

COMMENT PORTER AVEC L'ECHARPE ? :

Au départ, porter devant s'impose comme une suite logique de la grossesse. Vers 3 semaines environ après la naissance, vous pourrez porter votre enfant plus longtemps, mais pensez aussi à vous reposer pour des suites de couches qui doivent normalement durer 40 jours ! Malgré les idées reçues, un enfant ne risque pas de s'étouffer dans un porte-bébé. L'air circule autour de lui et tous les bébés du monde, même ceux des régions froides, très couverts, ont toujours survécus depuis la nuit des temps contre le corps de leurs parents. Au contraire, vous le sentirez mieux respirer, bouger ou s'assoupir ; ce qui est beaucoup plus rassurant. Pas de caprices non plus : « nos enfants ne s'habituent pas à être portés, ils sont fait pour être portés ». Vous répondez à un besoin physiologique.

• *Le double croisé simple :*

La position de base de l'écharpe de portage devrait être maîtrisée en premier avant de passer aux autres. C'est la plus simple et la plus rapide à utiliser lors de vos sorties, puisqu'il suffit simplement de passer le milieu de l'écharpe dans votre dos, de croiser devant puis de croiser derrière et de nouer devant ou derrière en fonction de la longueur restant. Un point important à faire cependant, c'est de toujours resserrer l'écharpe en tirant sur les lisières après avoir mis bébé dedans :



- soit en berceau un pan contre votre poitrine pour lui faire un hamac dans lequel on le glisse (jusqu'à 2-3 mois, voir plus)
- soit assis à la verticale, jambes écartées entre les pans croisés (dessus –dessous) jusqu'à 6-8 mois. Ci-dessous :



Démarrer en plaçant le milieu de l'écharpe dans votre dos. Croiser devant, croiser derrière et nouer. C'est tout ! Placer bébé sur une épaule et le faire descendre au milieu de la croix, une jambe de chaque côté. Ouvrir le pan de dessous avant celui du dessus pour envelopper bébé jusqu'aux épaules. Replier sur vos propres épaules.

Bien écarter ses hanches afin que ses genoux soit toujours plus hauts que ses fessiers. Desserrer puis resserrer l'écharpe en tirant fermement pour faire remonter bébé au moins jusqu'à votre menton. Une écharpe de portage n'est jamais trop serrée au départ, car le tissu se détend toujours avec le poids de l'enfant. Lui couvrir la tête si besoin, pour le protéger de la pluie, du vent, du soleil...



- *Les doubles croisés enveloppés (intérieur ou extérieur)*

- **Le double croisé enveloppé extérieur :**



Placer le milieu de l'écharpe sur votre poitrine puis croiser la dans le dos en repassant par vos épaules, refaire un croisé devant et nouer le reste de l'écharpe devant ou derrière. Glisser le bébé face à vous dans la poche ventrale en position jambe fléchies, puis déployer les pans croisés sur lui l'hiver ou laisser les ouverts l'été.

Avec l'âge pour pourrez lui laisser sortir les jambes de chaque côté de la croix pour bien lui écarter les hanches. Cette position à l'avantage de garder un dos plus rond que dans le double croisé simple, mais est moins pratique pour enlever et remettre un bébé dedans. Idéal pour allaiter un nourrisson dans l'écharpe et changer de sein si besoin.

- **Le double croisé enveloppé intérieur :**



Une variante existe en passant les pans de l'écharpe à l'intérieur de la poche ventrale avant de croiser devant puis de nouer. Démarrer en plaçant le milieu de l'écharpe sur votre poitrine, croiser dans le dos puis devant mais en dessous du pan horizontal. Placer le bébé à la verticale dans la croix. Déployer puis replier les pans et enfin remonter le pan horizontal par-dessus ses jambes pour le recouvrir.

Il s'y trouvera plus au chaud et plus en contact avec le corps du porteur. Une position un peu plus longue à installer, mais plus aisée pour sortir. Trop chaud par contre en été et peu pratique pour l'allaitement : choisir alors de ne pas remonter le dernier pan et de garder le double croisé simple pour n'utiliser que la croix du berceau. L'avantage de l'écharpe étant sa grande polyvalence !



