

Le portage physiologique

→ ISABELLE GAMBET-DRAGO, MASSEUR KINÉSITHÉRAPEUTE



1 - POSITION NATURELLE

Lorsque vous prenez dans vos bras un enfant, il cherche à s'agripper :

- en ramenant ses genoux jusqu'à se trouver en position de grenouille,
- en écartant les bras autour du torse du porteur.

Cette position adoptée naturellement par le petit d'homme correspond au portage dit physiologique. Le porteur de son côté positionne l'enfant assez haut (à portée de bisou).

Ainsi placé, ce portage offre de nombreux avantages (réduction des bras de leviers, odeur, chaleur, bercement, confort...).

2 - CÔTÉ BÉBÉ

Votre enfant est pris en charge pour une pathologie plus ou moins bénigne. Dans tous les cas, le portage peut accompagner les séances de kinésithérapie.

Lors de l'achat et de l'utilisation de votre système de portage, soyez vigilant sur les critères nécessaires pour vous et votre bébé afin de répondre pleinement à vos besoins et à vos contraintes (attelle de pied-bot, torticolis...).

Voici quelques exemples.

→ Étirement musculaire

• Le torticolis

Certains muscles au niveau du cou sont plus courts d'un côté que de l'autre.

L'écharpe de portage, soutient votre bébé et permet aussi grâce à ses pans

croisés de « posturer » le cou de votre bébé pendant ses temps de sommeil. Pour ce faire, il est nécessaire d'apprendre un nouage comme le simple croisé).



En plus de cet avantage, le portage renforce ses muscles par l'effet de la proprioception.

• Les autres pathologies

Toutes les pathologies qui nécessitent un étirement musculaire peuvent bénéficier du portage. Il faut bien sûr adapter le système de portage et les nœuds en fonction de la pathologie. Il arrive parfois que le portage soit compromis avec des plâtres cruro-pédiens (de toute la jambe) montant très haut dans les plis de l'aîne empêchant alors la flexion.

Des adaptations sont malgré tout possibles avec l'aide de votre kinésithérapeute. ➡➡

➤ ➤ ➤ → Ostéo-articulaire

• La dysplasie de hanche

Si votre bébé n'est pas appareillé mais uniquement sous surveillance, vous pouvez complètement récupérer la dysplasie en portant beaucoup votre bébé. Ainsi installé, la tête fémorale creuse le cotyle au bon endroit.

Si votre bébé est appareillé avec une culotte d'abduction (jambes écartées) par exemple, c'est la culotte qui procure ce résultat. Dans ce cas, le portage permet au bébé contraint par sa culotte de stimuler toute sa musculature grâce à la proprioception. Il faut choisir de préférence un système de portage non élastique (écharpe en coton, porte bébé chinois...).

• La plagiocéphalie

Le bébé de moins de 3 mois passe la majorité de son temps couché sur le dos car il ne maîtrise ni le retournement, ni la station assise. Il n'est pas difficile de comprendre qu'en réduisant les points d'appui sur le crâne du bébé, ce dernier peut se développer plus harmonieusement.



→ Les organes internes

• La bronchiolite

Lorsque votre enfant est encombré, vous venez faire une séance de kinésithérapie respiratoire. Après la séance, il respire mieux. Le portage peut aider votre enfant à continuer de mieux respirer grâce à la position verticale mais aussi grâce au contact de votre rythme respiratoire calme, l'enfant s'apaise.

Lors du portage d'un enfant ayant une pathologie respiratoire, il faut éviter de le confiner dans l'écharpe. Il est indispensable de lui dégager son nez et de pouvoir le surveiller. Seul le portage vertical est conseillé.

• Le Reflux Gastro-Oesophagien

Cette pathologie est douloureuse pour l'enfant à cause des remontées acides qui provoquent souvent des problèmes respiratoires. Porté en position verticale, les reflux sont moins importants et l'inflammation qui en découle aussi. De plus, lors du portage physiologique vertical, le bébé est bercé par les mouvements de l'adulte en mouvement. Ces bercements déclenchent la fabrication d'endorphines, anti-douleurs naturels. Le bébé est moins douloureux donc moins géignant.

• Les coliques du nouveau-né

Durant les 3 premiers mois de la vie, le système digestif de votre bébé finit sa maturation. Pour certains bébés des gaz importants se forment provoquant des douleurs vives appelées coliques du nouveau-né.

Grâce à la rétroversion du bassin induite par le portage, les gaz s'évacuent plus facilement. Le bébé est rapidement moins douloureux. Autant le portage est un outil extraordinaire, autant ne vous lancez pas dans son utilisation sans passer par un apprentissage avec un tiers car un portage mal fait peut devenir nocif pour le bébé et pour son porteur.

3 - CÔTÉ PARENT

Un bébé porté pleure moins, dort mieux, se développe en toute sécurité affective, etc. Sa prise en charge est donc beaucoup plus facile au quotidien vous laissant ainsi de l'espace. Plus détendu et bénéficiant de temps de repos calme, vous vous sentirez plus confiant dans l'acquisition de ces nouvelles compétences : celle de devenir parent et de faire des choix éducatifs. Dans cette atmosphère détendue, vous êtes plus joyeux, plus serein, plus disponible pour jouer avec votre enfant et plus à l'écoute des besoins de votre bébé. Ainsi la boucle est bouclée. Chacun y trouve son intérêt.

Autre avantage majeur d'un portage physiologique, une diminution des bras de leviers réduisant considérablement les pressions sur vos lombaires. Les charges se répartissent plus harmonieusement. En portant bébé régulièrement, vous réalisez un renforcement musculaire progressif assurant à vos muscles une bonne récupération.

Lors du choix de votre écharpe ou de votre porte bébé, demandez conseil à votre kinésithérapeute car tous les systèmes ont des avantages et des inconvénients. La qualité d'un produit varie beaucoup et tous les produits peuvent ne pas répondre à vos besoins spécifiques.