



# **Le peau à peau, méthode kangourou**

Brochure à l'attention des parents

## Chers parents,

La méthode Kangourou consiste à porter son bébé sur son torse, peau contre peau. Il s'agit d'un moment privilégié avec votre enfant.

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande cette pratique de façon prolongée et continue.

**Votre bébé a besoin de soins, mais c'est vous, ses parents, qui apportez l'environnement le plus rassurant pour l'aider à grandir.**



La méthode kangourou permet au bébé de retrouver des expériences positives semblables à celles qu'il a vécues dans le ventre de sa maman. Il peut entendre des sons qui lui sont familiers, notamment les battements du cœur, la voix de sa maman mais également celle du papa / co-parent. Il peut sentir les odeurs familières de la peau et du lait maternel, il ressent la chaleur et la douceur de votre peau.

Ce contact intime a de nombreux avantages pour le bébé et les parents. Il favorise la mise en place du lien d'attachement et facilite l'allaitement.

Lorsque le bébé prématuré est pris régulièrement en peau à peau, cela contribue à son bon développement et à son bien être.

## Les bénéfices

### Pour bébé

- Favorise la stabilité du cœur, de la respiration et de la température
- Améliore le sommeil et donc le développement
- Améliore la digestion, la croissance et la prise de poids
- Améliore l'état clinique de votre enfant plus rapidement
- Améliore l'apprentissage de la succion
- Améliore l'immunité
- Diminue la durée d'hospitalisation
- Préviend le risque d'hypoglycémie
- Améliore la transition à la vie en dehors du ventre de maman

- Diminue le stress
- Diminue la douleur
- Crée un lien familial
- Renforce la sécurité

### Pour le parent

- Pour la maman, il y a un effet positif sur la lactation et une diminution des pertes sanguines post-partum
- Renforce le lien d'attachement entre vous et votre enfant
- Crée un lien avec votre enfant
- Développe votre autonomie en tant que parent
- Permet de participer aux soins de votre enfant
- Valorise votre rôle de parent

**Le peau à peau est bénéfique pour le nouveau-né à court, moyen et long terme ; ainsi que pour ses parents.**

## Quand ?

Dès que vous vous sentirez prêt et que la stabilité de votre bébé le permettra.

Le plus tôt possible et le plus souvent possible. Le peau à peau peut se faire plusieurs fois par jour, à tout moment de la journée et de la nuit, tout en respectant le rythme de votre bébé.



## Combien de temps ?

Dans l'idéal, minimum une heure afin que cela soit bénéfique pour vous deux et que vous puissiez en profiter pleinement. Chaque situation étant particulière et unique, nous nous adaptons à celle-ci.

Il n'y a pas de limite de durée.

Cela peut se faire le plus longtemps et le plus souvent possible.



## Comment ?

Dans un premier temps, nous vous aiderons à placer votre bébé nu dans le bandeau « Kododo© » contre votre torse, sur votre peau, en position ventrale et les deux jambes du même côté.



Vous serez ensuite allongé(e) afin de favoriser la position horizontale de votre bébé.



Au fur et à mesure, lorsque vous vous sentirez prêt(e), vous aurez la possibilité de prendre vous-même votre bébé de la couveuse pour le porter en kangourou avec l'aide de l'infirmière.



Dans ce cas, on ouvre la couveuse, ensuite vous vous pencherez au dessus de bébé en vous mettant au plus près de lui pour l'amener tout doucement contre votre poitrine. Pour ce faire, placez une main en dessous des fesses et l'autre en dessous de la tête. Ce type de transfert est conseillé pour diminuer le nombre de manipulations du bébé. Celui-ci est dès lors moins déstabilisé et moins stressé.

Après le kangourou, lorsque bébé est de retour dans sa couveuse et réinstallé, prenez le temps, pendant quelques minutes, de rester près de lui. Gardez vos mains posées sur lui afin de lui laisser le temps de se réorganiser, de s'apaiser et de s'endormir doucement. Il est idéal de laisser bébé se rendormir sans enchaîner avec des soins, afin de le laisser bénéficier de ce moment passé contre vous.

## Astuces et conseils

- Préparez/apportez un petit bonnet pour qu'il maintienne bien sa température.
- Apportez une couverture douce et chaude.
- Préparez un coussin d'allaitement pour vous installer confortablement.
- C'est un moment idéal pour lui lire une histoire, lui chanter une chanson... Cela le calme et le rassure.





## Et après ?

Lorsque votre bébé sortira de sa couveuse pour un lit chauffant, apportez-lui un petit body cache-cœur (qui s'ouvre sur l'avant) afin de continuer le peau à peau. Cette sorte de body permet d'éviter le passage de la tête, encore déstabilisant pour lui.

En petit lit ou lit chauffant, il est fortement préconisé de poursuivre le peau à peau. Profitez des moments où il est déshabillé : après le bain, après la pesée journalière, après l'examen médical ou encore le moment de la tétée pour partager un peau à peau.

C'est une méthode que vous pouvez continuer à la maison. Elle peut être utilisée pour les bébés agités ou inconfortables afin de les calmer lors d'un pic de croissance, mais également lors d'une petite baisse de lactation. La chaleur de la peau procurée par le contact peut le soulager et lui permettre de s'endormir paisiblement.



# Service de soins intensifs néonataux (SIN)

+32 2 764 96 03  
+32 2 764 96 08

Basé sur les livrets d'informations outil CLE,  
centre néonatal CHU Saint-Pierre, Bruxelles.  
Editeur responsable : Thomas De Nayer / Service de communication  
Mise en page : Rudy Lechantre  
Illustrations : DR

---

## Cliniques universitaires Saint-Luc

Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles  
[saintluc.be](http://saintluc.be)

---

## © Cliniques universitaires Saint-Luc

Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure ?  
Merci de nous contacter préalablement.