

## Peau-à-peau à la naissance : transition la plus sécuritaire pour maman et bébé

Louise Dumas, inf., MSN, PhD

Les recherches menées au cours des 40 dernières années ont démontré l'importance de placer le bébé en peau-à-peau avec sa mère dès la naissance. Ce n'est pas seulement quelque chose d'intéressant à faire mais plutôt la façon la plus sécuritaire d'accueillir bébé. Toutes les mères et les bébés doivent bénéficier de ce contact.

### Qu'est-ce que le peau-à-peau à la naissance?

Le bébé est placé sur sa mère immédiatement sur l'abdomen nu de sa mère immédiatement à la naissance. Il y demeure durant au moins 1-2 heures sans interruption.

Ceci est la meilleure façon d'accueillir tous les bébés, nés par voie vaginale ou par césarienne.

### Comment se déroule ce contact peau-à-peau à la naissance?

- Le bébé est placé directement sur l'abdomen nu de sa mère, sans l'assécher au préalable. Le peau-à-peau est immédiat (directement à la sortie de l'utérus).
- Le bébé est complètement nu (pas de couche, de bracelet d'identification,...).
- Le bébé est étendu pour obtenir la plus grande surface de contact possible avec l'abdomen de sa mère. Ceci permet l'activation hormonale, évite la pression sur le thorax du bébé et facilite la respiration.
- Le bébé est ensuite asséché, surtout à la tête et au dos, pour éviter l'évaporation.
- Les couvertures mouillées sont remplacées par *une seule couverture sèche* pour éviter de surchauffer la dyade mère/bébé.
- Après la césarienne, on demande au père de tenir fermement les fesses ou la cuisse du bébé, directement sur sa peau, afin d'éviter qu'il ne glisse.
- Le bébé n'est pesé qu'après un contact ininterrompu d'une ou deux heures, et même de préférence après la première tétée.



Photo de Louise Dumas, Gatineau, avec permission



Photo de l'hôpital de Miramichi, N-B, avec permission

## **Comment s'assurer que bébé est en sécurité?**

- Les professionnels de la santé vérifient régulièrement la respiration et la coloration du bébé. Les parents examinent leur bébé puisqu'il est proche d'eux.
- Quand le bébé est bien placé, sa bouche et son nez sont libres et la respiration s'effectue bien.
- On s'assure que le bébé peut toujours lever sa tête et sa poitrine par lui-même.
- Quand le bébé est né par césarienne, le père tient fermement ses fesses ou sa cuisse directement sur la peau afin d'éviter qu'il glisse.

## **Pourquoi insister sur le peau-à-peau?**

Plusieurs recherches ont démontré que c'était la transition la plus sécuritaire de l'utérus à la vie extérieure. Nous savons que ce contact immédiat aide le bébé à s'adapter plus rapidement à sa nouvelle vie hors de l'utérus, à conserver son énergie et à réduire son stress de naître.

*Nous savons par exemple, que :*

- bébé et maman se réchauffent mieux tous les deux en peau-à-peau
- bébé est plus calme, plus alerte et pleure moins car ses hormones de stress sont diminuées
- bébé respire mieux, plus lentement et plus profondément
- bébé a un meilleur taux de sucre dans son sang
- le placenta sort plus rapidement
- la première tétée au sein est plus facile
- bébé reconnaît rapidement l'odeur de sa mère
- bébé perd moins de poids
- l'exclusivité et la durée de l'allaitement sont améliorées
- bébé a moins mal quand on lui injecte la vitamine K après sa première de vie
- maman et bébé s'attachent plus vite car bébé est plus alerte et réceptif
- maman se sent mieux car ses hormones maternelles sont plus élevées et celles de stress diminuées.

## **Pourquoi ne pas attendre l'intimité de la chambre maternelle?**

Les recherches ont démontré que si le peau-à-peau entre la mère et son bébé n'est pas immédiat, ces bienfaits ne sont pas présents. On sait qu'une réunion mère/bébé après une séparation de 2 heures à la naissance ne compense pas pour le manque de peau-à-peau dès la naissance.

## **A la césarienne, pourquoi ne pas placer bébé sur son père plutôt?**

Les recherches n'ont pas démontré les mêmes bienfaits en ce qui concerne le père. On sait cependant que le contact peau-à-peau entre papa et bébé après le contact initial avec la mère est excellent. On encourage donc les deux parents à faire du peau-à-peau aussi souvent et longtemps que possible en période postnatale.

**Offrez à votre bébé l'accueil le meilleur et le plus sécuritaire pour sa nouvelle vie hors de l'utérus!**

**Placez-le en peau-à-peau immédiatement à la naissance et pour au moins 1 à 2 heures sans interruption**