



Cet article vous est offert par l'association Grandir Autrement

Allaiter dans l'écharpe : le « pagne parisien »

PORTAGE *Les bébés tirent beaucoup de bénéfices du portage en écharpe, tout comme de l'allaitement. Or, ces deux pratiques peuvent être combinées, permettant à la mère d'avoir les bras libres tout en répondant aux besoins de son petit.*

Le portage en écharpe s'est répandu, permettant à des parents toujours plus nombreux de pouvoir être actifs sans renoncer à la proximité que nécessite leur bébé. Il n'en reste pas moins qu'un petit tête très souvent et que le sortir de l'écharpe ou le changer de position n'est pas toujours idéal. D'autre part, les positions de type berceau, parfois indiquées pour l'allaitement, ne conviennent pas à tous les nourrissons (bien que le berceau soit également possible dans le pagne parisien) : certains nécessitent une position plus verticale, notamment s'ils sont sujets à des régurgitations ou un reflux gastro-œsophagien. Le portage

en pagne parisien, tel que l'enseigne Charlotte Yonge, consultante en lactation IBCLC et animatrice de La Leche League, à l'origine de ce nœud, permet au petit d'être tenu droit contre sa mère, tout en bénéficiant de l'accès au sein. Il s'agit d'un croisé enveloppé, mais modifié, notamment avec une longueur sur mesure pour allaiter tout en étant mobile.

STÉPHANIE BOUDAILLE-LORIN



Deux mamans discutent, trois bébés tètent !

Quelle écharpe pour porter en pagne parisien ? Pour pouvoir réaliser la ceinture qui soutient le dos et allaiter dans l'écharpe, c'est-à-dire porter dix à vingt centimètres plus bas qu'à « hauteur de bisou », il faut une longueur d'écharpe adaptée au gabarit de chacun. Pour une taille moyenne, une écharpe de six mètres convient bien. Pour les mamans plus grandes, on trouve des écharpes sur mesure.



1

Après avoir plié l'écharpe dans la largeur, faites une ceinture ou pagne, en plaçant le pli vers le haut.



2

Croisez les pans derrière votre dos et reprenez les bords supérieurs du tissu. Ramenez les deux pans de tissu à l'avant, en passant par dessus vos épaules, toujours en tenant le pli.



3

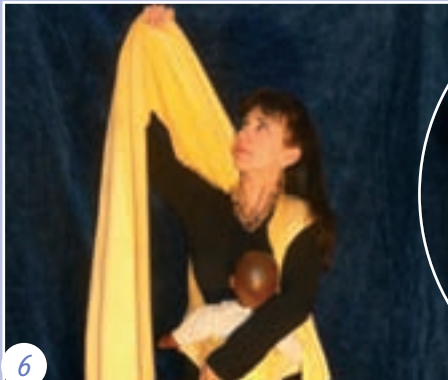
D'une main, tenez le haut du pagne, dans votre dos, et, de l'autre, prenez le bord plié de l'écharpe pour la faire passer par dessus votre épaule. Il suffit de tendre le pan en le positionnant à plat, en épousant votre dos, de manière à supprimer tout pli. Cette manœuvre permet de répartir la charge à supporter de façon optimale. Faites de même avec l'autre pan.



4

Saisissez tout le tissu du pagne devant, d'une main, pour faire place à l'enfant. Placez celui-ci sur l'épaule. Montez le pagne sur son dos.

Levez un pan pour serrer la ceinture jusqu'à ce que le bébé soit entièrement maintenu. Quand le tissu est bien serré, vous pouvez alors lâcher l'enfant, maintenu dans le pagne contre votre corps. Vous pouvez ainsi utiliser vos deux mains librement.

