

# Position assise simple sur la hanche



Quand le bébé sait soutenir sa petite tête tout seul

(env. à partir du 4<sup>ème</sup> mois)

Normalement, chacun a son côté préféré mais pour le bien de ton dos et de tes hanches, nous te conseillons de changer de côté de temps en temps afin d'éviter les sollicitations unilatérales. La position assise sur la hanche est adaptée pour les courts trajets, pour la maison ou par ex. les soirées festives. Quand les petits deviennent grognons, ils seront assis dans l'écharpe tout contre ton corps, ils se sentiront bien et « comme faisant partie de l'assemblée ». Souvent, ils s'endorment au bout de quelques minutes seulement. Tu reconnaîtras que ton portage sur la hanche est correctement noué au fait que tu n'as pas besoin de contrepoids à ton bébé, que ta colonne vertébrale reste droite ou que ta hanche ne s'infléchit pas.



Voici à quoi ressemble la position correcte de la « petite grenouille » sur la hanche. Pour ce faire, ses fesses se trouvent plus bas que ses genoux. De plus, on voit bien ici que sans écharpe de portage, tu décales ton bassin sur le côté.

1



Décide d'abord sur quelle hanche tu veux porter ton bébé. Déploie l'écharpe sur ton bras du côté opposé. Les marques de milieu (étiquettes avec la cigogne) se trouvent alors sur ton épaule et sur ton poignet.

2



Rassemble complètement l'écharpe



3

jusqu'à ton épaule.



4

Vérifie que les bords ne se sont pas torsadés.



5

Forme une écharpe



6

et noue la première partie d'un nœud plat (cf. chapitre «les nœuds»).



7

Tire les bords de même couleur afin de faire ressortir du nœud l'étoffe superflue.



8

Noue seulement maintenant la deuxième partie d'un nœud plat (cf. chapitre «les nœuds»).



9

Remonte maintenant le nœud sur ton dos. Il devrait alors se trouver entre ton omoplate et ta colonne vertébrale.



10

Déploie maintenant entièrement la poche devant ta poitrine.



11

Repousse le bord inférieur de la poche vers l'intérieur et le haut >



12

et déploie celle-ci à nouveau. Tu as maintenant sur ta clavicule un pan d'étoffe torsadé.



13

Dépose maintenant ton bébé sur ton épaule.



14

Utilise pour cela la « prise de sécurité ».



15

En arrivant par le dessous, plonge ta main dans la poche et saisis les petits pieds de ton enfant.



16

Laisse glisser ton enfant de haut en bas jusqu'à ta hanche. Il est important qu'une jambe de ton enfant se trouve devant ton ventre et l'autre derrière



17

ton dos. Le pan d'écharpe se trouve alors dans les creux de genoux de ton enfant.



18

Déplie entièrement le pan d'écharpe sur le dos de ton enfant. Pour cela, tiens-le en sécurité d'une main.



19

Rabats le bord supérieur de la poche



20

le plus bas possible sur ton épaule.



21

Voici à quoi ressemble la position assise simple sur la hanche vue de devant,



22

vue de derrière



23

et vue de côté. •



24

**Pour faire ressortir ton enfant de la position assise sur la hanche, tu repousses**



25

l'étoffe de sur ton épaule en direction de ton cou.



26

De cette manière, la poche se détend et tu peux assurer sur ta hanche ton enfant au moyen de ta main libre



27

et de l'autre main faire passer la poche de portage



28

par-dessus le dos et



29

la tête de ton enfant. •