

**« ACCOMPAGNER LA
PERINATALITE »**

**LE « PEAU À PEAU »
ET
PERIODE POST PARTUM**



LE « PEAU A PEAU »

Après la naissance, le contact peau à peau constitue un moment privilégié pour le bébé et ses parents. Ce contact a plusieurs bienfaits pour le nouveau-né, qu'il soit né à terme ou prématuré, et particulièrement celui de vivre en douceur la transition du ventre de sa mère vers le monde extérieur.

Le « peau à peau » consiste à déposer le nouveau né nu directement sur sa mère, poitrine contre poitrine.

Si la mère n'est pas en état de pratiquer le peau à peau, le père peut la remplacer. Le bébé et le parent peuvent également être recouverts d'une couverture chaude.

Lorsque le bébé est en peau à peau, il ressent la chaleur de son parent, il sent son odeur et perçoit la douceur de sa peau. Ces sensations déclenchent des comportements innés chez lui, qui l'apaiseront tout en sécurité, ce qui peut être une aide lors des moments de tétée.

Chez la mère, ces mêmes sensations déclenchent la production d'ocytocine. Cette hormone cause alors une diminution du stress maternel, une meilleure réponse aux comportements du bébé et un renforcement du lien parent-enfant.

Le peau à peau démarre à la maternité tout de suite après la naissance, et se continue à la maison. Bébé, grâce à son effet relaxant est moins agité, déstressant du coup la maman. Le moment le plus privilégié est lors des tétées/biberons, mais peut se vivre le matin au réveil et/ou le soir après le bain, favorisant un sommeil paisible.

LE « PEAU A PEAU »

LES EFFETS POSITIFS DU « PEAU A PEAU » POUR BEBE

Stabiliser la température du corps

Un bébé est maintenu plus au chaud en « peau à peau », qu'en étant tout habillé dans les bras de sa maman. En effet, l'augmentation de température des seins de la mère est plus grande en peau à peau.

Des études ont révélé que la température des seins augmente de 0,5 °C en 2 minutes lors du peau à peau et demeure ainsi jusqu'à 10 minutes après qu'il soit terminé. Cette chaleur se transmet au bébé. La température du talon des bébés en peau à peau est plus élevée de 2 °C que celui des bébés déposés habillés dans les bras de leur mère.

Stabiliser la respiration et le rythme cardiaque

Les bébés en peau à peau ont moins d'épisodes d'apnées. Leur rythme cardiaque est aussi plus stable.

Stabiliser le taux de sucre

Les bébés en peau à peau ont des taux de glucose sanguin plus élevés, diminuant ainsi le risque d'hypoglycémie.

Faciliter l'allaitement

Le peau à peau favorise l'allaitement exclusif, et les mères qui ont connu le peau à peau allaitent plus longtemps. Ces mères ont plus confiance en leur capacité à allaiter.

LE « PEAU A PEAU »

Diminuer les pleurs

Le « peau à peau » crée un sentiment de détente et de sécurité pour le bébé. Les bébés qui sont dans un berceau pleurent environ 10 fois plus que ceux qui sont en « peau à peau ».

Selon les études, les bébés en peau à peau avec leur père arrêtent de pleurer dans les 15 minutes suivantes. De plus, être en peau à peau pour une heure diminuerait les niveaux d'hormones de stress chez le bébé.

Réduire la sensation de douleur

Lors d'examens médicaux, de piqûres, et/ ou d'injections, le fait pour le bébé d'être en « peau à peau » peut diminuer la douleur qu'ils ressentent.

Dans le cas d'une naissance prématurée, soit avant la 37^e semaine de gestation, le contact « peau à peau », ou « méthode kangourou », est encouragé dès que l'état du bébé le permet.

LES EFFETS POSITIFS DU « PEAU À PEAU » POUR LES PARENTS

Améliorer la récupération de la mère après l'accouchement

→ Le « peau à peau » accélère l'expulsion du placenta.

→ Il réduit aussi les hémorragies post-partum.

LE « PEAU A PEAU »

Réduire le stress parental

- Les mères qui font du peau à peau ont des niveaux moins élevés d'hormones de stress.
- Elles ressentent moins de stress et d'anxiété.
- Pour les pères aussi, le « peau à peau » avec leur bébé diminuent leur stress et leurs inquiétudes.
- Le peau à peau a également un effet bénéfique sur l'humeur et diminue le risque de dépression.

Augmenter le sentiment de compétence parental

- Les mères qui ont adopté le « peau à peau » se sentent plus confiantes en leur capacité à prendre soin de leur enfant.
- Le « peau à peau » aide aussi les pères à mieux assumer leur rôle et facilite leurs interactions avec leur enfant.