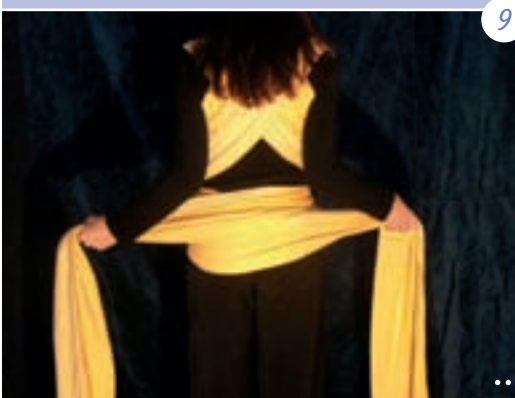


6



7

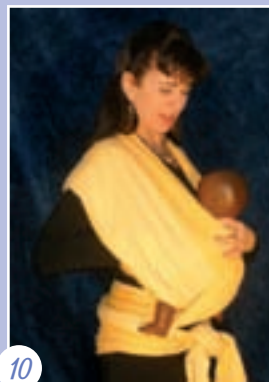
En tenant le bord supérieur du pan de tissu qui descend d'une épaule, passez-le en diagonale sur le dos et les fesses de bébé, puis étalez le tissu sous ses fesses en remontant bien sous les genoux. Ensuite, ramassez centimètre par centimètre le reste de largeur du tissu, jusqu'au bord inférieur (ne prenez pas l'écharpe comme un paquet, elle n'épouserait pas les rondeurs de l'enfant). Saisissez le bord inférieur entre le pouce et l'index et levez-le entre l'enfant et votre corps, en tirant bien sur les deux bords. L'enfant doit être assis dans le pagne, comme dans un transat, avec le bord inférieur remonté jusqu'à ses genoux.



9

Croisez les deux pans de tissu derrière votre dos, de manière assez serrée, en une ceinture bien large pour un soutien optimal. Un nœud dans le dos réduit le confort et, donc, le nombre d'heures de portage sans soucis de douleurs dans les épaules ou le dos. Afin de vous assurer que les jambes portent bien la charge, basculez les hanches légèrement en avant ou serrez les fesses. Ceci aide le périnée à se raccourcir et à se renforcer, et sollicite les muscles des abdominaux du bas, soutenant ainsi les organes, ainsi que les fessiers et cuisses. La légère bascule assure que le poids n'est pas porté dans la région des lombaires, mais dans les jambes (posture commune à de nombreuses disciplines sportives).

Soutenez le sein en passant votre main sous le tissu, depuis le côté, et en plaquant les doigts sur les côtes, l'index sous le sillon et le pouce sur le côté extérieur du sein. L'enfant, selon son âge et son développement, pourra avoir besoin d'un soutien de la nuque, avant de pouvoir trouver et garder le sein tout seul (n'appuyez jamais sur sa tête). Si sa tête est légèrement en arrière, cela l'aide à ouvrir la mâchoire correctement pour prendre le sein. Il peut téter en toute discrétion.

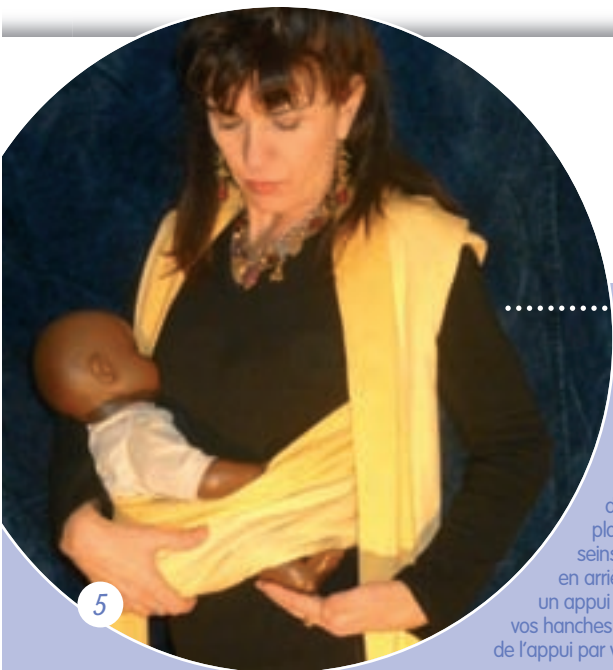


10

Pour des ateliers de portage gratuits, où le pagne parisien vous sera expliqué, vous pouvez vous inscrire ici pour recevoir les annonces : <http://groups.yahoo.com/group/RATlliste> ou bien consulter l'agenda là : <http://www.allaitementpourtous.com>

