

Kangourou sur le ventre (dès la naissance – même pour les prématurés –)

– position optimale pour les bébés **ET** les parents –



1.

Placez votre bébé au milieu de l'écharpe, l'ourlet supérieur du tissu passant environ un doigt au-dessus de ses oreilles. Ramassez le tissu fermement sous les fesses de bébé et remontez le long du corps de l'enfant.



2.

Prenez les deux pans de l'écharpe au-dessus du sternum dans une main. La main libre soutiendra la tête et le dos du bébé pendant que vous le soulèverez.



3.

Prenez le bébé ainsi contre vous, les jambes pliées et légèrement écartées (en «grenouille») et passez les pans de l'écharpe par-dessus chacune de vos épaules. (Un bébé «poids plume» devrait se trouver à hauteur du pubis; il remontera automatiquement lors du serrage). Tenez-vous un peu en arrière, les genoux légèrement pliés, pour pouvoir tenir le bébé plus facilement d'une main.



4.

Passez maintenant une main sous le tissu de l'extérieur vers l'intérieur, ...



5.

attrapez l'ourlet qui soutient la tête du bébé (c'est l'ourlet supérieur), ...



6.

et tirez cet ourlet vers l'extérieur sur votre épaule (sur environ 15 cm). L'ourlet inférieur, qui passe sous les fesses du bébé se retrouve maintenant au-dessus.

7. Répétez l'opération décrite de 4 à 6 de l'autre côté.

Passez maintenant votre main dans votre dos pour chercher le pan de tissu qui vient du côté opposé. Prenez soin de le passer sous le pan qui pend encore. Posez ce pan sur votre avant-bras en passant de l'intérieur vers l'extérieur et serrez soigneusement le tissu pli par pli, en le tendant à différents niveaux sur toute sa largeur. Commencez par l'ourlet qui soutient la tête. Tenez le pan d'écharpe déjà réglé dans la main qui soutient le bébé.



8.

9. Procédez de même de l'autre côté: la main qui vient de tendre le tissu maintient à présent le bébé et le pan d'écharpe réglé. Passez l'autre main dans votre dos pour attraper le deuxième pan. Croisez l'écharpe dans votre dos. Posez le pan d'écharpe sur votre avant-bras et tendez-le.



10.

Nouez enfin les deux pans sous les fesses du bébé. Le tissu passe sur ses jambes.



11.

Pour une plus grande amplitude de mouvement, plutôt que de remonter le tissu en accordéon sur votre épaule, rabattez le bord à bord vers le haut. (Posez la main opposée sur le milieu de l'écharpe. De l'autre main, prenez le bord inférieur et posez-le à proximité du bord supérieur. L'écharpe est alors pliée en deux sur votre épaule). L'écharpe restera ainsi bien réglée et continuera à soutenir le corps de votre enfant dans la durée.

SERRAGE: Si vous avez l'impression de contrebalancer le poids de votre enfant en vous cambrant et que vous avez mal au dos, cela signifie que votre écharpe n'est pas assez tendue. Ne craignez rien: vous n'allez pas trop serrer. De nombreux parents qui débutent le portage serrent trop peu. Il faut également éviter qu'il reste des plis dans le dos du bébé, car une écharpe qui forme des plis n'est pas correctement tendue. Elle ne peut donc pas soutenir votre enfant de façon correcte.

Variante pour installer le bébé dans l'écharpe



2.1

Posez l'écharpe par-dessus vos épaules de façon à créer une poche devant vous qui accueillera votre bébé. Laissez-le glisser de votre épaule dans cette poche, en ayant soin de faire sortir ses pieds par en-dessous.

2.3 Continuez comme décrit ci-dessus de 4 à 11.



2.2

Tirez à présent l'ourlet supérieur autour de la tête du bébé et éliminez les plis de l'écharpe dans son dos en poussant le tissu sous ses cuisses.

Autre variante:

3.1

Prenez votre bébé contre vous, les jambes pliées et légèrement écartées en «grenouille» et posez le milieu de l'écharpe d'une main sous les fesses de bébé.