• *Les croisés sur la hanche :*

Vers 4 à 6 mois environ, il sera préférable de ne plus porter bébé sur le devant mais sur la hanche ou le dos pour ménager vos lombaires et surtout pour ne pas gêner votre visibilité et vos gestes quotidiens. De plus, le portage sur la hanche (du porteur) prévient aussi certaines malformations comme la dysplasie des hanches (du bébé porté), il facilite aussi l'allaitement au sein et il peut apparaître comme une étape transitoire avant le passage dans le dos possible même avant 2 mois. Car, **il est préférable de ne pas porter un enfant face au monde**, ou alors peu de temps, afin de lui éviter une sur-stimulation sensorielle et une surexcitation motrice par la suite. De plus, cette position facilite l'allaitement. Voilà pleins de bonnes raisons pour choisir le portage sur la hanche !

- *Le croisé simple sur la hanche (pour écharpe courte : 3m50 environ) :*



Placer le milieu de l'écharpe sur une épaule et l'autre côté croiser le pan de derrière sur celui de devant, croiser ou nouer en fonction de la longueur restante. Laisser du lesté pour glisser les jambes de bébé de chaque côté de la croix sur votre hanche. Déployer largement les pans sur lui. Desserrer puis resserrer l'écharpe et nouer et enfin remonter le pan sur l'épaule si besoin.

Facile et rapide d'installation ! Cependant, le resserrage reste difficile avec une longue écharpe. Préférable donc pour les écharpes courtes ou les sorties rapides ou pour téter. Un bébé agité aura tendance à se pencher un peu d'un côté et à écarter les bras pour s'éloigner du porteur. Mais l'avantage est qu'il y a toujours un bras pour le sécuriser ou le câliner !

- *Le kangourou plié sur le côté (pour écharpe courte ou longue : 5m environ) :*



Placer le milieu de l'écharpe dans votre dos et un pan sur une épaule. Croiser le pan de derrière sur celui de devant, le replier et le faire passer par-dessus votre épaule pour former une boucle coulissante. Ouvrir et passer les jambes de bébé dans la poche opposée à la boucle. L'asseoir dans cette poche kangourou et croisé les deux pans par-dessus puis par-dessous ses jambes.

Ce qui forme une poche et une croix **comme dans le double croisé enveloppé extérieur** mais sur la hanche. Bébé est maintenu contre votre corps et la poche lui offre plus de sécurité avec une meilleure assise. Faire une volte sur l'épaule pour la dégager. Idéal pour allaiter à l'extérieur en toute discrétion et la boucle devant dérangera moins qu'un nœud dans le dos.

• *Le croisé enveloppé dans le dos :*

- Portage dans le dos à partir de 2 mois :

Placer votre bébé au centre de l'écharpe et regrouper les deux pans ensemble pour lui faire un nid de cigogne.

Aller le chercher avec l'épaule de la main qui retient les deux pans assemblés. Le faire passer par-dessus votre cou et bien le centrer en haut de votre dos à hauteur de votre nuque.

Toujours le maintenir avec une main soit dans son dos soit sur une jambe.

Penchez vous vers l'avant pour lui faire comme une table avec votre dos et séparer les pans par-dessus votre tête puis les faire passer sous vos aisselles.

Tenir fermement les deux lisières du haut pour le maintenir droit et nouer les pans ensemble au dessus de votre poitrine.

Une fois bébé sécurisé par le nœud vous pouvez faire votre croix dans le dos. Déployer chaque pan sur lui en tendant la main jusque vers l'avant puis revenir sous la jambe opposée.

Tendre, serrer puis nouer devant ou derrière en fonction

de votre morphologie. Avec le dernier pan, vous pouvez recouvrir sa tête si vous voulez la soutenir ou l'endormir ; à moitié pour lui faire comme une capuche ou pas du tout pour qu'il observe le monde en toute sécurité. Vous voilà les mains libres pour vaquer à vos occupations, en bougeant et en le berçant pour l'endormir.



Photos réalisées en 2009 avec Stéphanie KELLER et Aurore 8 mois.