



Chloé Ponsin
@calindekoala

Je porte MON BÉBÉ

MOYENS DE PORTAGE
TECHNIQUES
QUESTIONS-RÉPONSES



Avec des
démonstrations
en vidéo

Hatier
parents

Chloé Ponsin
@calindekoala

Je porte MON BÉBÉ

MOYENS DE PORTAGE
TECHNIQUES
QUESTIONS-RÉPONSES

Hatier
parents

© Hatier 8, rue d'Assas 75006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Éditrice : Mathilde Obergfell

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Cheffe de studio : Morgane Tachot

Dessins et schémas : Tania Sayavanh

Conception graphique et mise en page : Joséphine Cormier –
La Fabrique Graphique

Fabrication : Cécile Labarthe

SOMMAIRE

INTRODUCTION	5
PARTIE 1. LE PORTAGE, GÉNÉRALITÉS ET PRÉREQUIS	8
1. Pourquoi porter son bébé ?.....	10
2. Les bases du portage physiologique.....	38
3. Les règles de sécurité.....	49
PARTIE 2. CHOISIR ET UTILISER UN MOYEN DE PORTAGE PHYSIOLOGIQUE.....	56
1. Les ateliers de portage	58
2. Les principaux moyens de portage	66
PARTIE 3. FICHES COMPARATIVES SUR LES MOYENS DE PORTAGE	86
PARTIE 4. PARTICULARITÉS ET QUESTIONS RÉPONSES FRÉQUENTES	118
1. Porter un bébé souffrant de reflux gastro-œsophagien	120
2. Porter un aîné pendant une grossesse.....	124
3. Porter des jumeaux	127
4. Porter et allaiter	130
5. Portage et handicap	132
6. Vingt-deux questions fréquentes liées au portage	136
CONCLUSION	150
ANNEXES	152



Ma première
tentative
de portage
en sling :
j'ai bien
progressé
depuis !

INTRODUCTION

Mon aventure dans le portage a commencé par une absence d'ascenseur. Enceinte de mon premier enfant et habitant au troisième étage, la perspective de porter une poussette dans les escaliers ne me paraissait pas séduisante. Alors j'ai commencé à me renseigner sur le portage des bébés. J'ai été cette personne qui tapait sur son clavier : « Quel moyen de portage choisir ? ». J'ai, moi aussi, été débutante et perdue face à toute l'offre existante. J'ai acheté un premier moyen de portage, j'ai étudié la notice d'installation et j'ai commencé à porter mon bébé après sa naissance, à la maternité. Et là, ce fut une révélation. Installé dans l'écharpe, pourtant de façon approximative, il s'apaisait et s'endormait. De mon côté, j'adorais sentir son petit corps contre le mien tout en retrouvant l'usage de mes mains. Ce bébé que j'avais longtemps porté dans mon cœur, je le portais à présent contre mon cœur.

J'ai rapidement eu envie d'en apprendre davantage sur le pouvoir du portage. Début 2019, j'ai suivi une formation initiale de monitrice de portage avec *Transmettre Ensemble Le Portage*. Cette formation de six jours qui alternait théorie et pratique faisait suite à mes lectures sur le sujet. Elle m'a permis de développer des connaissances sur la physiologie du bébé, sur les moyens de portage ainsi que sur les techniques de nouages. Mettant en application ces connaissances acquises, mon quotidien de maman porteuse n'en a été que plus confortable. Puis, animée d'une volonté de partager mes nouvelles compétences avec d'autres parents, la création de l'association *Calindekoala* en mai 2019, proposant des ateliers de portage, m'a paru être la continuité logique de mon chemin. J'ai également ouvert un compte Instagram, @calindekoala pour promouvoir le portage et donner quelques clés aux parents souhaitant s'informer. En parallèle, j'ai continué à creuser plusieurs thématiques en suivant des for-

mations complémentaires. Cela m'a permis d'avoir davantage d'outils et ainsi d'accompagner chaque famille dans sa singularité. Je me suis d'abord spécialisée dans les techniques de portage pour apaiser les bébés souffrant de reflux gastro-œsophagien. Puis, en 2020, j'ai étudié plus finement le portage dans les bras, qui reste aujourd'hui le moyen de portage le plus utilisé par les parents. Enfin, en 2022, désireuse d'élargir mon champ de compétences, j'ai choisi d'approfondir mes connaissances à propos des installations en portage pouvant être proposées lorsque le parent porteur ou l'enfant porté se trouve en situation de handicap.

Ce livre, je l'ai pensé comme l'ouvrage que j'aurais aimé avoir entre les mains lors de ma découverte du portage. C'est un condensé d'informations pour se familiariser avec cette pratique, pour découvrir ce qui existe et faire des choix éclairés. Pourquoi ? Parce que le portage évolue constamment avec la parution de nouvelles études et la création de nouveaux produits. Ce n'est pas une science exacte. Cependant, même si la vérité absolue n'existe pas, certains grands principes sont à connaître pour porter confortablement et en toute sécurité.

Utiliser un nouvel outil tout en manipulant son bébé, un être vivant qui bouge et qui n'est pas toujours bien disposé, n'est pas évident au départ. Soyez bienveillants avec vous-mêmes ! Laissez-vous du temps et n'oubliez pas que le degré de maîtrise évolue petit à petit. La nouveauté peut effrayer, déstabiliser ou donner l'impression d'être incompetent(e), mais le portage est accessible à tous ceux qui souhaitent le pratiquer. Alors oui, vous allez y arriver !

Dans ce livre, vous trouverez de la théorie, utile pour lever le voile sur le portage qui peut, quand on n'y a pas encore vraiment mis les pieds, paraître obscur. Dans votre quotidien, vous êtes confronté(e)s à la vraie vie, qui est parfois plus complexe que la simple application de la théorie. N'ayez pas peur de faire mal, osez vous lancer en gardant en tête un élément important : la sécurité. Aussi, pour vous accompagner et vous rassurer, vous trouverez au fil de cet ouvrage des renvois vers des vidéos afin d'éclairer au maximum mon propos. Je souhaite que ce livre soit un outil qui vive entre vos mains et auquel vous puissiez vous référer tout au long de votre pratique.

Après une première partie abordant les généralités et prérequis à comprendre sur le portage, je détaillerai les différentes familles de moyens de portage existantes afin de vous permettre d'avoir une vision d'ensemble, puis, une vision plus fine de l'offre proposée aujourd'hui. La dernière partie sera consacrée aux situations particulières et aux questions fréquentes que l'on peut se poser quand on est futur ou jeune parent et que l'on commence à s'intéresser au domaine du portage.

J'ai à cœur de partager avec vous ce que j'ai acquis au cours de ma pratique personnelle et professionnelle, riche de la diversité des accompagnements que j'ai eu la chance de vivre auprès de nombreuses familles et des échanges avec d'autres professionnels du portage. Néanmoins, l'expert de votre enfant, c'est vous. Vous êtes la personne qui le connaît le mieux alors sentez-vous libre de piocher dans ce qui vous parle et de faire vos propres choix en fonction de ce qui vous paraît le plus adapté à votre situation.

1, 2, 3, prêts ? Portez !

Chloé