3.2

Passez maintenant les pans de tissu sur vos épaules.

3.3

Tirez un ourlet jusqu'à la tête de votre bébé et éliminez les plis de son dos en tirant le tissu sous ses cuisses.

3.4

Continuez comme décrit ci-dessus de 4 à 11.

Informations complémentaires:

- Le Bébé est installé de façon respectueuse lorsqu'il est accroupi contre le ventre du porteur en position «grenouille» et le dos bien arrondi. Si l'écharpe est bien réglée, le soutien du bébé est optimal. Grâce à son tissage spécialement étudié, l'écharpe porte-bébé soutient le bébé au plus près et préserve ainsi sa colonne vertébrale.
- Si l'écharpe est bien nouée et rabattue sur l'épaule, les pans de tissu se croisent dans le dos dans toute leur largeur et procurent ainsi au porteur un confort maximal. En réglant l'écharpe avec précision, le porteur l'adapte soigneusement pli par pli, dans toute sa largeur à la morphologie du bébé et à la sienne. Ainsi, le poids du bébé ne tire pas vers l'avant, ce qui solliciterait d'avantage le périnée du porteur. Comme nous l'avons mentionné précédemment, nous vous invitons à ne pas compenser le poids du bébé en cambrant le dos. Vous éviterez ainsi le développement de tensions douloureuses.
- Le porteur a les mains libres. Il garde le contact visuel avec son bébé et peut ainsi communiquer sans problème.
- Le bébé est bien soutenu, même en cas de mouvement brusque, comme par exemple lorsque l'on joue avec un aîné.
- Pendant ses phases d'éveil, le bébé peut observer librement son environnement et son champ visuel n'est pas restreint par le tissu.
- Dès que le bébé est fatigué, il peut s'arrondir, se blottir contre le porteur et s'endormir tranquillement. Le tissu peut être tiré afin de couvrir et soutenir sa tête.
- Il est nécessaire de refaire le noeud à chaque utilisation.
- Cette position demande un peu d'entraînement et, surtout au début, de la patience et de la concentration. Sur-tout ne vous découragez pas!

Kangourou sur la hanche (dès la naissance)

– bien adapté aux bébés ET à leurs parents –

1.



Prenez le milieu de l'écharpe dans la main gauche et posez la sur l'épaule droite. Tirez l'écharpe d'environ 50 cm vers l'avant. Le pan de devant devient donc plus long que celui situé dans votre dos.

2.

Passez le pan tenu par votre main gauche autour de votre hanche gauche, puis dans votre dos sous l'autre pan. Revenez par la hanche droite et posez le pan sur votre épaule droite.



3.



Déployez à présent le tissu devant vous de façon à former une poche et ...

4.



laissez glisser votre bébé doucement de votre épaule gauche dans la poche située sur votre hanche. Le bébé se retrouve alors en «grenouille» à califourchon sur votre hanche. **Attention:** Ses pieds doivent sortir de l'écharpe afin d'éviter la naissance de tensions dans les jambes.

Prenez maintenant le pan de tissu que vous aviez posé sur votre épaule droite. Posez-le sur votre avant-bras droit et tendez le tissu pli par pli. Votre main gauche maintient le bébé et les plis déjà ajustés.

5.



Remontez à présent votre main droite sous le tissu à l'épaule, attrapez l'ourlet supérieur qui passe autour de la tête du bébé et tirez-le sur l'épaule (comme décrit aux points 4 à 6 pour la position kangourou).

6.



Votre main droite tient maintenant le pan de tissu ajusté et le bébé. De la main gauche, attrapez l'autre pan de tissu dans votre dos et amenez-le devant vous après avoir croisé l'écharpe dans votre dos. Comme précédemment, posez le tissu sur votre avant-bras gauche et tendez le tissu pli par pli en commençant par l'ourlet qui passe autour des épaules de bébé.

7.



