

CHIREC - SITE DELTA

LE PEAU À PEAU

Une touche de douceur dans
un univers hyper médicalisé



Chirec - Site Delta
Boulevard du Triomphe, 201 - 1160 Bruxelles



www.chirec.be

Le **peau à peau** offre un soutien crucial au développement de votre bébé né prématurément. Il favorise sa croissance et le développement de ses compétences au bon rythme, en fonction de sa tolérance et dans des conditions optimales, tels que le sevrage respiratoire, les premiers pas vers l'autonomie alimentaire et l'éveil à l'entourage.

Pour votre bébé, le peau à peau est considéré comme un soin de développement de haute qualité. Il contribue à renforcer le lien d'attachement et permet à votre petit d'interagir avec le corps du parent.

Il offre plusieurs avantages :

- Une meilleure stabilité cardio-respiratoire
- Un sommeil de meilleure qualité
- Des phases d'éveil plus enrichissantes
- Un rôle déterminant dans la stimulation de l'alimentation
- Une meilleure digestion et une stabilité de la température
- Il peut potentiellement réduire la durée de l'hospitalisation, agissant comme un « médicament » naturel.

Ces bienfaits ne se limitent pas à votre bébé, mais s'étendent également à vous, parents :

- Renforcement du lien d'attachement
- Diminution du stress lié à l'hospitalisation et accroissement de votre confiance ainsi que de vos compétences pour devenir parents prématurément.
- Devenir des partenaires essentiels dans les soins
- Une manière de poursuivre et de vivre le troisième trimestre de la grossesse
- Meilleure lactation et initiation à l'allaitement.

Si vous avez **des jumeaux**, le peau à peau peut se vivre en famille, avec un kangourou à quatre : un bébé, un parent. Sous réserve de l'état de santé de vos bébés, vous avez également la possibilité de les prendre ensemble en « peau à peau ».

Pour **le grand frère ou la grande sœur**, c'est un moment privilégié à deux, favorisant la rencontre avec le bébé et renforçant la relation au fil des jours.

L'alimentation pendant le peau à peau peut se faire à la tulipe ou au sein, selon l'état d'éveil de votre bébé, offrant ainsi une expérience découverte ou un véritable moment nutritif.

La durée du peau à peau évoluera de jour en jour, mais le principe du « *plus souvent et le plus longtemps... c'est le mieux* » s'applique, avec un relais entre les parents pour maximiser ces précieux moments.

Tout le monde peut participer au peau à peau, que ce soient les deux parents, le grand frère et/ou la grande sœur, ou dans les bras d'une personne ressource choisie par les parents, en accord avec l'équipe médicale, pour pallier à leur absence et offrir au bébé un moment réconfortant et prolongé.



**Plus votre bébé sera en peau à peau,
meilleur sera son développement**

TO DO LIST

Pour un peau à peau de qualité

Le moment du peau à peau avec votre bébé est précieux et mérite une préparation soignée. Voici une liste pour vous guider et rendre cette expérience encore plus agréable.

- 1. Préparez le Kangourou** : Adaptez-vous aux besoins et envies de votre bébé en préparant un bandeau Kangourou ou un T-shirt de portage; surtout si votre bébé est encore fragile et nécessite un soutien respiratoire, une perfusion ou une surveillance particulière.
- 2. Optimisez votre confort** : Installez-vous dans une position confortable. Plus vous êtes à l'aise, plus la session de peau à peau peut durer. Prévoyez des coussins supplémentaires, des couvertures ou tout autre élément qui pourrait améliorer votre confort. Étirez-vous régulièrement, n'hésitez pas à varier les positions.
- 3. Découvrez votre bébé** : Face à face observez-le, découvrez ses mimiques, dialoguez avec lui ou reposez-vous simplement ensemble.
- 4. Gardez votre bébé au chaud** : Assurez-vous que votre bébé est bien protégé en lui mettant un petit bonnet et en utilisant un coussin d'allaitement et une couverture adaptés à vos besoins.
- 5. Prévoyez une collation** : Ayez une collation à portée de main, en particulier si les plateaux repas ne sont pas autorisés dans la chambre de votre bébé. Une boisson et une petite collation peuvent être appréciées pendant le peau à peau.
- 6. Divertissement personnel** : Si vous avez l'habitude d'écouter de la musique ou de lire un livre, apportez-les avec vous pour rendre le moment encore plus agréable.
- 7. Éteignez ou mettez votre téléphone en mode avion** : Pour une immersion totale dans le moment avec votre bébé, éteignez ou mettez votre téléphone en mode avion. Si possible, laissez-le à distance pour éviter toute distraction.
- 8. Équipez-vous d'une écharpe de portage** : Si vous avez la possibilité et le désir de vous promener avec votre bébé, une écharpe de portage peut être une excellente option.