

# Le petit ABC du portage de bébé



illustration: Annette Gack

- 1 Les voies respiratoires libres
- 2 Une position verticale de l'enfant
- 3 Une fixation sûre du corps de votre bébé
- 4 Les jambes du bébé sont accroupies et écartées
- 5 Une répartition confortable du poids



TRAGE  
NETZ  
WERK

# Auto-test – porter de manière agréable et assurée

À l'aide des questions suivantes, vous pouvez facilement vérifier vous-même votre méthode de portage :

- Mon enfant, a-t-il assez d'air frais ? Est-ce que son nez est libre ?
- Le dos de mon enfant est-il bien soutenu et peut-il se courber facilement lorsqu'il dort ?
- Mon enfant, est-il bien soutenu sur le côté et est-ce que je le porte dans une position verticale ?
- Est-ce que mon enfant reste près de mon corps quand je me penche en avant ou en arrière ?
- La tête de mon enfant, peut-elle être soutenue si nécessaire, par exemple avec le bord supérieur du tissu ou avec un support tête & cou attaché asymétriquement ?
- Le tissu sous les fesses de mon enfant ou la passerelle du porte-bébé atteint-il juste avant les creux des genoux ?
- Les bas des jambes et les pieds de mon enfant, sont-ils libres de bouger ?
- Les jambes de mon enfant, sont-elles accroupies et légèrement écartées ?
- Les genoux de mon enfant, sont-ils légèrement plus hauts que les fesses ?
- Est-ce que j'ai les deux mains libres ? Puis-je bien bouger ?
- Puis-je prendre une posture droite ?
- Est-ce que la méthode du nouement/Est-ce que l'aide au portage est confortable pour moi, même après une longue période de port ?

Si vous répondez à une ou plusieurs questions par « Non », essayez d'ajuster les réglages de votre porte-bébé ou adaptez la méthode du nouement choisie.

Vous souhaitez un conseil et une assistance personnalisés ou du soutien ? Trouvez des conseils de portage professionnels, des ateliers de portages et des réunions de portage dans votre région sous le lien suivant :

**[WWW.TRAGENETZWERK.DE](http://WWW.TRAGENETZWERK.DE)**