

Tenir votre bébé peau à peau

Le contact peau à peau amorce un merveilleux processus entre vous et votre bébé.

Il aide votre bébé à :

- S'adapter à la vie extérieure.
- Réguler son rythme cardiaque, sa pression artérielle, sa glycémie, sa respiration et sa température corporelle.
- Développer une protection contre les bactéries nocives.
- Se sentir en sécurité et au chaud.
- Se calmer lorsqu'il est grincheux et moins pleurer.
- Contrôler la douleur durant les prises de sang et les piqûres.
- Bénéficier d'un bon départ pour l'alimentation.

Il vous aide à :

- Créer un sentiment d'attachement avec votre bébé.
- Avoir davantage confiance en vous pour prendre soin de votre bébé.
- Récupérer après l'accouchement et réguler vos hormones.
- Reconnaître quand votre bébé a faim.
- Allaiter et produire du lait.

Pour les bébés : La première période d'une à deux heures sans interruption, juste après la naissance, est importante. Profitez de ce moment pour observer votre bébé qui commence sa vie dans le monde extérieur. C'est un moment privilégié avec votre bébé pendant lequel vous devriez éviter de recevoir des visiteurs. Si vous avez une césarienne, il est quand même possible de faire du peau à peau avec votre bébé.

Vous êtes invité à pratiquer le contact peau à peau fréquemment avec votre bébé durant votre séjour à l'hôpital. Si vous n'êtes pas en mesure de le faire, offrez à votre partenaire ou à une personne de soutien l'opportunité de le faire.

Pour les bébés dans l'unité de soins intensifs néonataux : Le contact peau à peau est très important. Parlez au médecin ou à l'infirmière qui prend soin de votre bébé pour voir quelles dispositions s'offrent à vous.

À la maison :

Continuer le contact peau à peau aussi souvent que possible. Votre partenaire ou un autre membre de la famille peut également profiter du contact peau à peau (avec votre permission). Il est aussi bénéfique pour les bébés plus vieux. Il les aide à bien grandir et à se développer, à se sentir en sécurité, et à réduire la douleur durant les prises de sang et les piqûres.



Comment pratiquer le contact peau à peau de façon sécuritaire.

Lors du contact peau à peau avec votre bébé, assurez-vous que :

- les épaules et la poitrine vous font face
- vous pouvez voir son visage
- sa tête est vers le haut (en position de "reniflement") et non vers le bas
- son nez et sa bouche ne sont pas couverts
- sa tête est tournée vers le côté
- son cou est droit et n'est pas plié
- ses jambes sont en position de grenouille
- son dos est recouvert d'une couverture

Si vous vous sentez somnolent, placez votre bébé dans sa couchette ou en contact peau à peau avec quelqu'un qui est alerte. Ne risquez pas de tomber endormi avec votre bébé en contact peau à peau.