

# Tenir votre bébé peau à peau

- Le contact peau à peau est un début incroyable pour vous et votre bébé. Tenez votre bébé en peau à peau dès que possible après la naissance, à moins qu'il y ait une raison médicale. Si vous êtes incapable, votre partenaire ou une personne de soutien peut le faire jusqu'à ce que vous soyez prêt.
- Le peau à peau sans interruption, pendant une heure ou plus après la naissance, aide votre bébé à s'adapter au monde extérieur. Après les premières heures, vous et votre partenaire ou la personne de soutien êtes encouragés à tenir le bébé en contact peau à peau souvent.
- Le contact peau à peau aide à bien démarrer l'allaitement, mais **il est important peu importe comment vous prévoyez nourrir votre bébé.**
- Si vous avez une césarienne, vous et votre bébé pouvez toujours pratiquer le peau à peau, tant que vous êtes éveillée, alerte et qu'il n'y a pas de problèmes médicaux.
- Pour les bébés admis à l'unité de soins intensifs néonataux : Le contact peau à peau, aussi connu sous le nom de méthode kangourou, est très important. Parlez avec votre fournisseur de soins de santé de la façon dont cela fonctionnera pour vous.
- À la maison, continuez à tenir votre bébé en peau à peau souvent. Les bébés plus âgés bénéficient également du contact peau à peau. Cela les aide à grandir, à se développer et à se sentir en sécurité.



## Le contact peau à peau aide votre bébé à

- respirer normalement, avoir un rythme cardiaque et une glycémie normale
- demeurer calme et au chaud
- avoir moins de douleur durant les procédures douloureuses



## Le contact peau à peau vous aide à

- créer un lien d'attachement avec votre bébé
- récupérer après l'accouchement
- apprendre les signes que votre bébé a faim
- produire plus de lait



## Pratiquer le contact peau à peau de façon sécuritaire

- en position semi-assise
- dans un endroit bien éclairé afin d'être capable de voir la couleur de la peau de votre bébé

QUAND VOUS ÊTES EN CONTACT PEAU À PEAU AVEC VOTRE BÉBÉ, ASSUREZ-VOUS QUE :

- ses épaules et sa poitrine vous font face
- vous pouvez voir son visage et que son nez et sa bouche ne sont pas couverts
- sa tête est tournée vers le côté
- sa tête est vers le haut (position de reniflement)
- ses jambes sont en position de grenouille

**Si vous êtes fatiguée ou si vous souhaitez dormir, placez votre bébé dans un endroit sécuritaire ou avec une autre personne.**

