Saviez-vous que le contact peau à peau…

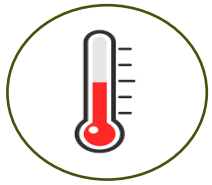
- **Devrait être commencé le plus tôt possible.**
- **Est très efficace pour stabiliser votre bébé.**
- **Est tout aussi sécuritaire et efficace avec vous qu'avec la mère ou le parent accoucheur.**
- **Augmente votre confiance et votre attachement avec votre bébé.**
- **Réduit votre niveau de stress et votre tension artérielle.**

TÔT	SOUVENT
Débuter < 24 heures de vie	4 - 8 + heures/jour

Pendant que la mère/le parent accoucheur se rétablit, votre bébé a besoin que vous le teniez en peau à peau pour mieux réguler :

Rythme cardiaque

Respiration



Température

Stress

Il existe de nombreuses façons de tenir votre bébé en peau à peau :

Sur votre poitrine

Dans vos bras

Dans le lit de votre bébé

Hôpital de Montréal pour enfants
Centre universitaire de santé McGill

Montreal Children's Hospital
McGill University Health Centre

Dads & partners do the first skin to skin

NICU
Montreal Children's Hospital
Hôpital de Montréal pour enfants

Did you know skin-to-skin ...

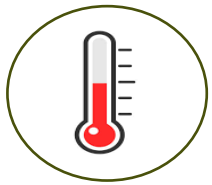
- Should be started as early as possible.
- Is very good at stabilizing your baby.
- Is just as safe and effective with you as it is with the mother or birthing parent.
- Increases your confidence with and attachment to your baby.
- Reduces your stress level and blood pressure.

EARLY	OFTEN
Start < 24 hours of life	4 - 8 + hours/day

While mom/birthing parent is recovering, your baby **needs you** to hold them skin-to-skin to best regulate their:

Heartrate

Breathing



Temperature

Stress

There are lots of ways to hold your baby skin-to-skin:

On your chest

In your arms

In baby's bed

Hôpital de Montréal pour enfants
Centre universitaire de santé McGill

Montreal Children's Hospital
McGill University Health Centre

Papas & partenaires pour le premier peau à peau

NiCU
Montreal Children's Hospital
Hôpital de Montréal pour enfants