

## Huid-op-huid contact *voor u en uw baby*

Huid-op-huid contact 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-huid contact.

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

Huid-op-huidcontact is goed voor de ouder-kind binding, 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-huid contact is heel ontspannend voor uw baby, maar ook voor u als ouder. Een intensief huid-op-huid contact bevordert het hechtingsproces en brengt u dicht bij elkaar.

Uw baby zal zelf ook contact willen maken; 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.

De temperatuur van uw baby is stabiel bij regelmatig huid-op-huid contact; de hartslag en de ademhaling zijn stabiel en het zuurstofgehalte zal hoger zijn evenals de bloedsuikerwaarden. Daarnaast heeft het huid-op-huid contact ook een groot positief effect op de moedermelkproductie en het voorkomen van allergieën en infecties. Ook

ontwikkelen de hersenen van uw baby zich beter door frequent en langdurig huid-op-huid contact. Hoe langer en vaker u huid-op-huid contact 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 couveuse afdeling, is dit eerste contact niet altijd mogelijk. Het huid-op-huid contact kan dan vaak pas later plaatsvinden.

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

Bij huid-op-huid contact 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-huid contact 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 eigenlijk de houding aangenomen zoals in de baarmoeder.

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

Frequent en langdurig huid-op-huid contact 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-huid contact 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.

Om uw baby zo min mogelijk te storen in de slaap is het moment om te beginnen met huid-op-huid contact bij voorkeur rondom een verzorg-/voedingsmoment. 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-huid contact te hebben. U zou kunnen kiezen voor overslaghemdjes en -truitjes die aan de voorkant gemakkelijk open kunnen.

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

Tijdens huid-op-huid contact 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 Collaps (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-huid contact 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-huid contact:

- 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-huid contact 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.

### **Opmerkingen over deze folder**

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via [voorlichting@zha.nl](mailto:voorlichting@zha.nl)