

Lové, tout contre VOUS

Par Géraldine Langlois

Dans la grande écharpe que sa maman a nouée autour d'eux d'une main sûre, le petit Etienne vient de s'endormir contre son cœur tandis qu'elle vaque à ses occupations. A la maison, en pleine rue, dans les magasins. Cette image de portage, encore assez rare, témoigne d'un certain retour aux gestes maternels naturels, dictés davantage par le bon sens et « l'instinct » que par de quelconques théories ou d'hypothétiques « besoins » matériels. « On a oublié les mythes anciens de la pensée sauvage parentale », explique le Dr Christian Palix, pédiatre et néonatalogiste à Marseille. Les manuels, les poussettes, les « cosy » et l'idée de la chambre préparée tout exprès, où bébé doit être placé lorsqu'il « doit » dormir ont ainsi souvent écarté les bébés du corps de leur mère (« et de leur père », insiste le pédiatre!). Qui ne connaît pas de ces bébés qu'on ne peut poser dans leur lit, leur poussette ou leur cosy sans leur arracher pleurs et cris alors qu'ils n'ont ni faim, ni froid, ni chaud, ni besoin d'être changés, et qui se calment dès qu'on les reprend ?

Se pourrait-il qu'ils aient simplement besoin d'être rassurés par le contact avec ceux qui leur sont proches ? Ce besoin difficilement évaluable est souvent sous-estimé.

Repu, propre et rose, bébé a encore et toujours besoin du contact rassurant et protecteur avec sa maman et son papa. Le portage fréquent et prolongé lui permet de retrouver la chaleur maternelle et de participer à la vie de la famille.

« On ne porte pas assez les enfants, regrette le Dr Palix. Ils n'ont pas assez de contacts avec leurs parents. »

Blotti, mais pas n'importe comment

Pour répondre à ce besoin des bébés (et aussi des mamans !) en promenade mais aussi à la maison, compter uniquement sur vos pauvres bras risque d'être vite décourageant... et épuisant. *Idem* avec les « kangourous » classiques, auxquels les dos les plus robustes ne résistent pas longtemps et qui imposent aux petits bébés une mauvaise position. Ces produits sont conçus pour transporter le tout-petit, et non pas pour le porter plusieurs heures d'affilée : « Même avec la meilleure volonté, si on n'a pas un dispositif de portage adapté, il sera difficile de porter son enfant autant qu'il en aura besoin », souligne ainsi Sylviane, maman de trois enfants de 11 à 2 ans. La solution ? Une longue écharpe de coton solide, un pagne à l'africaine, un filet Tonga ou le Porte CaLLLin de la Leche League (www.lllfrance.org).

« Les portages où le corps du bébé est bien plaqué à celui du porteur ne font pas mal au dos car le poids du bébé est bien réparti, estime Claude-Suzanne Didier-jean-Jouveau, animatrice de la Leche league. Ils peuvent ▶

► se régler en fonction de la morphologie du porteur et permettent de porter l'enfant dans des positions différentes en fonction de son âge et des situations », poursuit-elle. Avec ces porte-bébé, qu'il faut dénicher en dehors des filières commerciales traditionnelles, on peut porter bébé face à soi ou face au monde, en hamac, sur la hanche, sur le dos, à droite ou à gauche. En solo ou même en duo, dans le cas de jumeaux ! En n'exerçant pas de pression inconfortable sur le dos (sauf contre-indications !), ils permettent ainsi aux mamans et aux papas de porter bébé même quand il ne s'agit pas de le transporter mais quand il en a besoin, pour l'apaiser ou quand on doit préparer le repas, s'occuper des aînés ou mener n'importe quelle activité qui ne gêne pas le bébé – attention cependant au bruit et à ce qu'il respire.

Retrouver le nid utérin

D'un point de vue anthropologique, par rapport à beaucoup d'autres espèces, le petit d'homme « naît prématurément d'environ neuf à dix mois, souligne Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau. Une sorte de prolongation de la grossesse se déroule pendant les mois qui suivent la naissance

et le portage peut aider à cette continuation de la grossesse en formant une sorte d'utérus avec vue ! » Porter les bébés, souvent, longtemps, pas uniquement pour les transporter, permet ainsi d'adoucir la transition entre la vie *in*

utero et la vie après la naissance. « Les bébés portés retrouvent un peu la position fœtale, le nid, et une grande partie des perceptions sensorielles qu'ils ont connues *in utero* », poursuit le Dr Palix. Portés tout contre leur mère, les bébés retrouvent ainsi le rythme profondément rassurant des battements de son cœur, les gargouillis – atténués – de son corps, le bercement familial de ses mouvements, le son de sa voix, le contact de sa peau. « Tous les nouveau-nés ont besoin de retrouver ces sensations et de ne pas en être séparés brutalement, insiste le pédiatre. Le portage correspond à un besoin partagé entre la maman et son bébé et commence en fait au moment merveilleux où on le pose sur le ventre de sa maman, à la naissance. »

Sécurité affective

Le contact visuel entre le bébé et sa mère, essentiel dans la construction de leur relation et de « l'attachement », s'établit en effet facilement dans la proximité et la sérénité du portage. Bébé de petit poids, opéré du cœur à 5 mois, Léo-Paul (16 mois) « a passé pratiquement les premiers mois de sa vie dans les bras, raconte Aline, sa maman. Il en avait grand besoin et nous aussi. Le portage et l'allaitement ont aidé à créer le lien entre nous. Quand je portais mon bébé, j'avais l'impression de retrouver la même sensation que lorsqu'il était dans mon ventre. Je ressentais un grand senti-

ment de sécurité et de plénitude. Et cela m'a permis de le connaître beaucoup mieux. »

