

# Porter bébé, avantages et bienfaits - Guide éditions Jouvance

## 1) Confort et sécurité

La **proximité corporelle** est très importante pour le bébé humain. Elle lui permet de se retrouver en "terrain connu". Elle permet aussi à l'adulte de pouvoir répondre sans délai à ses cris-pleurs. Ainsi, le portage permet à la mère à la fois d'être **sensible aux besoins de l'enfant** et **d'y répondre très rapidement**, souvent même avant que celui-ci ait besoin d'aller jusqu'aux pleurs.

Conclusions d'une étude réalisée aux Etats-Unis : le portage crée un attachement mère-enfant plus sécurisant, diminue les comportements d'évitement du contact physique vis à vis de la mère.

- le portage **protège des dangers** : le bébé est à hauteur d'adulte et sous surveillance (au sol, risques de contact avec animal domestique, autre enfant, etc...)
- le portage **limite les pleurs et les coliques** : un enfant rassuré et en sécurité, qui trouve une réponse sans délai au moindre besoin pleure moins. Porter, parler au bébé, le bercer, le tapoter ont un **effet apaisant** sur le bébé. En ne portant pas le bébé uniquement lorsqu'il pleure, la mère apprend à détecter les demandes de son enfant. Porter est aussi une **prévention** contre les coliques.

D'après une étude réalisée sur 700 bébés, les parents ont révélé les pratiques les plus efficaces en cas de pleurs : porter bébé (88%), marcher en le tenant (87%), le mettre au sein (82%).

Le portage a un autre avantage non négligeable : **il permet au bébé d'évacuer les tensions**. Un bébé est en effet incapable de se déplacer seul mais il accumule de l'énergie sans pouvoir la décharger autrement que par les pleurs. S'il est porté par une personne active, qui bouge, les tensions du porteur et du porté sont évacuées par le mouvement.

- le portage **régule la température corporelle** : les 1eres semaines, le système de thermorégulation du bébé n'est pas au point. Porté contre un adulte, le bébé bénéficie du système de thermorégulation de ce dernier.

## 2) Allaitement et sommeil

- le portage **facilite l'allaitement** : il va de pair avec un allaitement réussi et prolongé car une mère qui porte son bébé **perçoit plus facilement les besoins et demandes de son bébé**, le sein n'étant jamais très loin de la bouche de celui-ci. Il est même possible d'allaiter bébé dans le porte-bébé.
- le portage **contribue à l'endormissement** : le **sentiment de sécurité** est favorable à l'endormissement. Chaleur, odeurs, bruits familiers, bercement rythmé par les mouvements du porteur et sa respiration, tout cela concourt à l'endormissement du bébé lorsqu'il en a besoin. Il semblerait que les enfants beaucoup portés dorment mieux la nuit.
- le portage **limite le besoin d'un objet transitionnel** : doudou, tétine, pouce sont souvent perçus comme quasi obligatoires. Pourtant, certaines mamans qui portent beaucoup leur bébé ont constaté **l'absence de besoin d'un objet transitionnel**.

## 3) Développement de l'enfant

- **stimulation vestibulaire et développement moteur** : le portage, par les mouvements du porteur et les bruits de son cœur, **stimule le système nerveux immature du bébé** et notamment son système vestibulaire, les parties de son oreille interne qui travaillent comme des leviers dans le contrôle du sens de l'équilibre. Cette stimulation aiderait les bébés à mieux respirer, à mieux grandir, à réguler leur physiologie et à améliorer leur développement moteur (d'après une étude réalisée en 2001)
- **les bienfaits du toucher** : quand un bébé est porté contre le corps de l'adulte, c'est tout son corps qui est en contact avec celui de l'adulte et qui est massé en permanence. Le contact peau à peau peut **réduire la production d'hormones du stress**. Ce n'est pas négligeable dans la mesure où les hormones du stress ont tendance à inhiber les fonctions intestinales, la digestion et la croissance.
- **voir le monde** : le portage ouvre bébé au monde. Un bébé porté est présent dans les situations de la vie quotidienne : spectacles, paroles, gestes, préparation du repas, courses, visites... C'est un excellent moyen

de lui **faire découvrir l'environnement en toute sécurité**, de l'introduire au dehors, aux étrangers, au vaste monde, sans qu'il se sente menacé. Il permet à l'enfant de "*participer au monde sans être le centre du monde*".

