

PORTER VOTRE BÉBÉ

Tiré de la revue Mothering, hiver 1989

William Sears, pédiatre - Traduit et adapté par Marielle Larocque, LLL Sherbrooke, Québec

De nouvelles recherches prouvent ce que les parents expérimentés savent depuis longtemps : le fait de porter les bébés a des effets positifs, tant pour ceux-ci que pour les parents.

Mon intérêt pour l'art de porter les bébés a pris naissance il y a plusieurs années, alors que je faisais des recherches en vue d'écrire mon livre *QUE FAIRE QUAND BÉBÉ PLEURE? VIVRE AVEC UN BÉBÉ AUX BESOINS INTENSES*. J'ai remarqué que plus les bébés étaient portés, moins ils pleuraient. Les mères de bébés difficiles disaient calmement : ' Tant que je le porte, il est heureux!' En me basant sur ces observations, j'ai mis au point un porte-bébé de type châle et j'ai conseillé aux parents de porter leur bébé autant que possible, dès leur naissance. J'ai ensuite remarqué un impact certain sur les bébés portés et sur leurs parents. Les nourrissons portés pleuraient beaucoup moins, avaient moins d'épisodes de coliques et, en général, semblaient plus satisfaits. Comme les bébés étaient plus heureux, leurs parents l'étaient aussi. Les parents qui portaient leur bébé semblaient aussi être plus aptes à décoder les signaux de leur bébé. Essentiellement, le parent et le bébé porté paraissaient en harmonie l'un avec l'autre.

Les bénéfices

Le fait de le porter calme aussi le bébé en recréant les mouvements qu'il connaissait dans l'utérus. Avant sa naissance, le système vestibulaire du bébé est constamment stimulé, parce que le fœtus est presque continuellement en mouvement. Ainsi, lorsque le bébé naît, son système vestibulaire est très sensible et est programmé pour le mouvement. Être porté rappelle l'utérus au bébé; ce geste lui apporte donc un sentiment de contentement. Pour ces raisons, le



mouvement et non la tranquillité, est l'état normal des nouveau-nés.

Porter les bébés les aide à se développer de façon optimale. Je crois que les bébés portés se développent à leur maximum, à cause de l'économie d'énergie résultant d'une réduction des pleurs : un bébé qui utilise moins d'énergie pour pleurer en a plus pour se développer. Le plus grand mythe à réfuter, alors, est la croyance, encore trop répandue, que pleurer est bon pour le bébé. Pleurer est aussi bon pour les veines! Les pleurs prolongés ne servent absolument à rien. Ils peuvent même avoir des effets dangereux sur le taux de pulsations cardiaques du bébé, sur sa pression sanguine, sur le taux d'oxygène dans son sang et sur sa physiologie en général.

Les bébés portés apprennent mieux. Ils ont une vigilance visuelle améliorée et paraissent plus en harmonie avec leur environnement. Pourquoi? Parce qu'augmenter le temps qu'un bébé passe dans un état de calme et de vigilance est une des meilleures façons d'aider un bébé à apprendre. Qu'apprennent les bébés portés? D'abord, ils s'habituent aux mouvements corporels de leurs parents. Ils portent une at-

PORTER VOTRE BEBE

tention à leurs expressions faciales, à leur rythme de marche, leur voix et leur odeur. Ils apprennent aussi à être intimement mêlés au monde de leurs parents, parce qu'ils participent à ce que font leur père et leur mère. Il apparaît que le simple fait de porter le bébé est un des modes le plus naturel de stimulation du nourrisson.

Porter le bébé s'adapte bien aux styles de vie mouvementée. Les mères d'autres cultures fabriquent différents porte-bébés de genre écharpe, parce qu'il leur est nécessaire de transporter leur bébé avec elles lorsqu'elles vont au travail ou quand elles sont occupées. Les mères des cultures occidentales sont aussi bien occupées, d'une façon différente toutefois. Par exemple, mon épouse, Martha, la mère de nos six enfants, est consultante en lactation et donne des cours sur l'allaitement. Un jour, avant un séminaire, notre fils Matthew, qui avait six mois, traversait une période où il était très maussade. Ne désirant pas annuler son cours, ni laisser Matthew pendant une période de besoins intenses, Martha l'a porté sur elle dans une écharpe tout en donnant une conférence d'une heure à 150 pédiatres. Après que maman et bébé eurent terminé leur entretien sur les styles d'art parental, un médecin vint vers Martha et s'exclama : 'Ce que vous avez fait nous a impressionnés encore plus que ce que vous avez dit!'

Les pères occupés peuvent aussi porter leur bébé! En tant que père de six enfants et 'porteur de bébés diplômé', je suis convaincu qu'il est important pour le bébé de s'habituer à être porté par son père : ce n'est pas mieux que maman, ni moins bien, mais différent. Les bébés apprécient cette variation de stimulation. Porter le bébé aide les parents occupés à connaître intimement cet enfant.

