

Soins peau à peau pour votre bébé

Skin-to-Skin Care for Your Baby (French)

Les soins peau à peau (SPP), ou méthode kangourou, constituent une façon particulière de tenir votre bébé. Le bébé ne porte qu'une couche et est posé sur votre poitrine nue (Image 1). Votre bébé se sent plus à l'aise en étant tout près de vous car il connaît déjà votre odeur, votre toucher, votre voix et les battements de votre cœur. Les soins peau à peau présentent de nombreux avantages pour les bébés, surtout s'ils sont nés prématurément ou avec un faible poids à la naissance, ainsi que pour les parents.

Avantages pour votre bébé :

- Rester au chaud, ce qui est bénéfique pour sa température corporelle.
- Avoir un meilleur rythme cardiaque et respiratoire.
- Prendre du poids et mieux dormir.
- Moins pleurer et faire baisser le stress.
- Avoir moins de douleur et un risque plus faible d'infections.
- Avoir une meilleure croissance du cerveau et un meilleur développement.
- Se lie mieux au parent qui s'occupe de l'enfant.



Image 1 Soins peau à peau

Avantages pour les parents :

- Renforcer les liens avec leur bébé.
- Faire baisser les niveaux de stress.

- Augmenter la production de lait et avoir une meilleure chance d'allaiter au sein.
- Gagner en confiance pour prendre soin de leur bébé.

Avant de prendre le bébé

Vous pouvez commencer à faire du peau à peau dès que vous êtes en mesure d'être au chevet de votre bébé. Faites savoir à l'infirmière quand vous êtes prêt à le tenir. Elle pourra vous expliquer le processus et répondre à toutes vos questions. Avant de faire du peau à peau pour la première fois, il peut être utile de faire une séance d'essai.

Choses à faire avant le peau à peau :

- Prenez une douche avant de venir à l'hôpital. Vérifiez si vous présentez des éruptions cutanées ou des plaies ouvertes sur votre poitrine. Si c'est le cas, ne faites pas de peau à peau tant que votre peau n'est pas guérie.
 - **Ne fumez pas** et n'utilisez pas de parfum ni de lotions parfumées avant de faire du peau à peau.
 - **Tirez votre lait et allez aux toilettes juste avant de commencer le peau à peau.** Vous pouvez tirer votre lait pendant le peau à peau si vous tenez votre bébé longtemps. Demandez de l'aide à l'infirmière puéricultrice.
 - Faites savoir à l'infirmière quand vous venez pour tenir le bébé afin qu'elle puisse s'y préparer. Prévoyez de passer **au moins 1 heure** à faire des soins peau à peau.
 - Demandez à l'infirmière une écharpe de peau à peau. Vous pouvez également porter ou apporter une chemise ample ou une veste qui s'ouvre sur le devant.
- * Si votre bébé a une sonde respiratoire, lisez et suivez les instructions de la page 3.**

Tenir le bébé en peau à peau

- Vous tiendrez votre bébé à côté de son lit, en étant assis dans un fauteuil inclinable. Un lit adulte peut être apporté si nécessaire. Nous fournissons des rideaux ou des écrans pour garantir l'intimité.
- Nous recommandons de faire des soins peau à peau pendant au moins **1 heure** chaque jour, ou aussi longtemps que votre bébé est à l'aise. Il est préférable de tenir le bébé plus longtemps, mais n'importe quelle durée est bénéfique. Essayez de faire du peau à peau aussi souvent que possible pendant le séjour de votre bébé à l'hôpital.

- Enlevez votre soutien-gorge et/ou votre chemise, puis mettez l'écharpe de peau à peau. Vous pouvez porter une chemise ouverte par dessus l'écharpe pour vous sentir plus à l'aise. Votre bébé ne doit porter qu'une couche et peut-être un bonnet pour rester au chaud.
- Une infirmière peut vous aider à positionner votre bébé. Une fois qu'il est sur votre poitrine nue, l'infirmière peut vous aider à sécuriser votre bébé dans l'écharpe de peau à peau et à le couvrir d'une couverture. Cela permettra de maintenir votre bébé au chaud et en place.
- Installez-vous confortablement dans le fauteuil inclinable. Profitez de ce moment particulier avec votre bébé. Demandez à l'infirmière si vous avez besoin de quoi que ce soit comme des oreillers ou une couverture.
- Évitez de faire d'autres choses pendant le peau à peau, comme vous balancer, parler au téléphone ou regarder la télévision. Cela devrait être un moment calme à apprécier avec votre bébé. Vous pouvez aider son cerveau à se développer en lui parlant doucement, en chantant ou en lui lisant des histoires.
- Si vous vous endormez en tenant votre bébé à l'hôpital, il restera en sécurité tant que vous portez l'écharpe de peau à peau. **Cependant, vous ne devriez jamais vous endormir en faisant du peau à peau avec votre bébé à la maison.**

Peau à peau pour un bébé avec une sonde respiratoire

Si votre bébé a une sonde respiratoire, vous devez suivre certaines directives pour assurer sa sécurité (Image 2). La sonde respiratoire est très importante pour l'aider à guérir. Chaque fois que votre bébé est manipulé, il y a un risque que le tube bouge et provoque des problèmes respiratoires. Suivez ces directives :

- Demandez à l'infirmière avant de mettre votre bébé au lit ou de le sortir du lit. **L'infirmière et le spécialiste en soins respiratoires sont les seuls habilités à déplacer votre bébé.** Il faudra peut-être plus de personnel pour déplacer votre bébé en fonction de l'appareil respiratoire et des autres dispositifs qu'il utilise.



Image 2 Soins peau à peau pour un bébé avec une sonde respiratoire.

- **Ne déplacez pas votre bébé sur votre poitrine pendant que vous le tenez. Appelez l'infirmière pour qu'elle vous aide à le déplacer.**
- L'infirmière vérifiera fréquemment la sonde respiratoire de votre bébé pendant que vous le tenez. Cela est normal.
- **Ne remettez pas votre bébé dans son lit.** L'infirmière et le spécialiste en soins respiratoires le feront pour vous.

Si vous avez des questions, adressez-vous à l'infirmière ou au médecin qui suit votre bébé.

Notes
