

Utiliser une écharpe pour le sommeil en journée

Ce feuillet d'information résume l'état des recherches actuelles en fonction des données probantes concernant les risques et bénéfices du sommeil en journée dans un portage en écharpe, ou un portage avec un porte bébé. Pour de plus amples informations sur ce sujet ou d'autres, merci de vous diriger vers le site www.basionline.org.uk

De part le monde les bébés tout au long de la journée sont portés par leur mère (et leur père, les parents familiaux, les membres de la communauté). Ces bébés passent leur temps de jour à dormir portés dans une écharpe, qui est habituellement confectionnée d'une simple pièce de tissu. Aux USA et au Royaume Uni, la pratique de porter un bébé dans une écharpe ou un porte bébé souple est connu sous la dénomination de "s'habiller d'un bébé". Il est peu habituel pour les parents du Royaume Uni d'utiliser une écharpe pour les périodes de sommeil en journée, il existe néanmoins de nombreuses raisons pour lesquelles cette pratique de portage s'avère être utile.

Quels sont les bénéfices?

Porter votre bébé en écharpe pendant qu'il dort peut lui être profitable, tout en vous permettant d'avoir les mains libres.



Peu de travaux ont été réalisés spécifiquement sur les avantages du portage des bébés en écharpe durant leur sommeil. Toutefois les données de la recherche dans des domaines voisins suggèrent que garder une proximité corporelle peut être bénéfique et pour la mère et pour l'enfant.

Le conseil délivré aux nouveaux parents est que votre bébé devrait dormir dans un lit à barreau, berceau dans la même chambre que vous jour et nuit jusqu'à ses 6 mois. Les études ont montré que cela permettrait de réduire le risque de MIN (mort inattendue du nourrisson). Une étude anglaise, comparant 325 enfants décédés de MIN, à 1300 enfants témoins a trouvé que dans 75% des décès en journée survenaient pendant que le bébé était seul dans une chambre. Utiliser une écharpe de portage ou un porte bébé peut vous permettre plus facilement d'être proche de votre enfant durant la journée.

Les recherches sur les nouveau-nés ont montré qu'un contact proche les aide à dormir plus calmement et plus longtemps. Ils peuvent entendre les battements de votre cœur, sentir vos mouvements et être réassurés par votre proximité sans ressentir le stress de la séparation. Quand votre bébé commence à s'étirer, vous en serez immédiatement avertis si vous le portez. Lorsque vous gardez votre bébé contre vous, vous pouvez répondre à sa demande de prendre le sein et votre production de lait n'en sera qu'améliorée ceci se fait par l'augmentation de la production d'une hormone l'ocytocine, laquelle soutien l'attachement.

Les parents qui nourrissent leur bébé avec des préparations pour nourrissons, peuvent trouver que porter leur bébé les aide à se sentir proche de lui. Pour les pères et partenaires, porter le bébé peut vous permettre de faire une promenade avec lui tout en étant laissant du temps libre à votre compagne.

Existe-t-il des désavantages?

Parfois les parents sont inquiets que leur bébé prenne l'habitude de dormir porté dans une écharpe, ou dans un porte bébé et ne puisse plus dormir seul.

L'expérience des parents éclaire sur les grandes variabilités des préférences de sommeil des bébés. Alors que certains bébés préfèrent être installés seuls dans leur berceau pour dormir, d'autres auront des difficultés pour s'endormir dans le berceau seul. Les études montrent que les bébés ont besoins d'association positive pour s'endormir, que les bébés dorment dans un environnement tranquille et ceux, pour qui s'endormir est plaisant, développeront à long terme de meilleures habitudes de sommeil. Pour certains bébés un environnement calme et plaisant sous entend un contact avec leur mère ou d'autres personnes qui s'occupent de lui – une pratique typique dans de nombreux pays. Quelques bébés néanmoins préfèrent être installés en étant avec leur parent et non laissé seuls, aussi ces bébés vont s'endormir heureux dans une écharpe de portage. Certaines écharpes sont faciles à utiliser et vous pourrez sortir votre bébé de l'écharpe sans le déranger. Parfois les parents choisissent de porter leur bébé jusqu'à ce qu'il s'endorme profondément et ensuite le couche dans son berceau.

Est-ce que porter un bébé est sûr?

Les bébés nés prématurément qui sont portés (en peau à peau) par leurs parents ont une meilleure régulation de leur température, une augmentation de la saturation en oxygène et une meilleure croissance. L'Organisation Mondiale de la Santé recommande pour les bébés prématurés d'être portés 24h sur 24 jusqu'à ce qu'il ait atteint le terme complet, particulièrement quand les soins techniques modernes ne peuvent être accessible aux parents. Alors que la plus part des parents n'auront pas à considérer le besoin de portage en peau à peau 24H sur 24, 7j sur 7, ils devraient être réassurés du fait que le portage peut être sûr et bénéfique durant une longue partie de leur sommeil de jour.



- ✓ PROCHE
- ✓ VISIBLE A TOUS MOMENTS
- ✓ BISOUS POSSIBLE
- ✓ MENTON HORS DE LA POITRINE
- ✓ DOS SOUTENU

Placer non correctement un bébé dans une écharpe ou un porte bébé peut être dangereux, et entrainer un risque de chute ou suffocation,

Les quelques informations qui suivent vous aideront à porter votre enfant en écharpe en toute sécurité.

Comme pour les autres équipements de puériculture vous devez prendre du temps pour essayer l'écharpe ou le porte bébé, avec peut être le regard d'un autre adulte. Assurez vous de bien suivre les instructions du fabricant pour une utilisation en toute sureté, de votre équipement écharpe, porte bébé ou autre équipement. Vérifiez soigneusement que l'équipement qui vous appartient, ou que vous avez acheté ou bien emprunté n'est ni usé ni déchiré...

Lors du portage en écharpe ou avec un porte bébé ne réalisez que des activités tranquilles, pas de course à pied, jogging, vélo, ou autres sports extrêmes!

De plus amples informations et détails sur le portage en sécurité en écharpe ("TICKS : Tight-In view at all times-Close enough to kiss-Keep chin off the chest- Supported back: Proximité corporelle, Voir son visage à tout instant, sa tête est suffisamment proche pour un bisou, son menton est dégagé de son épaule, son dos est soutenu. Ce qui pourrait être repris en français sous l'acronyme: PVBMD proche, visible à tous moments, bisous possible, menton libre, dos soutenu) sont accessibles sur le site www.schoolofbabywearing.com/Images/TICKS.pdf. et www.which.co.uk. Pour une information sur les différents modèles d'écharpes visionner www.babywearing.co.uk. Ou rencontrez un membre d'un groupe de portage ou un consultant en portage près de chez vous.