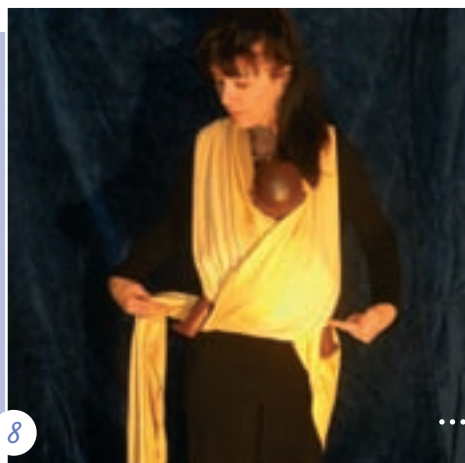
3 QUESTIONS À

CHARLOTTE YONGE, qui, depuis dix ans, a formé des centaines de parents à la méthode du pagne parisien



5

Descendez le bébé, en étalant le pagne sous ses fesses et en vous assurant que le bord du bas (les deux ourlets) passe sous ses cuisses, jusqu'à l'arrière de ses genoux. Bougez doucement l'enfant pour placer sa tête en face de vos seins. Vous pouvez vous pencher en arrière afin de donner à l'enfant un appui sur son ventre ou basculer vos hanches en avant afin de lui donner de l'appui par votre os pubien.



8

Serrez de nouveau la ceinture, si nécessaire, en levant le pan opposé, et répétez l'étape 7, avec le deuxième pan. Ajustez la hauteur en gigotant, jusqu'à ce que le bébé soit en face de vos seins. Il est important pour le bébé d'avoir le dos bien arrondi et les genoux plus haut que les fesses, et cela facilite l'allaitement. Pour l'aider à prendre une bonne position, soulevez ses genoux, et non ses fesses, avec vos doigts. Ne forcez jamais l'écartement de ses genoux. Si ses genoux sont élevés, ses hanches s'écartent naturellement avec l'âge.

Grandir Autrement : En quoi ce nœud est-il différent du croisé enveloppé ?

Charlotte Yonge : *Déjà, le bébé est porté à hauteur de tétée et non pas à hauteur de bisou. Ce qui est essentiel, c'est que l'on ne porte pas avec le poids sur les épaules, mais au niveau du bassin et dans les jambes, grâce à la large ceinture, au nœud final à l'avant et la légère bascule en avant des hanches. En plus de cela, le tissu est plié dans sa largeur avant d'être étalé sur les épaules ; cela fait qu'aucun ourlet ne peut blesser les trapèzes, près du cou, et que le tissu ne peut pas blesser la nuque du bébé. Comme on enlève les plis dans le tissu pour l'étaler sur le dos, le peu de poids que peut porter le torse sera parfaitement réparti dans le dos.*

Est-ce un mode de portage qui respecte la physiologie du bébé et de la mère ?

Absolument ! *L'enfant a le dos arrondi, la nuque soutenue, les genoux remontés en grenouille et il est enveloppé à la verticale. Quant à la mère, elle porte le poids du bébé à 90 % sur les hanches et seulement à 10 % sur le torse. Derrière elle, le tissu est croisé et les pans étalés jusqu'à couvrir 80 % de son dos environ. Ses épaules sont largement couvertes, car l'écharpe n'est pas mise en bretelles ou lanières, qui coupent les muscles. Les deux parties sont soutenues dans un confort optimal.*

Pour des enfants de quel âge convient le pagne parisien ?

On peut commencer quasiment dès la naissance. De nombreuses mamans portent leur bébé à partir de 15 jours ou 1 mois. Et on peut continuer longtemps ! Évidemment, on ne garde pas l'enfant à hauteur des seins en descendant ses fesses au fur et à mesure qu'il grandit. Quand le bébé est très petit et apprend à téter, il a besoin d'avoir sa tête à la hauteur des seins et de bénéficier de l'aide de sa maman qui tient le sein et le tient, lui, par la nuque. Mais quand il devient bambin et dispose de la coordination nécessaire pour chercher, trouver et saisir le sein tout seul, il peut le faire même si sa tête a dépassé la hauteur des seins. Cependant, il est plus confortable de porter l'enfant sur l'utérus, juste au-dessus du pubis, même lorsqu'il est bambin. Certaines mères portent jusqu'à 2 ans à l'avant, mais la plupart passent l'enfant dans le dos dès l'âge de 9 mois, voire avant.

Le bébé est idéalement placé pour téter chaque fois qu'il le souhaitera.

Des vidéos de démonstration seront prochainement diffusées gratuitement sur internet, *Grandir Autrement* vous en informera sur son blog.