



Considérations relatives à l'équipement pour être active avec un bébé ou un bambin



Poussettes et carrosses

Ces articles sont essentiels car il faut que vous alliez dehors avec votre bébé. Il peut être difficile de choisir la poussette qui vous convient le mieux, à vous et à votre bébé. On en trouve un vaste choix de tailles et de styles, du carrosse classique à la poussette de jogging.

Quand vous achetez une poussette, pensez à sa taille, à son poids. Voyez si elle est robuste, sécuritaire et facile à manœuvrer, et si elle est adaptée à votre mode de vie. N'oubliez pas de vérifier les limites d'âge et de poids : certaines poussettes ne conviennent pas aux nouveau-nés. Pour en savoir plus sur le choix d'une poussette, consultez ces sites Web :

- Santé Canada – Poussettes et landaus : www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/child-enfant/equip/carriage-landau-fra.php
- Choisir la poussette de bébé : www.doctissimo.fr/html/grossesse/bebe/puericulture/niv2/choisir-poussette.htm
- Guide pour choisir une poussette: www.poussette-de-bebe.com/

Si vous décidez d'acheter une poussette de seconde main (ou d'en emprunter une), assurez-vous d'abord :

- Que les freins fonctionnent bien;
- Qu'il n'y a pas de pièges pour les doigts ni de bouts pointus qui pourraient faire mal au bébé;
- Que le tissu est propre et qu'il n'est pas usé;
- Que la poussette est stable et robuste; et
- Qu'elle vient avec des instructions, pour pouvoir vous en servir en toute sécurité.

Porte-bébés

Les bébés adorent être portés. Avec un porte-bébé, vous pouvez garder votre enfant tout près de vous tout en ayant les mains libres pour faire autre chose. C'est aussi un excellent moyen pour votre partenaire, vos parents et vos amis de s'occuper du bébé.

Les porte-bébés ventraux et les écharpes sont faits pour les nouveau-nés ou les jeunes bébés. Le porte-bébé ventral est un siège en tissu supporté par deux bretelles. L'écharpe est un long morceau de tissu qui se croise sur la poitrine et les épaules d'un adulte. Certaines écharpes sont simplement croisées et enveloppées sans boucles ni sangles. D'autres sont ajustables à l'épaule ou à la taille et viennent avec des sangles et des boucles.

Un porte-bébé dorsal est un sac à dos avec une structure fixe et un siège pour bébé en tissu. Il convient aux bébés plus âgés (à partir de 4 ou 5 mois jusqu'à 3 ans) qui peuvent supporter leur propre tête et qui ont un dos solide. Le porte-bébé dorsal donne plus de soutien à l'adulte qu'un porte-bébé ventral ou qu'une écharpe.

Avant d'utiliser un porte-bébé, il y a quelques simples précautions à prendre :

- Étirez-vous le cou, les épaules et les muscles du haut et du bas du dos avant et après avoir porté le bébé.
- Commencez par porter le bébé dans la maison pendant 10 ou 15 minutes pour vous habituer à son poids dans le porte-bébé.
- Regardez où vous allez et marchez en terrain plat quand le bébé est dans son porte-bébé.

N'oubliez pas que votre bébé va vite grandir et qu'il deviendra très lourd plus tôt que vous ne le pensez. Un porte-bébé ne sert pas très longtemps. Tout dépend de vos forces : combien de temps serez-vous capable de porter en toute sécurité un bébé en pleine croissance?

Pour choisir le meilleur porte-bébé pour votre enfant, consultez les sites suivants :

- Santé Canada – Porte-bébés : www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/child-enfant/equip/slings-bandouliere-fra.php
- Quel porte-bébé utiliser : www.mamanpourlavie.com/sante/enfant/portage-et-massage/3627-quel-porte-bebe-utiliser.shtml
- Comment choisir un porte-bébé : www.doctissimo.fr/html/grossesse/bebe/puericulture/niv2/porte-bebe.htm
- Comment choisir : www.emportemoui.com/choisir.html

DÉC. 2011

L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (CAAFS) Tél: 613-562-5667

Pour obtenir de plus amples informations sur le projet *Mères en mouvement*, communiquez avec l'CAAFS à caaws@caaws.ca ou consultez le site Web à www.caaws.ca/mothersinmotion/f/.

Ce projet a reçu l'appui de :

