

## COMMENT PORTER AVEC UN PORTE-BEBE CHINOIS ? :

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.

### • *Portage devant :*

Toujours bébé ventre contre ventre et à hauteur de bisous ! De plus, il n'est pas recommandé de porter un nourrisson avec un porte-bébé chinois (sans poche) avant 2 ou 3 mois et **jamais face au monde afin de lui éviter une trop grande stimulation visuelle et des situations stressantes**. De plus, à partir d'un certain âge ou poids (souvent entre 2 et 6 mois), votre enfant ne devrait plus être porté devant, mais dans le dos pour ménager vos lombaires et vos cervicales et ne pas gêner votre visibilité, ni vos gestes quotidiens.



L'installation est très simple avec ce système :



Replier le bas du porte-bébé autour de la ceinture en fonction de la taille de votre enfant et nouer la ceinture derrière votre dos.

Installer bébé devant votre poitrine, les jambes de chaque côté du porte-bébé et remonter les lanières jusqu'à vos épaules.

Croiser et surtout bien tendre les lisières et les déployées dans votre dos pour faire remonter bébé jusqu'à votre bouche.

Croiser sous ses jambes et nouer devant ou dans votre dos en fonction de votre morphologie.

La capuche rabattue sur la tête, bébé contre votre corps, voilà réunis pour un vrai moment de tendresse et d'échanges.

• *Portage sur le côté :*

Ensuite, en grandissant et en s'éveillant au monde, bébé pourra être porté sur la hanche (par exemple pour des jumeaux) en faisant glisser le bébé et le porte-bébé de devant puis sur le côté. Le portage sur la hanche (du porteur) prévient aussi certaines malformations comme la dysplasie des hanches (du bébé porté).

Le portage sur le côté ou dans le dos facilitera surtout vos déplacements et vous permettra une installation rapide contre votre dos ou votre hanche jusqu'à 3 ou 4 ans environ – par-dessus ou par-dessous un manteau, une veste ou une cape. – pratique aussi pour allaiter.



*Il existe aussi des capes, des vestes ou des manteaux de portage sur de nombreux sites. Vous pouvez aussi adapter vous-même votre garde-robe en cousant une fermeture éclair invisible de 60 cm dans votre dos + 2 fermetures éclairs avec un rajout devant.*



Nouer à nouveau la ceinture de votre porte-bébé autour de votre taille et froncer au préalable si besoin.

Installer votre bébé devant vous comme précédemment, puis le faire glisser sur votre hanche en tirant sur la lanière du même côté.

Croiser les deux lanières dans votre dos et nouer devant ou derrière.

Bien déployer les lanières dans votre dos ou sur vos épaules pour plus de confort.

Bien placé sur votre hanche, bébé ne gênera plus votre visibilité. Pensez simplement à changer régulièrement de côté.



## • Portage derrière :

L'installation dans le dos est plus délicate que devant car elle demande plus de confiance en soi au départ, mais l'avantage est que bébé est plus en contact avec le corps du porteur et peut plus facilement réguler sa température corporelle ; surtout en été. L'hygiène naturelle est aussi facilitée.

C'est un des systèmes les plus simples d'installation qui existe aujourd'hui pour le portage dans le dos.



Commencer par nouer la ceinture de votre porte-bébé à l'envers devant vous, comme un tablier. La froncer au préalable pour régler l'entre-jambe de bébé.

Poser votre bébé sur votre poitrine et remonter le porte-bébé derrière son dos jusqu'au dessus de ses épaules.

Le faire glisser ensuite sur votre hanche puis sous votre bras en vous aidant de la lanière opposée.

Tirer sur la lanière et penchez vous légèrement vers l'avant pour le faire remonter jusqu'à votre nuque.



Bien tendre les deux lanières pour le faire remonter jusqu'à votre tête.

Croiser les lanières devant ou passer directement sous vos bras.

Croiser derrière et nouer devant ou derrière.

Voilà, c'est fini : bébé peut partir en balade ou s'endormir !

## - Différents nouages possibles :

Il existe plusieurs nouages possibles avec ce type de porte-bébé. Vous pouvez choisir de nouer d'abord la ceinture au dessus ou en dessous de votre poitrine ; croiser les lanières dessus pour un petit, dessous pour un plus grand ou simplement passer sous vos bras en sac à dos ou enfin croiser sur ou sous les jambes de l'enfant (en fonction de son âge, pour bien lui écarter les hanches et toujours placer ses genoux au dessus des fessiers = positions physiologiques d'agrippement).



Le maintien et le confort seront différents pour un homme ou une femme pour un bébé menu ou un bébé joufflu. Choisissez les nouages qui conviennent le mieux à tous les deux en fonction de vos morphologies ou inventez-en !

Par contre, toujours bien déployer les lanières sur votre poitrine, vos épaules ou votre dos pour un plus grand confort. Mais, au-delà de quelques heures de portage intensif par jour et selon le poids de votre enfant, l'utilisation d'une écharpe de portage restera préférable et plus confortable, à l'intérieur comme à l'extérieur de chez soi. Tous les autres types de porte-bébés sont davantage prévus pour un portage ponctuel facile à installer et à enlever pour des enfants de plus de 4 à 6 mois qui devraient plutôt être portés dans le dos.

## RAPPEL DES REGLAGES :



- En haut : une capuche fixe et ajustable par arrêts-cordons protégera bébé du soleil ou de la pluie. Elle facilitera et préservera aussi son sommeil et son intimité.
- En bas : enrouler puis froncer la ceinture entre les jambes de bébé.
- Deux larges lanières avec lisières (30 cm /180 de long) et une longue ceinture (180 cm) permettent indifféremment le portage homme ou femme.

**Ne jamais porter deux enfants dans votre porte-bébé. Pour des jumeaux, mieux vaut investir dans deux porte-bébés et en porter un devant et un derrière, ou sur chaque hanche, toujours en sac à dos pour un nouage plus facile et rapide.**

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