

Huid op huid contact

Wat is huid-op-huidcontact en hoe pas je dit toe ?

Bij huid-op-huidcontact ligt de baby bloot op de blote borst van moeder of de partner. Het is belangrijk dat het hoofdje en lichaam van uw baby in één lijn ligt en het hoofdje naar links of rechts gedraaid is. Deze houding zorgt voor een optimale ademhaling bij uw baby. Uw baby wordt aan de rugzijde toegedekt met doeken om het goed warm te houden. U kunt met uw handen met lichte druk uw baby ondersteunen. Dit geeft uw baby een veilig gevoel. De verloskundige, kraamzorg of verpleegkundige kan u helpen bij het vinden van de juiste houding.

Over vroeg huid-op-huidcontact wordt gesproken als de baby na de geboorte minimaal één uur bloot en warm toegedekt op de blote borst van de moeder ligt. Daarna, gedurende de eerste paar weken, is het belangrijk dat het huid-op-huidcontact gecontinueerd wordt. Het liefst dagelijks, zo vaak en zo lang mogelijk. Huid-op-huidcontact kan ook als de baby alleen een luier aan heeft. Er worden altijd doeken over de baby heen gelegd om de baby helemaal warm te houden.

Voordelen van huid-op-huidcontact

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat direct huid-op-huidcontact tussen ouders en hun (te vroeg en/of zieke) baby veel positieve effecten heeft:



Direct na de geboorte is het de beste plaats voor de baby om zich aan te passen aan het leven in de buitenwereld en om bij te komen van de geboorte.

- De baby komt in aanraking met dezelfde bacteriën als die van de moeder. Dit verhoogt de weerstand van de baby
- De baby blijft beter warm en houdt een goede en stabiele temperatuur
- De baby heeft een normale en stabielere hartslag en ademhaling. Het kan zijn dat de baby in het begin nog wat moeite heeft om zichzelf goed stabiel te houden. Huid-op-huidcontact ondersteunt een pasgeborene hierbij
- De baby heeft een stabielere en betere bloedsuikerspiegel
- Het heeft een pijnstillende werking op de baby. Er kan gebruik van worden gemaakt als bij de baby een vervelende handeling moet gebeuren zoals bijvoorbeeld bloed prikken; ☑ Het heeft een rustgevende werking op de baby waardoor deze minder stress ervaart. Hierdoor zal de baby minder huilen (ook op lange termijn) en dieper slapen wat de groei ten goede komt
- Het bevordert de hechting doordat het hormoon oxytocine vrij komt bij zowel de ouder als de baby. Daarnaast heeft dit hormoon een positief effect voor het op gang komen van de borstvoeding. Bij ongestoord huid-op-huidcontact, tijdens minimaal één uur direct na de geboorte, is de kans groot dat de baby zelf op zoek gaat naar de tepel, zelf goed aan hapt en gaat zuigen. De kans op exclusieve

borstvoeding en een langere duur van de borstvoedingsperiode neemt hierdoor toe

- De ouders leren de baby heel goed kennen. Zij leren herkennen wanneer de baby zich wel of niet prettig voelt maar ook de hongersignalen zullen sneller gehoord en herkend worden.

Het veilig toepassen van huid-op-huidcontact

Naast het positieve effect van huid-op-huidcontact is het belangrijk om u bewust te zijn van de veiligheid tijdens huid-op-huidcontact.

- De baby ligt tijdens huid-op-huidcontact in buikligging. Dit is geen veilige houding zonder toezicht. Als u erg vermoeid bent of slaperig van medicatie, is het belangrijk dat huid-op-huidcontact plaatsvindt in het bijzijn van de partner of een verpleegkundige om het welzijn van uw baby te observeren.
- Activiteiten zoals het gebruik van een mobiele telefoon wordt tijdens het huid-op-huidcontact ontraden omdat hierdoor de aandacht voor de baby verminderd is.
- De baby mag niet te warm worden toegedekt en zorg ervoor dat de neus en de mond van de baby altijd zichtbaar zijn bij huid-op-huidcontact en borstvoeding.
- Het nuttigen van warme dranken wordt afgeraden in verband met verbrandingsgevaar bij knoeien of omstoten.

Huid-op-huidcontact bij te vroeg geboren baby's

Het kan zijn dat uw baby naar de couveuse afdeling moet omdat het nog te klein is of nog niet in optimale conditie is. Voor deze baby heeft huid-op-huidcontact dezelfde voordelen als bij een baby die wel in optimale conditie is. Het zorgt zelfs voor stabielere vitale functies dan wanneer de baby in een couveuse ligt. Het enige dat energie/stress kost is het verplaatsen van uw baby uit de couveuse op de borst en het weer terug leggen. Vandaar dat geadviseerd wordt huid-op-huidcontact toe te passen wanneer u er zelf ook echt de tijd voor hebt en neemt. Hier geldt: hoe langer hoe beter. Bij te vroeg geboren baby's wordt huid-op-huid contact ook wel kangeroeën of buidelen genoemd.

Na een keizersnede



Wanneer uw baby geboren wordt via een keizersnede zijn dezelfde bovengenoemde voordelen van toepassing. Baby's die worden geboren met een keizersnede komen ineens, soms onvoorbereid, ter wereld, waardoor ze vaak een wat moeizame start hebben. Soms is het door omstandigheden (situatie van moeder en/of uw baby) niet mogelijk om direct uitgebreid huid-op-huidcontact te hebben tussen

moeder en baby. In dit geval is het ook mogelijk voor de baby om huid-op-huidcontact te hebben met de partner. Gebleken is dat huid-op-huidcontact met de partner ook positieve effecten heeft op de situatie van uw baby. Uw baby wordt sneller rustig en het kan ook

stimulerend zijn voor het drinken aan de borst.

Soms weet u van te voren al dat uw baby door een keizersnede geboren zal worden. De keizersnede wordt dan gepland. De verpleegkundige die met u mee gaat tijdens en na de keizersnede begeleidt en ondersteunt u bij het uitvoeren van huid-op-huidcontact.

Het is ook mogelijk dat er pas tijdens uw opname besloten wordt om een keizersnede uit te voeren. Omdat er dan sprake is van een plotselinge reden is voor de keizersnede zijn er minder mogelijkheden om uitgebreid huid-op-huidcontact toe te passen tussen moeder en baby. Afhankelijk van de narcose/verdooving en als de situatie van moeder en baby dit toelaat, zal de verpleegkundige uw baby even bij u neerleggen