

## Huid-op-huidcontact en buidelen

### Kindergeneeskunde

#### Inleiding

Buidelen is een vorm van huid-op-huidcontact waarbij je baby op je blote borst ligt met alleen een luiertje aan. Het is een unieke ervaring, die zorgt voor gevoelens van veiligheid en vertrouwen tussen jou en je kind. In deze folder geven we je graag meer informatie hierover.

#### Oorsprong

Het buidelen / kangoeroeën is ontstaan in de jaren zeventig in Colombia vanwege een gebrek aan couveuses. Het blijkt dat de meest optimale plek voor een te vroeg geboren baby dicht bij de moeder of vader, huid op huid, is. Het contact bevordert niet alleen de hechtingsband tussen ouder en kind, het heeft ook een positief effect op de ademhaling, hartslag, het gewicht, slaappatroon en de hersenontwikkeling. Verder stimuleert het de borstvoeding en verkort het de opnameduur van moeder en kind. Vanwege het succes is de methode overgenomen door de westerse ziekenhuizen. Inmiddels is er veel onderzoek gedaan naar het belang van huid-op-huid-contact.

#### Buidelen

Tijdens het buidelen ligt je baby tegen de blote borst bij jou of je partner. Door jouw lichaamswarmte, met ondersteuning van een doek, muts of een speciaal daarvoor ontworpen buidelvest, voorkomen we dat je baby te veel afkoelt. Door het buidelen geef je vertrouwen en veiligheid aan je baby. Je leert de lichaamstaal van je baby beter kennen. In het begin is je kind vaak wakker en ligt het rond te kijken, maakt geluidjes en frummelt met de handjes aan de borst of borstharen. Hij verkent de omgeving en zal initiatieven nemen tot het leggen van contact met jou. Je baby voelt geborgenheid en daardoor kan hij zich zowel lichamelijk als emotioneel zo optimaal mogelijk ontwikkelen.

#### Houding

Buidelen is plezier voor twee, zorg dat je zelf ook comfortabel zit of ligt op een relaxstoel, tuinstoel of in een bed. Voor je baby is het het fijnste als je een half-liggende, half-zittende houding hebt. Een hoek van 30 á 40 graden ondersteunt de ademhaling. Zorg dat je baby in foetushouding ligt, met de beentjes lekker opgetrokken. Dat is goed voor de heupontwikkeling. Breng de handjes dichtbij het gezichtje, zo kan je baby zichzelf ook troosten en 'reguleren'. Jouw handen kunnen onder de billetjes liggen of op de rug van je baby.

#### Temperatuur

Dek jezelf en je baby toe. Je lichaam zal vanzelf opwarmen als je baby het koud heeft en afkoelen als je baby het te warm heeft. Als je baby nog moeilijk op temperatuur blijft, is het verstandig een muts op te doen. Zeker voor een kleine baby betekent warmteverlies ook calorieverlies, terwijl die calorieën zo hard nodig zijn voor groei en ontwikkeling. Vraag de verpleegkundige naar de speciale buidelvesten die op de afdeling aanwezig zijn.

#### Wanneer en hoe lang buidelen?

Bij de geboorte zou elke baby huid-op-huidcontact moeten krijgen. Soms lukt dit niet vanwege de situatie van moeder of baby. We streven er dan naar om zo spoedig mogelijk het contact tussen ouder en kind te herstellen. In principe kan je met je baby buidelen zo lang als je wilt, gedurende zoveel uur achter elkaar als jij en je baby dat fijn vinden. Om je baby optimaal te laten profiteren van het huid-op-huid-contact adviseren wij om minimaal een uur te buidelen. Voor prematuur geboren baby's is dit nog belangrijker. Het kan een baby juist helpen om de lichaamsfuncties te stabiliseren.

Je kunt buidelen wanneer je slaapt of rondwandelt (als je baby niet meer met apparatuur verbonden is). Wanneer je je baby minder dan een uur vasthoudt of korter dan een volledige slaap-waakcyclus, kan het zijn dat het buidelen voor je baby vrijwel geen toegevoegde waarde heeft of zelfs verstoring werkt.

## **Positieve effecten voor je baby**

Buidelen helpt de baby de eigen lichaamssystemen te reguleren en organiseren. Een baby kan zich door het huid-op-huidcontact ontspannen. Hierdoor worden er ook gunstige hormonen aangemaakt. Buidelen heeft een bewezen positief effect op de groei, ademhaling, het huilgedrag van de baby, de algehele ontwikkeling, de hechting en de hersenontwikkeling.

## **Positieve effecten voor de ouder**

In een periode waarin je je als ouder vaak hulpeloos kunt voelen, kun je door te buidelen enorm veel voor je baby betekenen. Ook bij ouders komen er hormonen vrij die zorgen voor een gevoel van ontspanning. Zo wordt er door huid-op-huidcontact oxytocine afgegeven. Hierdoor voel je je rustiger, het draagt bij aan het geven van borstvoeding en bij moeders zorgt het ervoor dat na de bevalling de baarmoeder beter samentrekt, waardoor er minder bloedverlies optreedt. Door te buidelen raak je sneller gehecht aan je baby. Door zo dichtbij je kind te zijn, zul je sneller de subtiele signalen die hij laat zien leren begrijpen. Je ziet bijvoorbeeld wanneer hij wakker wordt en toe is aan drinken.

## **Apparatuur en controle**

Uiteraard controleren verpleegkundigen de kinderen tijdens het buidelen geregeld. Ze doen dat op basis van hun kennis en ervaring. Daar waar nodig wordt dit ondersteund met bewakingsapparatuur. Verpleegkundige en medische handelingen worden daar waar mogelijk uitgesteld, of vinden juist bij ouders op schoot plaats om kinderen maximaal troost en comfort te bieden tijdens de handelingen.

## **Belangrijke contactgegevens**

- Neonatologie, route H11, telefoon (053) 4 87 23 76;
- Moeder Kind Afdeling, route H21, telefoon (053) 4 87 23 62;
- Kinder- en Tienerafdeling, route H31, telefoon (053) 4 87 23 78.

## **Tenslotte**

Je hebt recht op juiste en volledige informatie. Pas als je voldoende inzicht hebt, kun je weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling. Als iets je niet geheel duidelijk is, vraag de behandelend arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg.

Meer informatie over de rechten van ouders en kinderen en het geven van toestemming voor behandeling en / of onderzoek vind je in het opnameboekjes van de Kinder- en Tienerafdeling / Neonatologie en op de website van ons ziekenhuis [www.mst.nl/rechtenvanhetkind](http://www.mst.nl/rechtenvanhetkind).