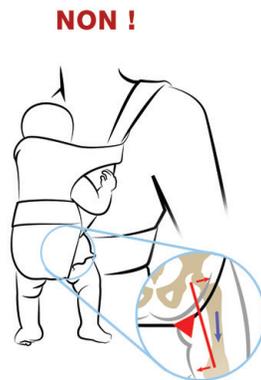
LES BIENFAITS

- Favorise l'attachement entre le parent et l'enfant
- Favorise la digestion, l'évacuation d'air et soulage le reflux par la position verticale
- Détente et sentiment de sécurité du bébé (donc moins de pleurs)
- Libre mouvement du parent
- Stimulation du tonus musculaire
- Aide à prévenir la tête plate
- Découverte du monde extérieur en confiance avec le parent
- Apprend l'équilibre à l'enfant
- Favorise l'allaitement par la proximité du bébé avec sa mère
- Sentiment de compétence parentale
- Permet le repos de la mère lorsque l'autre parent porte l'enfant
- Moins encombrant qu'une poussette en transport en commun

CHOISIR SON PORTE-BÉBÉ

Préférer un porte-bébé ergonomique

Il s'agit d'un porte-bébé où l'enfant, lorsque placé correctement, a les genoux au-dessus des fesses. Il est donc assis et non pendu par la fourche.



Pour quelles raisons un porte-bébé non ergonomique est-il mauvais?

- Supporte mal les jambes du bébé et la circulation sanguine se fait moins bien
- Rend le portage difficile pour le porteur et cause des maux de dos
- Place le bébé dans une position qui met beaucoup de pression sur la colonne vertébrale
- Met de la pression sur les parties génitales
- Rend difficile pour le bébé de trouver son centre de gravité
- Cause un mauvais développement du bassin et des hanches par le mauvais positionnement
- Empêche l'enfant de se "cacher" le visage s'il reçoit trop de stimulation
- Peut causer une dysplasie de la hanche



Comment savoir si son enfant est bien placé

Position du bébé

- Ses genoux sont placés plus haut que ses hanches
- Son dos est arrondi
- Son bassin est basculé vers l'avant
- Tête-colonne-bassin sont alignés
- Ses mains sont à portée de son visage
- Il faut pouvoir embrasser bébé facilement sur la tête
- Les voies respiratoires doivent être dégagées
- On doit pouvoir glisser 2 doigts entre le menton et le buste de bébé
- Le visage du bébé doit être visible à tout moment



Le porte-bébé

- Le porte-bébé doit être ajusté autour de bébé de telle manière qu'il ne gigote pas ou ne s'affaisse pas
- Le soutien se fait d'un genou à l'autre
- Le porte-bébé doit être en parfait état, s'il y a des coutures, celles-ci doivent être renforcées
- Il est primordial de s'assurer de la qualité du porte-bébé avant chaque utilisation

LES TYPES DE PORTE-BÉBÉ

ÉCHARPE



CLIPS



MEI TAI



SLING & POCHE



CHANDAIL



JOIGNEZ-NOUS SUR FACEBOOK

Pour plus d'informations sur le portage, pour rester à l'affût des nouveautés et des rabais ou simplement pour partager votre passion du portage, venez nous rejoindre sur notre groupe Facebook à l'adresse suivante:



/groups/MamansAdeptesDuPortage

LES DIFFÉRENTES POSITIONS

Ventre contre ventre

Portage généralement utilisé avec les nouveaux-nés comme continuité de la grossesse. Le bébé est à la verticale sur le ventre du porteur. Il est important que l'enfant soit à une hauteur permettant au parent de donner un bisou sur la tête de l'enfant.



En berceau

Portage idéal pour l'allaitement. Il faut s'assurer qu'il y ait un dégagement de 2 doigts sous le menton pour que le bébé puisse bien respirer. Il ne faut pas que sa poitrine soit comprimée.



Sur la hanche

Portage possible à partir de 4 mois, lorsque l'enfant se tient bien le torse et la tête. Très pratique lorsque bébé veut voir le monde et s'énerve en ventre contre ventre.



Sur le dos

Portage confortable pour de longues périodes, comme un sac à dos, permet aussi au bébé de voir partout.



Face au monde (à éviter)

Il est inconfortable pour le porteur, surstimule le bébé, car il ne peut pas se cacher contre son parent quand il en a assez et ce n'est pas très ergonomique lorsqu'il s'endort. Il faut s'assurer que le bassin soit bien balancé vers l'avant, que les genoux du bébé soient plus hauts que les fesses, ou que bébé soit en position "boudha", sinon c'est comme utiliser un porte-bébé non ergonomique. À utiliser pour de courtes périodes seulement.



QUELQUES BONNES ADRESSES

Grand Montréal

www.calinsetpopotin.com
www.merehelene.com
www.cocinellematernite.com
www.laloba.ca
www.mamanautrement.com
www.boutiquebummis.com
www.boutiqueledefivert.ca
www.bo-bebe.com

Québec

www.lacalinerie.com
www.ecoboutik.ca

Canadien

www.clement.ca (un peu partout)
www.toysrus.ca (un peu partout)
www.milkface.com (Ottawa)

Boutiques en ligne

www.carrymeaway.com
www.bynature.ca
www.snugglebugz.ca
www.babysteals.com (Américain)
www.auxmilleunportebebes.com (Français)

Directement chez le détaillant

www.julebulle.com 🇫🇷
www.mamankangourou.com 🇫🇷
www.moapo.ca 🇫🇷
www.chimparoo.ca 🇫🇷
www.bebegrenouille.com 🇫🇷
www.sevenslings.com

! Attention !

Certains de ces magasins vendent des porte-bébés non ergonomiques. Restez aux aguets !