Lorsque tout est bien ajusté, faites un nœud plat sous les fesses de l'enfant. Pour augmenter la liberté de mouvement de votre bras, ne poussez pas le tissu sur l'épaule, mais rabattez-le bord à bord vers le haut (sinon vous desserrez le tissu). Vous pouvez également déplier le tissu sur votre épaule plus largement afin d'obtenir une répartition du poids optimale, surtout si vous portez un bambin plus lourd.

Informations complémentaires:

- Dans cette position, l'écharpe peut être adaptée de façon idéale au bébé et au porteur, sans l'aide d'un tiers.
- L'enfant peut être porté sur la hanche dès le premier jour, car le tissu soutient le bébé au plus près.
- L'enfant peut être porté sur la hanche dans la position optimale – en «grenouille,» les jambes pliées et écartées. Il peut s'arrondir tout en étant bien soutenu. Pendant les phases d'éveil, le bébé peut librement observer son environnement.
- En serrant le tissu et en optimisant ainsi la répartition du poids, on obtient également un soutien du corps du porteur et un soulagement de son périnée. La hanche ne doit pas être avancée pour contrebalancer le poids du bébé.
- Il faut refaire le nœud à chaque utilisation.
- Le porteur met instinctivement une main autour du bébé.

Kangourou sur le dos ou sac à dos

– idéal pour les bébés **ET** les parents –



1.

Placez votre bébé au milieu de l'écharpe, l'ourlet supérieur du tissu devant passer environ un doigt au-dessus de ses oreilles. Ramassez le tissu fermement sous les fesses de bébé et remontez le long du corps (en glissant vos mains sous le tissu).



2.

Prenez les deux pans de l'écharpe au-dessus du sternum du bébé dans une main et...



3.

prenez les deux pans dans votre main gauche en passant la main par en-dessous, comme illustré sur la photo. (Si vous êtes droitier, soulevez le bébé par-dessus votre épaule gauche. Les pans de tissu se trouvent alors à droite de l'enfant). A ce stade, vous pouvez bercer votre enfant. Il appréciera ce balancement et vous serez rassuré. Il ne peut manifestement pas tomber de l'écharpe.



4.

Soutenez le dos du bébé avec votre main libre tandis que vous le soulevez.



5.

Une fois votre bébé posé sur votre épaule gauche, ...



6.

gardez le pan gauche dans votre main gauche et attrapez le pan droit avec votre main droite pour le passer, par-dessus votre tête, sur votre épaule droite.



7.

Prenez maintenant les deux pans devant vous dans votre main droite. Votre main gauche reste ainsi libre pour accueillir l'enfant, que vous laisserez glisser doucement dans votre dos. Important: Penchez-vous un peu en avant, les jambes un peu écartées et cambrez légèrement votre dos. Gardez cette position jusqu'à ce que vous ayez terminé l'installation (à la bonne hauteur).



8.

Votre main droite tient le pan de tissu droit. Avec votre main gauche, attrapez l'ourlet supérieur gauche (qui passe derrière la tête de bébé) et passez les plis serrés un par un dans votre main droite.



9.

Votre main gauche tient à présent le pan gauche bien ajusté et avec la main droite, vous réglez l'autre côté pli par pli en commençant par l'ourlet supérieur.



10.

Gardez de belles bretelles bien larges sur les épaules. A hauteur de votre pubis (et non à hauteur d'épaule), tournez-les deux fois vers l'intérieur, (ainsi les bretelles ne «coupent» pas).



11.

Passez les bretelles dans votre dos en passant les pans sous vos aisselles, croisez-les sous les fesses de votre enfant en passant d'abord sur ses cuisses et ...



12.

en revenant ensuite sous les jambes de l'enfant pour faire un noeud plat devant. Corrigez maintenant la position des jambes (bien pliées et écartées) afin que les fesses et les cuisses de l'enfant s'installent vraiment à l'intérieur de la poche.

13.

Pour sortir votre enfant de l'écharpe, défaites le nœud, pressez vos bras contre votre corps pour bien tenir l'enfant. Prenez maintenant les deux bretelles dans la main gauche



14.

et laissez glisser votre enfant via votre hanche droite sur votre cuisse droite afin de pouvoir l'accueillir dans votre main droite.

