



Pratiquer le peau à peau de façon sécuritaire

Quand vous êtes en contact peau à peau
avec votre bébé, assurez-vous que :

- Ses épaules et sa poitrine vous font face;
- Vous pouvez voir son visage;
- Sa tête est vers le haut et non vers le bas;
- Son nez et sa bouche ne sont pas couverts;
- Sa tête est tournée vers le côté;
- Son cou est droit et non plié;
- Ses jambes sont en position de grenouille;
- Son dos est recouvert d'une couverture.

Vous devez être :

- En position semi-assise;
- Alertes et reposée;
- Accompagnée d'un membre de votre famille;
- Dans un endroit bien éclairé afin d'être capable de voir la coloration de votre bébé.

Si vous vous sentez somnolente, placez votre bébé dans son lit ou en contact peau à peau avec quelqu'un qui est alerte.

Ne prenez pas le risque de vous endormir quand votre bébé est en contact peau à peau.