

## Le peau à peau



### Qu'est-ce que le peau à peau ?

Le peau à peau est une pratique très simple, bénéfique tant pour le nouveau-né que pour la mère.

Il s'agit d'un contact immédiat, dès les premières minutes de vie ou dans les premières 24 heures, et prolongé : 90 à 120 minutes, entre le nouveau-né et la poitrine nue de la mère. Ce contact intime vise à rendre la naissance la plus douce possible.

«*Bien naître, notre Priorité*»  
*Ensemble pour le respect de la naissance*



# Pourquoi faire du peau à peau ?

- **Le peau à peau favorise l'établissement du lien mère-enfant.** Après l'accouchement, vous maman, êtes dans une période d'hypersensibilité, vous êtes entièrement disponible pour votre nouveau-né et réceptive au moindre signe de celui-ci. Ainsi, vous êtes capable de vous adapter à ses tous premiers besoins. De plus, le peau à peau augmente la sécrétion de l'hormone de l'attachement qui s'appelle ocytocine.
- Si vous désirez allaiter, le peau à peau provoque **une élévation des hormones nécessaire à l'allaitement**, ce qui facilite le démarrage de la sécrétion et de l'éjection (ocytocine) du lait. Le réflexe de succion du nouveau-né est optimal au bout de quarante-cinq minutes environ et il reconnaît plus facilement l'odeur de votre lait. **Enfin, le peau à peau prolonge la durée de l'allaitement.**
- **Ce contact lui permet de se réchauffer plus vite.** Ses mains et ses pieds sont plus chauds que lorsqu'il est emmitouflé dans ses vêtements et posé dans un berceau. Il dépense alors moins d'énergie et sa glycémie (taux de sucre dans le sang) reste stable.
- **Votre bébé est dans un état de bien-être et pleure beaucoup moins** que s'il était séparé de vous.
- L'ocytocine, qui est donc l'hormone de l'attachement et de l'éjection du lait, est aussi l'hormone de la contraction utérine, vous perdez ainsi moins de sang.
- **Enfin, le contact peau à peau permet à votre enfant d'être colonisé par votre flore bactérienne qui est la moins agressive pour lui**

# A qui s'adresse le peau à peau ?

A tous les nouveau-nés à terme, c'est-à-dire nés proches de la date prévue pour l'accouchement, qui s'adaptent bien à la vie en dehors de votre utérus et qui sont issus d'une grossesse et d'un accouchement normal.

## Comment se déroule le peau à peau ?

A la naissance, seulement si vous le souhaitez :

- Après un rapide examen visuel du nouveau-né, effectué par la sage-femme
- Votre enfant est déposé sur le côté au contact de votre ventre, le visage légèrement tourné vers vous, sa tête ne doit jamais être située entre vos seins afin d'éviter le phénomène de confinement. En effet, votre bébé aura le réflexe de venir se nicher dans votre sein ou votre cou et son nez ne sera plus dégagé
- Votre bébé est alors soigneusement et délicatement essuyé. On le recouvre d'un linge ou d'une couverture polaire (que vous aurez ramenée) chaud pas trop serré et d'un bonnet : son visage doit rester visible et son nez dégagé
- La température de la pièce doit rester suffisante (au moins de 25 à 28°C), sans courant d'air. Votre nouveau-né sera examiné, pesé et ses soins seront effectués ultérieurement.
- Ce moment peut se prolonger autant que vous le désirez.



# L'importance de la surveillance de votre bébé en peau à peau

La surveillance de votre enfant doit être régulière et rapprochée :

- **sa position sur le côté,**
- **son nez dégagé, sa respiration,**
- enlever régulièrement la salive et les mucosités qui se trouvent à proximité de sa bouche et de son nez,
- **la coloration rose de sa peau,**
- **son éveil.**

Cette surveillance est effectuée par la sage-femme et l'aide-soignante.

**De votre côté, il est essentiel que vous soyez attentive (if) à ce que :**

- **vous voyiez toujours le visage de bébé,** il ne doit pas être enfoui sous les couvertures. Si c'est le cas, il faut que vous le repositionniez ou que vous sonnerez pour que la sage-femme ou l'aide-soignante le fasse
- **ses narines soient dégagées**
- **sa peau reste rose**
- **vous perceviez sa respiration**

Il est important que vous acceptiez votre état de fatigue, si vous sentez que vous commencez à somnoler, n'hésitez pas à sonner pour demander l'arrêt du peau à peau car vous ne serez plus vigilante. Dans ce cas, le peau à peau peut être proposé au papa