

L' ASPB propose

- Des ateliers de portage respectueux des besoins physiologiques et psychologiques de l'enfant et du porteur
- De former des moniteurs~trices de portage indépendants~tes et de leur assurer une formation continue
- Des sorties, des rencontres ainsi qu'un soutien aux parents pour tout ce qui concerne le portage



SITE WEB
aspb.ch

FACEBOOK
@ASPBPartageautourduPortage

INSTAGRAM
@aspb_portage

Association Suisse de Portage des Bébés



“Un bébé bien porté, c’est plus
de liberté et de complicité”

Porter son enfant

Le portage donne la possibilité aux parents d'avoir les mains libres, de continuer leurs activités quotidiennes, de s'occuper des plus grands ou encore d'exercer une passion. Offrir à son enfant un nouage respectueux de sa physiologie et de son bien-être vous permettra de renforcer votre sentiment de compétence.

Pour toutes ces raisons et plus encore, porter son enfant est une expérience merveilleuse, mais bien porter c'est encore mieux.



Les règles d'or du portage

- Accroupi** Permet de respecter l'articulation des hanches et d'arrondir le dos
- Soutenu** Zone par zone afin de maintenir le dos et éviter au bébé de se tasser
- Arrondi** Protège le dos des chocs de la marche
- Suspension** Permet de protéger le périnée du porteur
- Agrippé** Une bonne position permet à l'enfant d'être actif dans son portage et l'encourage à découvrir le monde qui l'entoure

Nous déconseillons vivement le portage face au monde

Votre moniteur~trice ASPB

- A suivi une formation complète qu'il-elle entretient avec des formations continues
- Vous apprend des nouages et portages respectueux de la physiologie de votre enfant et de vous-même
- Vous conseille un moyen de portage adapté à vos besoins
- N'est affilié~e à aucune marque

Suivre un atelier
c'est porter son bébé en toute sécurité

Pourquoi éviter le portage face au monde?

Il se peut qu'un bébé porté pendant sa phase d'éveil se montre parfois impatient, qu'il pleurniche, remue et puisse même hurler dans l'écharpe en se cambrant si bien que l'on se retrouve à tenir sa tête avec les mains.

On peut alors penser qu'il préfère un portage face au monde car il se calme lorsqu'on l'installe ainsi.

Mais alors, pourquoi éviter de porter un bébé face au monde?

Douleurs et mauvaise posture : Il est impossible d'offrir un bon soutien de la colonne vertébrale et bébé ne peut pas s'arrondir. Ses vertèbres sont tassées et son dos cambré. L'absence de position accroupie n'accompagne pas le développement optimal de la hanche.

Surstimulation et stress : Le bébé ne peut pas se blottir contre le porteur en cas de besoin (fatigue, peur, etc.) et il subit les stimulations sans possibilité de replis. Il accumule des tensions qui peuvent provoquer des pleurs de décharge et/ou des coliques.

Inconfort physique, blessures : La totalité du poids du bébé se trouve sur son entrejambe ce qui peut causer des pincements et des engorgements.

Pour le porteur : Le poids du bébé étant déporté vers l'avant, cela entraîne une cambrure du dos et des tensions dans les épaules. Le périnée sera aussi plus sollicité.



Petit aide-mémoire pour



Un portage réussi

SITE WEB
aspb.ch

INSTAGRAM
@aspb_portage

FACEBOOK
@ASPBPartageautourduPortage

Règles de sécurité

RESTER ATTENTIF



- Un portage vertical
- Le menton décollé du thorax
- Un soutien de toute la base



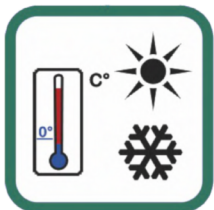
- Les voies respiratoires dégagées et ventilées
- Le visage découvert
- Un bébé hydraté régulièrement

RESPECTER LA PHYSIOLOGIE



- Une position accroupie
- Le bassin basculé vers l'avant et le dos arrondi
- La tête dans l'alignement du tronc
- Les mains à portée de la bouche
- Pas de point d'appui sous les pieds

PRÉVOIR UNE TENUE ADAPTÉE



- Tenir compte du moyen de portage :
1 couche de tissu = 1 couche de vêtement
- Protéger les extrémités et la tête de bébé du froid et/ou du soleil
- Préférer une tenue confortable et légère

CHOISIR LE BON MOYEN DE PORTAGE



- Un moyen de portage de qualité, en bon état, d'une taille adaptée à bébé
- Un tissu certifié sans métaux lourds ou toxiques



Ne pas porter pendant le sommeil

GARDER UN ÉTAT DE VIGILANCE



Proscrire la prise d'alcool, de médicaments et de drogues



ÉVITER LA POSITION "BERCEAU ALLONGÉ" avec bébé couché sur le dos au fond du tissu



LE MOYEN DE PORTAGE **NE REMPLACE PAS** UN SIÈGE HOMOLOGUÉ



Éviter les secousses ou les risques de chutes

ADAPTER SES ACTIVITÉS



Proscrire les pratiques intenses ou dangereuses

TENIR COMPTE DES VARIATIONS DE L'ÉQUILIBRE ET DU CENTRE DE GRAVITÉ