

BIEN PORTER...LE PORTE-BÉBÉ!



Association des
chiropraticiens
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

18 au 24 octobre 2015

À la naissance, le bébé adopte une position foetale enroulée sur lui-même. Sa colonne est arrondie, ses membres sont fléchis. Cette position doit alors être respectée lorsque bébé est porté. Votre nouveau-né n'a pas encore la musculature développée qui lui permet de soutenir sa colonne vertébrale, c'est pourquoi le portage demande une vigilance particulière.

À la naissance, la colonne vertébrale de votre poupon mesure en moyenne 24 cm et grandira d'environ 50% durant sa première année de vie. C'est le taux de croissance le plus rapide que l'humain aura à subir durant toute sa vie. C'est donc pour cette raison que le positionnement adéquat de la colonne vertébrale et des hanches est primordial.

Le portage aide bébé à faire la délicate transition entre sa vie utérine et sa nouvelle vie, adoptez-le.

*Une bonne
hygiène vertébrale*

*est la clé d'une
santé optimale!*



SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, à part les cas CSST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

chiropratique.com

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux,

LORSQUE VOUS CHOISISSEZ UN PORTE-BÉBÉ, ASSUREZ-VOUS DE RESPECTER LES CRITÈRES SUIVANTS:

- Le poids de bébé doit être réparti sur ses fesses
- Son dos doit être arrondi
- Sa tête est dans l'axe de la colonne vertébrale
- Le haut de sa tête est à la hauteur des bisous
- Ses mains sont à la portée de sa bouche
- Ses genoux doivent être à la hauteur de son bassin ou plus haut
- Avant l'âge de 3-4 mois, placer les jambes en position de la grenouille
- Après 3-4 mois, les genoux peuvent être écartés et les jambes « embrassent » le porteur

FAITES ATTENTION AUX POINTS SUIVANTS:

- L'enfant ne doit pas être supporté par ses organes génitaux
- Les jambes ne doivent pas être pendantes
- Il ne doit pas y avoir de point d'appui pour les pieds
- Son dos ne doit pas être cambré vers l'arrière
- Sa tête ne doit pas être en extension

QUELQUES PRÉCAUTIONS À PRENDRE LORSQUE VOUS PORTEZ BÉBÉ:

- Son menton doit être décollé de son thorax
- Ses voies respiratoires doivent être dégagées
- Son visage doit être découvert
- Bébé doit être hydraté régulièrement
- Protéger les extrémités et la tête contre le froid ou le soleil
- Ne pas porter bébé durant votre sommeil
- Choisir un porte-bébé adapté à la taille du porteur et de l'enfant
- Lire les consignes d'utilisation avant usage
- S'assurer avant chaque usage du bon état du porte-bébé
- S'assurer que le porte-bébé est attaché de façon sécuritaire

Outre le confort et la posture de l'enfant, ceux du parent porteurs sont également importants. En espérant que ces quelques conseils pourront vous guider dans le choix de votre porte-bébé!

Source et références: Association des chiropraticiens du Québec | chiropratique.com | facebook.com/AssoDesChirosQc | twitter.com/AssoChiroQc | blogue.chiropratique.com

Feldman, R., Eidelman, A. I., Sirota, L., et Weller, A. (2002). Comparison of skin-to-skin and traditionnel care. *pediatrics*,110(1), 16-26

Santé Canada. (2008). Porte-bébés et porte-bébés en bandoulière. Santé Canada.

Institut national de santé publique du Québec. (2009). Avis sur l'utilisation sécuritaire des porte-bébés souples et en bandoulière. Gouvernement du Québec.

Fysh, P. (2010). Chiropractic care for the pediatric patient. International Chiropractors Association Council on Chiropractic Pediatrics.