Favoriser l'attachement

- Le peau à peau encourage les comportements affectueux et contribue à la création du lien parent-enfant.

Le peau à peau a les mêmes bénéfices, qu'il soit pratiqué par la mère ou par le père. Les pères qui le pratiquent ont une meilleure relation avec leur conjointe, et ont davantage de comportements de soins et de communication envers leur bébé.

LA « METHODE KANGOUROU »

A l'image des bébés kangourous bien au chaud dans la poche de leur mère, les bébés prématurés peuvent être portés par leur maman, peau contre peau, pour leur donner de la chaleur et servir ainsi de couveuse naturelle.

La méthode kangourou permet de tisser des liens très forts entre les parents et leur bébé, puisque toute la famille est mise à contribution. La maman prend également confiance dans ses capacités à s'occuper d'un bébé prématuré.

Cette méthode est apparue en 1978, en Colombie. Face au manque de couveuses, le pédiatre Rey Martinez s'est en effet aperçu que les nourrissons ayant un faible poids avaient surtout besoin de chaleur et de nourriture. Le fait du « peau à peau » contre leur maman, leur apporte les bienfaits de la chaleur et de l'allaitement de proximité, nécessaire à leur croissance.

Comment amener La position kangourou?

Concrètement, le bébé est placé peau contre peau sur la poitrine de sa maman, en position verticale entre les seins, un large morceau de tissu solidement noué autour du corps de la maman pour le maintenir.

Sa tête doit être tournée sur le côté, ses bras repliés et ses jambes écartées à l'image d'une grenouille.

Si la température de la pièce est suffisamment élevée (22-24 °C), le bébé peut être nu avec une simple couche, des chaussettes et un bonnet.



LA « METHODE KANGOUROU »

Pour que les bébés prématurés puissent bénéficier de cette méthode, Ils ne doivent pas avoir de problème respiratoire, cardiaque ou neurologique. Ils doivent aussi être capables de téter.

Pour les parents, il est nécessaire qu'ils soient prêts à accepter les contraintes de la méthode qui consiste à porter bébé en « peau à peau » de jour comme de nuit, sauf au moment des soins et du change, et ce jusqu'à la date du terme. Le papa est aussi le bienvenu à participer dans ce « peau à peau ».

Quels sont les bienfaits de la méthode kangourou pour le bébé ?

- Le fait de prendre son enfant contre sa peau, au lieu de le regarder et de le toucher dans l'incubateur, permet à la maman de favoriser l'attachement à son bébé, tout en diminuant le stress de celle-ci.
- Installé confortablement bien au chaud contre sa maman (ou son papa), bébé reste à une température constante et peut ainsi terminer sa maturation.
- La chaleur directe associée à la proximité d'accès au sein pour téter reproduit le contexte de son vécu dans la matrice. Le nouveau-né prématuré doit en effet être nourri très souvent (environ toutes les 30 minutes le jour et toutes les heures la nuit).
- Surtout, le bébé ne reste pas éloigné de sa maman comme c'est le cas dans une couveuse, les liens sont facilités dès le début.

Les études ont montré que les risques d'infection et de contamination étaient moindres avec cette méthode et que la durée d'hospitalisation diminuait.

LA « METHODE KANGOUROU »

Les effets bénéfiques de la méthode kangourou pour les prématurés persistent jusqu'à l'âge adulte.

Une étude publiée en 2017 a suivi des enfants prématurés qui avaient bénéficié de cette pratique il y a 20 ans. Les chercheurs ont remarqué que ces enfants étaient moins souvent absents à l'école et présentaient moins de problèmes de comportements comme de l'hyperactivité ou de l'agressivité.

La structure même de leur cerveau semblait modifiée. Leurs parents étaient également plus protecteurs et attentionnés.

RÈGLES DE SÉCURITÉ

Lorsque le bébé est en peau à peau...

- Son visage reste toujours visible
- Sa bouche et son nez restent bien dégagés
- Son cou n'est penché ni vers l'avant ni vers l'arrière, et son menton est légèrement relevé
- Sa tête est tournée sur le côté
- Ses épaules et sa poitrine font face à sa mère
- Ses jambes sont pliées (posture grenouille)
- Son dos est recouvert d'une couverture
- De plus, si la mère se sent fatiguée et souhaite dormir ou se reposer, celle-ci doit déposer son bébé sur le dos à un endroit sécuritaire ou demander à une autre personne d'en prendre soin.