#### 4) Des effets à plus long terme

- **dysplasie de la hanche** : lorsqu'elle est diagnostiquée à la naissance, on prescrit des culottes spéciales rigides censées maintenir les jambes du bébé écartées. Le portage sur la hanche ou dans le dos jambes écartées aboutit à la même position des jambes du bébé et peut donc **soigner et prévenir la dysplasie des hanches**.
- **une tête "bien faite"** : depuis les années 1990, les recommandations demandent à ce que les bébés soient couchés sur le dos pour limiter les risques de MSN. Cela a toutefois entraîné une augmentation des cas de plagiocéphalies postérieures (**crânes plats**). Certains adultes en ont même gardé une déformation importante (14% des cas environ). Cette déformation apparaît généralement au 2e mois alors qu'au départ le crâne était bien rond. La **meilleure prévention contre ce phénomène** consiste à ne pas laisser le bébé à plat dos pendant de longues heures et dans cette mesure le porter souvent et longtemps, pour limiter le plus possible la position couchée.
- **le développement du langage** : porter bébé, c'est le mettre dans **un bain de langage**. La poussette limite considérablement le dialogue interactif avec l'enfant.
- **moins d'agressivité ?** : Rien ne le prouve car beaucoup d'autres facteurs entrent en jeu. Néanmoins, d'après des études réalisées auprès de populations ethniques variées, le portage est favorable à une attitude moins agressive. D'après un neuropsychologue, un enfant privé de soins maternels (dont le portage fait partie) risque un développement anormal du cerveau car le système vestibulaire, stimulé par le portage, est le système sensoriel le plus important pour la "**confiance de base**" dans le lien affectif entre mère et enfant, et par la suite dans les relations humaines en général.

#### 5) Le portage, c'est bon aussi pour les parents

- favorise la **relation du père avec son bébé**
- rend le **quotidien plus pratique** : tout en ayant bébé près de soi, il est possible de réaliser de nombreuses tâches à la maison ou ailleurs.
- plus **économique** si on se passe de poussette.
- bon pour la **forme**.

#### 6) Portage au quotidien

- **en ville** : évite les désagréments de la poussette dans le métro, est plus sain pour les bébés. En effet, à hauteur d'homme, **celui-ci n'est plus au niveau des pots d'échappements en ville**, très nocifs à la santé.
- **en balade** : pas d'obstacles quel que soit le terrain. (Attention au froid aux extrémités lors de longues sorties)
- **à la maison** : solution idéale pour répondre aux besoins de bébé les premiers mois sans avoir à rester bloquée sur son canapé.
- **à la crèche** : certaines crèches utilisent le porte-bébé pour calmer les pleurs.
- **à l'hôpital** : certains hôpitaux l'utilisent dans les services de néonatalogie

#### 7) Que répondre si on vous dit...

- **C'est mauvais pour votre dos** : c'est vrai pour les porte-bébés n'est pas solidaire du corps. Attention aux porte-bébés où l'enfant est jambes pendantes. Si le mode de portage favorise le plaquage du corps contre celui du porteur, il n'y a pas de contrepoids.
- **c'est mauvais pour le dos du bébé** : il n'y a aucun problème à porter son enfant en position dos arrondi puisque cela correspond à sa courbure physiologique. Cela revient à la position fœtale qu'a adopté bébé durant la grossesse. Au fil des semaines, il va se déplier, tenir sa tête, s'asseoir et se mettre debout.
- **vous allez le rendre dépendant** : les bébés portés sont aptes à découvrir le monde avec plus d'audace le moment venu. Porter bébé le rend en fait plus autonome.