

Informatie over:

# Huid-op-huiscontact

## Voor u en uw baby

Huid-op-huidcontact is nuttig ter bevordering van de borstvoeding en de moeder-kind binding. Het is belangrijk dat dit op de juiste manier gebeurt. In deze folder wordt daarom uitleg gegeven over de juiste voorwaarden voor huid-op-huidcontact.

### **Het belang van huid-op-huidcontact en de positieve effecten hiervan**

Huid-op-huidcontact is goed voor de ouder-kindbinding, zeker het eerste moment kort na de geboorte. Het vormt de basis voor een gezonde emotionele, sociale, verstandelijke en motorische ontwikkeling van uw baby. Huid-op-huidcontact is heel ontspannend voor uw baby, maar ook voor u als ouder. Een intensief huid-op-huidcontact bevordert het hechtingsproces en brengt u dicht bij elkaar.

Uw baby zal zelf ook contact willen maken: hij of zij kijkt naar u, reageert op uw stem en zal zelfs proberen om uit de borst te drinken of gaat juist ontspannen en vredig slapen. Uw baby zal minder stress ervaren, hoort uw stem en ruikt uw geur. Allemaal factoren die heel geruststellend zijn voor een baby.

Bij regelmatig huid-op-huidcontact is de temperatuur van uw baby stabiel, zijn de hartslag en de ademhaling stabiel en zijn het zuurstofgehalte en de bloedsuikerwaarden hoger. Daarnaast heeft huid-op-huidcontact ook een groot positief effect op de moedermelk-productie en het voorkomen van allergieën en infecties. Ook ontwikkelen de hersenen van uw baby zich beter door frequent en langdurig huid-op-huidcontact. Hoe langer en vaker u huid-op-huidcontact heeft, hoe groter het positieve effect.

### **Niet altijd meteen mogelijk**

Huid-op-huidcontact vindt bij voorkeur in alle rust plaats, als de omstandigheden het toelaten, ook na bijvoorbeeld een keizersnede. Als uw baby te vroeg geboren is of ziek is en is opgenomen op de couveuseafdeling, is dit eerste contact niet altijd mogelijk. Het huid-op-huidcontact kan dan vaak pas later plaatsvinden.

### **Wat is huid-op-huidcontact?**

Bij huid-op-huidcontact wordt uw baby met alleen een luier aan, op uw blote borst neergelegd. Dit kan zowel bij vader als bij moeder. Om warm te blijven, worden u en uw baby goed toegedekt. Probeer tijdens het huid-op-huidcontact uw baby vast te houden. De baby ligt niet in buikligging. Het hoofdje ligt opzij, waardoor de ademweg niet belemmerd wordt. Op deze manier ligt uw baby veilig en comfortabel en heeft hij of zij eigenlijk de houding aangenomen zoals in de baarmoeder.

### **Huid-op-huidcontact: hoe vaak, wanneer en hoe lang?**

Frequent en langdurig huid-op-huidcontact bevordert het natuurlijke hechtingsproces. Hoe vaak en hoe lang u dit contact heeft hangt af van uw persoonlijke omstandigheden.

Aanbevolen wordt om voor een langere tijd huid-op-huidcontact te hebben, minimaal een uur, maar bij voorkeur langer, bijvoorbeeld van voeding tot voeding. U kunt dan echt een lange periode van rust, comfort en veiligheid bieden en bovenal genieten.

Informatie over:

# Huid-op-huiscontact

## Voor u en uw baby

Om uw baby zo min mogelijk te storen in de slaap, is het moment om te beginnen met huid-op-huidcontact bij voorkeur rondom een verzorg- of voedings-moment. U kunt dan rustig tot het volgende verzorg-/voedingsmoment blijven zitten.

### **Baby's in de wieg**

Voor baby's die in een wieg liggen en kleertjes dragen, is het mogelijk belastend meerdere keren per dag helemaal uit te kleden om huid-op-huidcontact te hebben. U zou kunnen kiezen voor overslaghemdjes en -truitjes die aan de voorkant gemakkelijk open kunnen.

### **Risico's van huid-op-huidcontact**

Tijdens huid-op-huidcontact kan er een probleem met de ademhaling van de baby optreden door nog onbekende redenen. Dit kan voor pasgeborenen levensbedreigend zijn. Dit wordt 'sudden unexpected postnatal collapse' (SUPC) genoemd. SUPC is te herkennen door afwezigheid van ademhaling, blauw/bleke verkleuring, slap zijn of niet reageren op aanraking. SUPC treedt meestal op tijdens huid-op-huidcontact of het geven van borstvoeding gedurende de eerste 2 uur na de bevalling, soms kan dit ook nog optreden in de eerste week na de geboorte. De gevolgen kunnen ernstig zijn: er kan hersenbeschadiging optreden of pasgeborenen kunnen zelfs overlijden.

Voorwaarden voor veilig huid-op-huidcontact:

- Leg de baby nooit in buikligging.
- Zorg dat het hoofdje goed opzij ligt en de neus en mond altijd vrij zijn.
- Zorg dat u altijd contact houdt met de baby. Als u merkt dat u erg slaperig of minder alert bent, leg de baby dan terug in het wiegje (altijd op de rug) of eventueel bij partner als deze goed wakker blijft.
- Zorg dat u tijdens huid-op-huidcontact volledig aandacht heeft voor de baby en niet wordt afgeleid door bijvoorbeeld telefoon, televisie of (veel) bezoek.
- Mocht u twijfelen over de ademhaling, kleur of reactie van uw baby, stop dan het huid-op-huid-contact, til de baby op en roep zo nodig om hulp.
- 'Bedsharing' wordt afgeraden. Aangeraden wordt de baby te laten slapen volgens de voorschriften van Veilig Slapen.

### **Vragen en hulp**

Vraag gerust een verpleegkundige u te helpen. Als u naar aanleiding van deze folder nog vragen heeft, kunnen de verpleegkundigen u meer uitleg geven.