L'allaitement à la demande est aussi grandement simplifié par le portage car une maman qui porte son bébé est naturellement plus attentive aux besoins de son bébé, remarque Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau. Avec les porte-bébé indiqués, pas besoin de s'escrimer avec les dispositifs de fermeture, de se contorsionner ou de se cacher pour donner la tétée en cas de besoin, à la maison ou ailleurs : le bébé est bien positionné, ventre contre ventre, et tête tranquillement à l'abri des regards... Surtout, la proximité physique avec le bébé favorise chez la maman la sécrétion des hormones qui commandent la production de lait. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que les bébés portés présentent plus souvent, par ailleurs, une belle courbe de croissance et un comportement psychomoteur généralement meilleur, comme le souligne le Dr Palix. « On a remarqué aussi que pendant les premiers mois, ces bébés regardaient plus facilement autour d'eux, que leur attention était plus soutenue », précise-t-il.

Porter... mais pas transporter

Autre avantage, de taille : « Le portage donne aux parents une souplesse que n'offrent pas les poussettes, ajoute Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau. Elles ne passent pas par les portes étroites, ni dans les chemins boueux des forêts ou dans les transports en commun... » Alors que les porte-bébé recommandés ci-avant sont très peu encombrants, légers et bien moins chers qu'une poussette. Et faciles à utiliser même si le maniement de certains d'entre eux (en particulier l'écharpe) demande une petite initiation que délivrent notamment les animatrices de Peau-à-peau*, une association belge qui organise des réunions dans quelques villes françaises, en particulier à Paris.

La découverte du portage avec une écharpe a permis à Sylviane – et à son mari ! – de s'occuper de leur petit dernier sans pour autant mettre de côté les deux aînés : « Je peux le porter et donner la main aux deux grands. Ou leur lire une histoire, les aider dans leurs devoirs. Aline, enceinte de cinq mois, attend aussi beaucoup de son écharpe pour pouvoir continuer à s'occuper de son petit Léo-Paul après la naissance de son petit frère ou de sa petite sœur. Grâce au portage, personne n'est écarté et tout le monde participe à la vie de la famille : « Eloi a pris très tôt l'habitude de voir ce qu'il y avait dans les casseroles ! », résume Sylviane. Pour Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau, comme pour Christian Palix, le portage, même après l'âge de la marche, ne va pas inciter les enfants à rester dans le giron maternel et les empêcher d'acquérir leur autonomie, bien au contraire. « Cela se fait naturellement », souligne le pédiatre. Quand l'enfant devient trop lourd et surtout, précise l'animatrice de la Leche League, « quand la maman ou l'enfant ou les deux en ont assez » et qu'il est temps pour chacun, fort de cette expérience partagée, de commencer une nouvelle étape de la relation et de la vie. ■

*www.peau-a-peau.be

Les portages où le corps du bébé est bien plaqué à celui du porteur ne font pas mal au dos.

Comment allaiter la nuit ?

J'aimerais allaiter tout en tirant mon lait pour que le papa puisse donner le biberon la nuit. J'ai reçu deux sons de cloche différents sur ce thème. Le premier me déconseille formellement d'alterner les deux procédés d'allaitement, car ils peuvent entraîner des problèmes de déglutition pour le bébé. De plus, le fait que le sein et la tétine du biberon n'aient pas la même composition peut perturber le bébé. L'autre son de cloche me dit que cela ne pose pas de problèmes particuliers en raison de l'instinct de succion, inné chez l'enfant, qu'aucun changement ne peut donc perturber.

Virginie, Niort (79)

Si vous donnez le biberon à votre bébé alors qu'il prend encore le sein, il faut savoir que plus l'enfant est jeune, plus il risque de confondre sein et tétine, ce qui peut, dans certains cas, créer des problèmes de déglutition. En effet, la position du bébé au sein est très différente de celle du bébé au biberon. La technique de succion de la tétine est bien différente de celle du sein, dans le mouvement des lèvres, de la langue et même des gencives. La tétine, plus ou moins souple grâce aux nouvelles textures, ne se déforme pas dans la bouche : le bébé suçote et le lait arrive par flots. Or, avec le sein, le bébé exerce une véritable pression, il aspire le mamelon et le lait jaillit directement dans son arrière-gorge.

Plusieurs arrangements sont possibles pour vous organiser pendant les tétées nocturnes.

Allaiter allongée, par exemple, vous permettra de vous reposer pendant la tétée, voire de dormir. Les bébés allaités au sein s'endorment très facilement en tétant, et associent rapidement l'endormissement à la tétée. Pour cela, favorisez la proximité pendant la nuit en mettant son berceau près de votre lit. Des études ont d'ailleurs montré que les cycles de la mère finissent par se caler sur ceux du bébé. Si le papa a un peu de patience, d'autres techniques peuvent vous être proposées, comme la seringue sans aiguille ou la tasse, mais veillez à ce que le bébé soit bien assis. Nous vous conseillons toutefois de contacter la Leche League (tél . 01 39 52 45 84) pour de plus amples informations.