Pour récupérer votre enfant, écartez légèrement les jambes et penchez-vous, en cambrant légèrement le dos.



Petites astuces:

- Afin de pouvoir vraiment bien ajuster l'écharpe, il est impératif de se pencher un peu en avant, de lever la tête et de cambrer légèrement le dos. Si vous essayez de régler l'écharpe en ayant le dos arrondi, vous allez voir que le tissu se desserre dès que vous vous levez et que vous devrez contrebalancer le poids de votre enfant avec votre corps.
- Si vous ne vous sentez pas encore rassuré, asseyez-vous sur le bord d'un lit ou d'un fauteuil pour installer votre enfant.
- Entraînez-vous éventuellement devant un miroir.
- Il est indispensable de tourner les bretelles, sinon elles risquent de glisser sur votre épaule.
- Disposez le tissu largement et à plat sur votre épaule, afin d'éviter douleurs et tensions. L'ourlet inférieur (qui passe sous les fesses de l'enfant), devrait se trouver idéalement sous les bretelles au milieu de l'épaule.
- Veillez à la position correcte des jambes de l'enfant (en «grenouille»). S'il est mal installé, la pression des petits genoux dans votre dos peut être très douloureuse et le tissu risque de glisser vers le haut. Ceci est particulièrement important si vous portez un bambin qui ne porte plus de couches - il est quasiment impossible de bien l'installer si les jambes ne sont pas correctement pliées.
- N'oubliez jamais que vous avez un enfant sur le dos (par exemple en passant les portes, en tournant, entre les rayons de supermarché, etc.)
- Les enfants plus grands peuvent sortir les bras, mais laissez toujours assez de tissu sous les épaules pour pouvoir couvrir et soutenir la tête de l'enfant s'il s'endort (difficile à faire seul, mais il y a souvent des gens prêts à vous aider). Pour ne pas réveiller l'enfant quand vous lui couvrez la tête, penchez-vous un peu en avant, le dos cambré et les épaules en arrière pour desserrer un peu le tissu le temps de tirer le tissu sur la tête.
- Si l'enfant marche déjà, il peut rester debout lorsque vous lui mettez l'écharpe autour du corps. Ensuite, installez-le sur votre dos de la même manière qu'un petit.

Informations complémentaires:

- Le porteur a les deux mains libres. Sur votre dos, votre enfant est en sécurité et hors de danger, par exemple lorsque vous cuisinez.
- L'enfant a un meilleur champ de vision qu'en position «kangourou sur le ventre.»
- Grâce aux larges bretelles, le poids de l'enfant est bien réparti sur les épaules du porteur.
- Important: Prenez votre temps pour installer votre enfant et pour serrer correctement!
- Quand vous tournez les bretelles, faites-le à hauteur de votre pubis et pas directement sur vos épaules. Vous atténuez ainsi la pression sur vos épaules.
- En croisant le tissu sous les fesses de bébé et en le ramenant vers l'avant, vous répartissez le poids sur vos hanches de façon équitable. (Cet effet est comparable à celui d'un bon sac de randonnée.)
- Le croisement du tissu sous les fesses de bébé apporte une sécurité supplémentaire (par rapport à un nœud qui serait réalisé directement sous les fesses).
- L'installation de l'enfant dans cette position sans l'aide d'une tierce personne en fait une position idéale pour la vie quotidienne.
- Si vous êtes bien entraînés et n'avez pas la possibilité d'allonger votre enfant avant de le hisser sur votre dos, vous pouvez l'installer dans une boucle devant vous comme décrit dans la position «kangourou – variante pour installer bébé dans l'écharpe» et continuer ensuite comme décrit sous 2.
- De nombreux parents ont peur au début de soulever leur bébé de cette façon. Rassurez vous, votre bébé ne tombera pas!
- **Cette position demande un peu d'entraînement. Ne vous découragez pas trop vite!**