Plus la mère connaît son bébé, plus elle s'adapte facilement à la maternité; plus elle est à l'aise dans sa maternité, plus elle l'apprécie. On peut dire la même chose pour le père vis-à-vis sa paternité. Quand vous et votre bébé vous déplacez ensemble, vous vous habituez à le porter. Vous vous sentez bien quand vous



êtes ensemble et mal à l'aise quand vous êtes séparés. Vous devenez des spécialistes dans la lecture des signaux de votre bébé, et votre bébé devient un expert dans la lecture des vôtres.

Porter le bébé facilite le sommeil et l'allaitement, et calme celui qui traverse une période de besoins intenses. J'ai remarqué que les bébés qui sont portés beaucoup durant le jour tendent à mieux dormir la nuit, probablement à cause de l'effet général produit par le port du bébé. Ils tendent aussi à mieux dormir le jour.

Le châle dans lequel vous portez votre bébé peut rendre la relation d'allaitement plus harmonieuse. Il permet à la mère de nourrir discrètement son bébé. Le châle fait partie des vêtements de la mère et peut ainsi être utilisé comme une couverture à la mode pour allaiter en public.

Quelques bébés ont besoin d'être portés plus que d'autres. Les bébés aux besoins intenses (un terme plus beau que "bébé difficile") ont tendance à se rai-

PORTER VOTRE BEBE

dir, s'arquer et se rejeter en arrière quand on les tient. Toutefois, ils se calment assez bien et semblent profiter de la position repliée qu'ils ont dans un châle. Ils apprécient aussi le contact étroit avec le corps de leur mère ou de leur père. Les parents surmontent plus facilement les situations de besoins intenses quand ils se souviennent que la "gestation totale" d'un bébé est de dix-huit mois : neuf mois porté à l'intérieur de l'utérus de maman et neuf autres mois porté à l'extérieur de l'utérus, par maman ou papa.

Un style d'art parental



Porter le bébé est un style d'art parental qui nous demande de changer les idées reçues sur ce que sont réellement les bébés. Au lieu de bébés "couchés" ou "déposés", on parle plutôt de bébés "en positions verticales". Le bébé des livres est un bébé couché : il repose calmement dans un petit lit, contemplant passivement un mobile qui se balance au-dessus de lui. On le prend pour le réconforter, le nourrir, jouer avec lui et ces périodes sont considérées comme une obligation envers le bébé. En le prenant à intervalles réguliers, on le calme juste assez pour être capable de le déposer à nouveau.

Le bébé qui est porté presque tout le temps, le bébé en position verticale est déposé seulement pendant de courtes périodes, alors que les parents voient à leurs besoins personnels. Ces périodes permettent au

bébé d'effectuer les mouvements d'expression libre qu'il apprécie tant. Le bébé porté apprend un langage corporel sans pleurs pour signaler son besoin d'être déposé. Une mère qui porte beaucoup son bébé déclare : " Mon bébé pleure rarement. Il n'en a pas besoin".

Des parents se demandent si porter le bébé peut l'amener à être trop dépendant, à l'empêcher de vouloir ramper, ou lui donner des comportements qu'on qualifie de gâtés. Au contraire, d'après notre expérience et celle d'autres parents, les bébés portés deviennent plus confiants et plus indépendants. Pendant leur petite enfance, ils ont grandi dans un milieu familial sécurisant : ils apprennent ainsi à se séparer plus facilement et n'éprouvent que peu d'anxiété devant la séparation. Le développement moteur des bébés portés n'est pas diminué non plus. Être porté peut, en fait, améliorer le développement neurologique général du bébé : l'effet économiseur d'énergie produit par la réduction des pleurs et l'effet calmant du mouvement semble avoir pour résultat un système neuromusculaire plus organisé et une capacité motrice bien développée. Le besoin d'être porté diminue habituellement avec l'âge et l'acquisition des habiletés motrices. Même si les moments où le bébé sera porté diminuent avec l'âge, il arrive encore des périodes de besoins intenses. Porter le bébé est particulièrement bénéfique pendant ces périodes où il pleurnichera sans arrêt et tirera sur vos vêtements pour vous montrer qu'il veut se faire prendre.

Porter le bébé produit un effet secondaire fascinant : il enseigne un style d'art parental. Quand Martha et moi avons commencé à porter nos bébés, nous avons remarqué que nos enfants ont commencé à porter leurs poupées dans des petits châles fabriqués maison. Nous avons aussi remarqué qu'ils ont commencé à dessiner la mère et le bébé comme un ensemble, comme si la mère et le bébé étaient une seule personne ou comme si le bébé était une extension de la mère. En portant nos bébés, nous léguons de belles valeurs à la prochaine génération.