

# Règles de sécurité pour le portage physiologique

## Pour le bébé porté

- Etre en position verticale (hors tétée ou biberon)
- Tourné vers le porteur (poitrine en contact)
- Porté vers le haut pour équilibrer les centres de gravité
- La tête dans l'axe de la colonne vertébrale
- La tête soutenue grâce au respect de la position physiologique et du réglage du moyen de portage
- Le nez et la bouche bien dégagés
- La tête, les mains et les pieds libres et protégés
- Hydraté aussi souvent que nécessaire
- Habillé en tenant compte de l'épaisseur du moyen de portage

## Pour le porteur

- Attentif à la respiration, la température, la coloration et le tonus de bébé
- Etre en état de vigilance (attention à la fatigue, les médicaments, l'alcool...)
- Conscient de la présence de son bébé dans ses activités quotidiennes (encadrements de porte, cuisine, extérieur...)
- A pied, des dispositifs de sécurité adaptés sont obligatoires dans les voitures, sur les vélos...
- Attentif au sport avec bébé et pratiquer avec un professeur ou coach sensibilisé au portage