PÉRINAISSANCE

Le peau-à-peau

Bien plus qu’un câlin

Thermorégulation • adaptation néonatale • allaitement • microbiote

Un geste simple qui accompagne le nouveau-né dans sa transition vers la vie extérieure.

B & B — Brochures & Blog

À la naissance, tout change

Quelques minutes après sa naissance, déposer un bébé directement contre la peau nue de sa mère peut sembler être un geste tout simple. Pourtant, pendant ce contact, de nombreux mécanismes physiologiques se mettent en place.

Température, glycémie, respiration, allaitement, exposition aux micro-organismes maternels… le peau-à-peau accompagne le nouveau-né dans l'une des plus grandes transitions de son existence : passer de la vie intra-utérine à la vie extérieure.

Qu'appelle-t-on vraiment « peau-à-peau » ?

Le peau-à-peau consiste à placer le bébé, généralement nu ou simplement en couche, directement contre le thorax nu de sa mère, puis à le couvrir afin de préserver sa chaleur.

Lorsque la situation médicale le permet, les recommandations internationales encouragent le contact peau-à-peau immédiatement après la naissance et sans interruption inutile. Ce contact n'est toutefois pas réservé aux toutes premières minutes : il peut être proposé à nouveau dans les heures, les jours et les semaines qui suivent.

1. Il aide bébé à maintenir sa température

À la naissance, le nouveau-né doit soudainement participer lui-même à la régulation de sa température. Le contact peau-à-peau soutient cette adaptation.

Les données actuelles indiquent que le peau-à-peau précoce améliore probablement la thermorégulation du nouveau-né. Le corps maternel devient ainsi l'un des environnements naturels qui accompagnent cette transition.

2. Il participe à sa stabilité physiologique

Respirer avec ses propres poumons, maintenir sa température, réguler sa glycémie et adapter son système cardiovasculaire : la naissance demande au bébé une réorganisation considérable.

Le peau-à-peau accompagne cette période d'adaptation. Les données montrent notamment une amélioration probable de la glycémie. Certaines études suggèrent également une meilleure stabilité respiratoire et cardiaque, même si les preuves sont moins solides pour ces paramètres.

3. Et le microbiote dans tout ça ?

Dès le début de sa vie, le bébé est exposé à une multitude de micro-organismes qui participeront progressivement à la constitution de ses microbiotes.

Le mode de naissance, l'alimentation, l'environnement, l'exposition aux antibiotiques et les contacts physiques avec les personnes qui prennent soin de lui participent tous à cette histoire microbienne.

Pendant le peau-à-peau, le bébé entre directement en contact avec les micro-organismes présents sur la peau de sa mère. Des travaux récents suggèrent que les contacts précoces, dont le peau-à-peau, peuvent participer à la trajectoire de développement du microbiote intestinal du nourrisson.

Le peau-à-peau participe aux échanges microbiens précoces, mais il ne « répare » pas à lui seul le microbiote.

Il est donc important de rester nuancé : on ne peut pas affirmer que le peau-à-peau restaure à lui seul le microbiote d'un bébé né par césarienne. Le microbiote se construit sous l'influence de nombreux facteurs.

4. Il soutient l'allaitement

C'est l'un des bénéfices pour lesquels les données scientifiques sont particulièrement intéressantes.

Lorsqu'un nouveau-né en bonne santé est placé en peau-à-peau après la naissance, il peut progressivement manifester des comportements qui participent à la recherche du sein et à la première tétée.

La revue Cochrane publiée en 2025, regroupant 69 études et 7 290 dyades mère-bébé, conclut que le peau-à-peau immédiat ou précoce favorise probablement l'allaitement exclusif à plusieurs moments du postpartum.

5. Il offre à bébé des repères familiers

La naissance transforme presque entièrement l'environnement du bébé. Contre le corps de sa mère, certains repères restent pourtant présents : chaleur, odeur, voix, mouvements et contact corporel.

Le peau-à-peau offre ainsi un environnement riche en stimulations sensorielles familières pendant cette période d'adaptation. Il ne s'agit donc pas simplement de « faire un câlin », mais aussi d'accompagner progressivement le nouveau-né dans son nouvel environnement.

6. Et après une césarienne ?

Une naissance par césarienne n'exclut pas nécessairement le peau-à-peau. Lorsque l'état de la mère et celui du bébé le permettent et que l'organisation des soins le rend possible, il peut également être mis en place après une césarienne.

Et s'il n'a pas pu avoir lieu immédiatement, tout n'est pas perdu. Le lien avec son bébé, l'allaitement ou la construction de son microbiote ne se jouent évidemment pas pendant une unique « heure magique ». Le peau-à-peau peut être proposé plus tard et répété.

À retenir

- Le peau-à-peau favorise la thermorégulation du nouveau-né.
- Il participe à l'adaptation physiologique, notamment à la régulation de la glycémie.
- Il soutient l'initiation et la poursuite de l'allaitement.
- Il participe aux contacts microbiens précoces entre le bébé et son environnement.
- Il offre au nouveau-né des repères sensoriels familiers.

À la naissance, certains besoins fondamentaux du bébé trouvent encore leur réponse tout près du corps qui l'a porté.

Pour aller plus loin

Comprendre la physiologie de la grossesse, de la naissance, du postpartum et des premiers mois du bébé permet de porter un autre regard sur l'accompagnement des familles.

Périnaissance – Institut de périnatalité
Former • Accompagner • Relier
www.perinaissance.ch

Sources principales

Cochrane (2025). *Immediate or early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants.*

Organisation mondiale de la Santé (OMS). Recommandations relatives aux soins du nouveau-né et à l'allaitement.

UNICEF / Baby Friendly Initiative. Ressources sur le peau-à-peau et l'initiation de l'allaitement.

Travaux récents sur les contacts précoces et le développement du microbiote intestinal du nourrisson.