

PORTAGE ATTACHEMENT

Voyage
au cœur de
l'attachement

« Pour le Dr Nils Bergman, (...) l'habitat naturel du bébé après la naissance, c'est le corps maternel. Quand on le sépare de cet « habitat », il a, comme tous les petits mammifères, une « réponse de protestation-détresse. »¹

BIENFAITS POUR BÉBÉ

- Avec maman, bébé **re-trouve** ce qu'il a vécu dans le ventre de sa maman.
- Avec papa, bébé fait l'expérience d'un autre corps et de **sensations différentes**.
- Avec maman et papa, ses **sens** sont **stimulés** et il découvre le monde sur maman ou sur papa, ses « ancrages attachement ». Il se sent **relié, rassuré** et **apaisé**. Il est alors plus disponible à grandir en toute **confiance**.
- Le mouvement constant et la position verticale l'aident à **mieux digérer**, favorisent la maturation du **système nerveux central** et stimule son **sens de l'équilibre**. C'est un bienfait immédiat. Et en plus, ça facilitera des apprentissages à venir dont, la **marche**.
- Un bébé bien porté, ça favorise le bon **développement** de ses hanches, ça l'aide à avoir de meilleurs muscles, surtout dans son dos, et ça diminue le risque de développer une tête plate. Un bébé **confortable**, sans stress, sans douleur physique est un bébé plus **disponible à la relation**, car il est **bien dans sa peau**.

BIENFAITS POUR MAMAN ET PAPA

- Pour maman, porter son bébé, c'est re-trouver le bébé qui était dans son ventre. Pour papa, porter son bébé c'est enfin pouvoir le porter.
- Porter son bébé c'est lui permettre d'être à la hauteur des grandes personnes. C'est lui permettre de voir ce qui se passe autour de lui dans sa famille et d'y participer à sa façon. Pour maman et papa, c'est écouter leur « voix attachement ».
- Porter son bébé donne une liberté de mouvement tout en répondant au besoin de proximité et d'attachement du bébé.
- Porter son bébé permet de mieux le connaître, de mieux communiquer avec lui, de mieux le comprendre, de répondre à ses besoins rapidement et de façon ajustée.



BIENFAITS POUR BÉBÉ-MAMAN ET BÉBÉ-PAPA

Vivre le « portage attachement », c'est vivre le bien-être. Quand bébé est porté par maman ou papa, tous se sentent bien et leurs cerveaux sécrètent de l'ocytocine, une hormone de bien-être. Le plaisir et la quiétude ressentie par bébé et maman ou papa leur donnent le goût de prolonger la relation et l'ocytocine est de nouveau sécrétée. Bébé-maman-papa sont calmes, moins stressés et plus confiant dans leurs compétences. Le « portage attachement » consolide le cocon familial car il est baigné de confort, d'apaisement, du goût d'être ensemble.

Rédigé par Louise Godin,
infirmière bachelière spécialisée en périnatalité.

¹ Didierjean-Jouveau Claude Suzanne (2005). *Porter bébé. Avantages et bienfaits*. Éditions Jouvence, p. 13.

² Burgun Isabelle (20 avril 2012). *Porte-bébé : la position « face au monde » déconseillée*. Naître et grandir en santé.

<http://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/fiche.aspx?doc=20120420-porte-bebe-face-au-monde-hanches>, et Dion Maggy (Juin 2015). Le portage, Naître et grandir en santé http://naitreetgrandir.com/fr/etape/o_12_mois/soins/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-portage, pages consultées 2015-08-20.



PORTAGE ATTACHEMENT



« La position la plus ergonomique consiste à placer le bébé ventre collé contre soi (à l'avant ou sur son dos), le dos arrondi, les jambes légèrement écartées et repliées pour former un M. (...) La Fédération allemande des pédiatres déconseille le portage tourné vers l'extérieur qui nuirait aux articulations des hanches. (...) Évitez de porter bébé au-delà d'une heure dans la même position. »



INDICATIONS DE PORTAGE

Portage avant, bébé orienté vers le monde : Santé Canada recommande d'attendre que bébé tienne mieux sa tête, soit vers 4 mois ou plus, avant d'adopter ce type de portage.

Portage arrière : La Lèche internationale recommande d'attendre que bébé ait acquis la position assise et qu'il peut le faire sans aide, soit après 6 mois, avant d'adopter ce type de portage.