



# Le peau à peau

Le **peau à peau** est un **soin à part entière, recommandé dès la naissance**.

Il permet une **continuité sensorielle** qui offre à votre bébé une **adaptation en douceur** à son nouvel environnement.

C'est le **peau à peau** précoce et prolongé **avec la maman lors des deux premières heures de vie** qui apporte **le plus de bénéfices au nouveau-né**.

Cette pratique est à poursuivre autant que possible pendant le séjour en maternité ainsi qu'au retour à domicile, avec la maman et le coparent.



## Comment ?

» La maman doit être confortablement installée en **position semi-assise**, jamais à plat sur le dos.

» L'enfant est **nu, en couche, à plat ventre contre le torse nu** de sa maman ou du coparent.

» **Son nez et sa bouche doivent être visibles et dégagés**. Son visage doit être bien coloré. Le reste de son corps bien couvert, et le bébé est en position regroupée.

**Le parent maintient la tête et les fesses de son enfant**. Un bandeau de maintien peut faciliter l'installation.



## En sécurité

» **La personne qui réalise le peau à peau ne doit pas s'endormir** ou doit être surveillée par un tiers qui reste présent lors de ce soin et prend le relais si nécessaire (ex : coparent). En cas de signes d'endormissement de la maman ou du coparent, le **peau-à-peau** doit être interrompu.

» Il est primordial de **surveiller et signaler immédiatement** tout changement de teint (bleu ou blanc) ou perte de réaction de votre bébé.



## Bénéfices reconnus

### Sur la santé de l'enfant :

- » stabilise son rythme cardiaque
- » stabilise sa respiration
- » régule sa température
- » stabilise les glycémies  
(taux de sucre dans le sang)

» **diminue son stress** par la diminution de la sécrétion d'adrénaline, et permet donc une adaptation en douceur du passage de la vie intra-utérine à extra-utérine.

» **apaise, reconforte en augmentant son sentiment de sécurité, atténue les états douloureux** grâce à l'augmentation physiologique des endorphines.

» améliore la digestion et **renforce son système immunitaire** par la colonisation des germes familiaux.

### Pour la maman :

» **augmente la sécrétion d'ocytocine** chez la mère, améliorant ainsi la physiologie utérine, **favorise le lien mère-enfant**, et agit de façon bénéfique sur le **démarrage de l'allaitement maternel**.

### Sur le lien parents-enfants :

- » conforte les parents dans leur **capacité à prendre soin de leur bébé**.
- » **renforce le lien d'attachement**



*Les bienfaits du peau-à-peau sont reconnus dans la durée, il peut donc être **prolongé dans les jours et semaines suivants** la naissance. Il peut se faire **aussi souvent et aussi longtemps que vous le souhaitez**, parfois en se relayant entre les 2 parents.*

*Il peut se faire par exemple lorsque le bébé est très agité et/ou qu'il n'arrive pas à téter, après le bain, après un soin, ou juste pour le plaisir.*

MA285 - 04-2026

## Service Maternité · Obstétrique



**02 31 27 25 25**



Bâtiment Sud FEH  
Avenue de la Côte de Nacre  
14033 Caen cedex 9



Le site  
de la maternité

