

“Skin-To-Skin” Contact Is For ALL Babies

Right after birth, healthy term babies go through amazing changes. Holding baby skin to skin will help baby:

- Stay warmer
- Cry less
- Have better breathing
- Have better blood sugars
- Have less pain during needles and blood work
- Breastfeed sooner, longer and better

Skin to skin contact also helps mothers by:

- Reducing bleeding after birth
- Enhancing the bond between mothers and babies

The more time mother and baby spend together skin to skin the stronger the benefits. This is especially important in the first few days of life. We recommend holding baby skin to skin:

- for the first 60 to 90 minutes after birth, until the first breastfeed, if you are breastfeeding
- often in the first few days of life, when you are awake and rested
- for an hour or more each time.

You can also continue holding your baby skin to skin at home; baby’s cheek and upper chest against mom’s breast works well!

If mothers are not able to hold baby skin to skin, fathers and other family can help!

Remember: it is important to place baby on “back to sleep” when put in crib.

Le contact «peau à peau » est bon pour TOUS les bébés

Juste après la naissance, les bébés nés à terme et qui sont en bonne santé changent de façon extraordinaire. Le contact peau à peau aide le bébé à :

- avoir bien chaud;
- moins pleurer;
- mieux respirer;
- avoir un meilleur taux de sucre dans le sang (glycémie);
- avoir moins mal quand on lui fait une piqûre ou qu’on lui prélève du sang;
- commencer à téter plus tôt, plus longtemps et mieux.

Le contact peau à peau aide aussi les mères en :

- réduisant la perte de sang après la naissance;
- renforçant le lien entre elles et leurs bébés.

Plus la mère passe de temps en tenant son bébé contre sa peau, plus les avantages sont grands. Ceci est particulièrement important pendant les premiers jours de la vie du bébé. Nous recommandons le contact peau à peau avec le bébé :

- pendant les 60 à 90 premières minutes après la naissance, jusqu’à ce que vous l’allaitiez pour la première fois, si vous l’allaitiez;
- souvent, au cours des premiers jours de sa vie, quand vous êtes réveillée et reposée;
- pendant une heure ou plus à chaque fois.

Vous pouvez continuer le contact peau à peau chez vous, par exemple en mettant la joue et le haut du torse du bébé contre votre sein.

Si la mère ne peut pas tenir le bébé contre sa peau, le père ou d’autres membres de la famille peuvent le faire!

N’oubliez pas qu’il est important de placer votre bébé sur le dos quand vous le remettez dans son berceau.



For more information/Pour de plus amples renseignements :

Health Links-Info Santé - 888-315-9257
or visit/ou visiter : www.southernhealth.ca

Skin-To-Skin Contact Is For ALL Babies – Bilingual CLI.5810.PL.004.SD.01 April 13, 2018 Page 1 of 2

Original Source: Women’s Health Program December 2010

How to hold your baby skin to skin

Immediately after baby's birth, the nurse will:

- Dry baby
- Put a hat on baby
- Place baby between your breasts skin to skin
- Cover baby with several layers of warm blankets

While in hospital, when you are **awake** and rested:

- Raise the head of your bed so that you can sit comfortably
- Hold baby head up between your breasts so that all of baby's chest and tummy are against your skin (keep baby's head above breast level)
- Place a hat on your baby
- Cover baby with several layers of blanket (not on face or head)
- Snuggle baby with baby's head tipped back slightly (helps breathing)

Le contact peau à peau : comment faire?

Juste après la naissance du bébé, l'infirmière ou l'infirmier :

- sèchera le bébé;
- lui mettra un bonnet;
- le placera sur votre peau, entre vos seins;
- le couvrira de plusieurs couvertures bien chaudes.

À l'hôpital, quand vous êtes **réveillée** et reposée :

- relevez la tête du lit pour pouvoir vous asseoir confortablement;
- tenez la tête de votre bébé sur votre poitrine au-dessus du niveau de vos seins pour que tout son torse et son ventre soient en contact avec votre peau;
- mettez-lui un bonnet;
- couvrez-le de plusieurs couvertures (mais pas sur le visage ni la tête)
- câlinez-le en vérifiant que sa tête soit renversée légèrement vers l'arrière, ce qui l'aidera à respirer.



This publication is available in alternate format upon request.

La présente publication peut-être obtenue dans d'autres formats, sur demande.



For more information/Pour de plus amples renseignements :

Health Links-Info Santé - 888-315-9257
or visit/ou visiter : www.southernhealth.ca

Skin-To-Skin Contact Is For ALL Babies – Bilingual CLI.5810.PL.004.SD.01 April 13, 2018 Page 2 of 2

Original Source: Women's Health Program December 2010