

L'emmailotage



Définition

L'emmaillotage est une technique ancestrale qui consiste à envelopper votre bébé dans une couverture ou un lange pour le rassurer. La sensation d'enveloppement lui rappelle la vie dans votre ventre, ce qui lui permet de retrouver les sensations de la vie utérine, lui apportant une sensation de sécurité.

Quand emmailloter bébé ?

L'emmaillotage est généralement utilisé lorsqu'un bébé a besoin d'être calmé parce qu'il pleure, qu'il est irrité ou très agité. Toutefois, avant d'emmailloter votre bébé, vérifiez que son agitation n'est pas causée par la faim, par une couche souillée, par une douleur ou par de la température. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez emmailloter bébé pour le réconforter.

Cette sensation d'enveloppement va lui permettre de s'apaiser, de diminuer ses pleurs mais aussi de lui permettre de s'endormir paisiblement et plus facilement. La contenance par le tissu prévient les sursauts pendant le sommeil et évite les réveils répétitifs. Cette technique peut être utilisée de jour comme de nuit (en respectant les consignes de sécurité).

Si l'effet de l'emmaillotage est une réussite sur votre bébé, vous pouvez utiliser cette technique autant de fois que vous le souhaitez. Le principal est que bébé semble bien et apaisé.

Consignes de sécurité

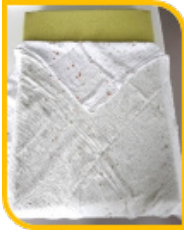
Tout d'abord avant d'emmailloter votre bébé, il y a quelques consignes de sécurité à respecter :



- Attention à ne pas couvrir le nez ou la bouche de votre bébé en l'emmaillotant
- Assurez-vous que votre bébé ne soit pas trop couvert lorsqu'il est emmailloté. L'emmaillotage peut faire monter la température de son corps. Pour cela, utiliser un tissu léger, comme un grand lange ou une couverture en coton fin. Il existe également des couvertures d'emmaillotage spécialisées dans le commerce.
- Serrer le lange de façon à pouvoir passer votre main entre celui-ci et la poitrine de votre bébé. Il faut que votre bébé puisse encore bouger ses bras et ses jambes.

L'emmaillotage n'est plus recommandé une fois que votre bébé est capable de se retourner seul (environ 6 à 10 semaines).

Explications pour emmailloter votre bébé

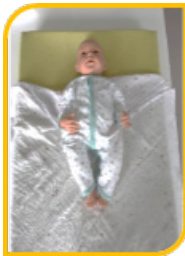


1. Face à vous, disposer une couverture fine ou un maxi lange bien à plat, sur un plan à langer ou sur un lit et pliez un des coins en triangle



2. Allonger votre bébé sur le dos, sa tête au niveau du coin replié.

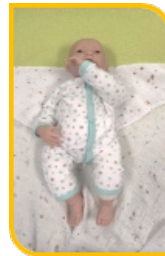
3. Il y a 2 manières d'emmailloter votre bébé :



Numéro 1

Soit en mettant ses 2 bras le long du corps

ou



Numéro 2

Soit en lui laissant une de ses mains près de son visage pour que votre bébé puisse téter son poing ou son pouce pour se rassurer.

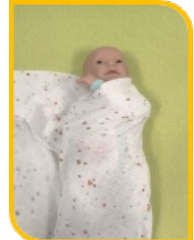
Choisir la technique qui convient le mieux à bébé et qui l'apaise.



Numéro 1

4. Prendre le côté droit de votre couverture ou maxi lange et le faire passer sur le bras opposé de votre bébé. Coincer le tissu sous son dos.

Attention à ne pas trop serrer votre tissu, il faut que bébé puisse encore bouger ses bras.



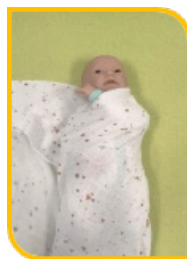
Numéro 2



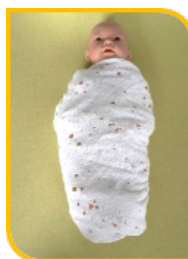
Numéro 1

5. Rabattre le bas de la couverture ou maxi lange de sorte à couvrir ses jambes.

Attention à ne pas trop serrer votre tissu, il faut que votre bébé puisse encore bouger ses jambes.

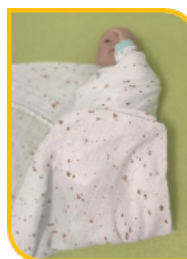


Numéro 2

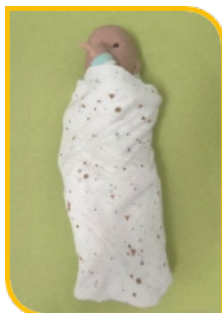


Numéro 1

6. Prendre le côté gauche de votre tissu et faites-le passer sur le bras opposé de votre bébé. Coincer le tissu sous son dos.



Numéro 2



7. Voilà votre bébé est emmailloté. S'il s'est apaisé, profitez-en pour vous reposer un peu.

Si vous le souhaitez, vous pouvez consulter notre vidéo sur l'emmaillotage, sur notre page Instagram, [maternite.chabbeville](https://www.instagram.com/maternite.chabbeville).