

Buidelen met je baby

Deze informatiefolder geeft u informatie over de kangoeroemethode. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat direct huid-op-huidcontact tussen ouders en hun te vroeg en/of ziek geboren baby veel positieve effecten heeft. Graag informeren wij u hierover in deze folder. In deze folder spreken we over uw baby met de term 'hij', 'hem' en 'zijn'. Heeft u een meisje, lees dan 'zij' en 'haar'. Adviezen genoemd in deze folder kunnen worden aangepast naar uw persoonlijke situatie.

Binding

Een goede binding tussen u en uw baby is belangrijk. Dit vormt de basis voor een gezonde emotionele, sociale, verstandelijke en motorische ontwikkeling. Huid-op-huidcontact, bijvoorbeeld in de vorm van buidelen, is heel belangrijk voor de ouder-kindbinding. Uw baby is te vroeg of ziek geboren en opgenomen op de kinderafdeling. Alles loopt anders dan u zich misschien had voorgesteld. De zwangerschap is mogelijk niet voltooid, de geboorte verloopt vaak met angstgevoelens (Hoe zal mijn baby het gaan doen?) en ook de tijd na de geboorte is spannend. Uit onderzoek blijkt dat te vroeg geboren kinderen extra kwetsbaar zijn voor het tot stand komen van een goede hechting.

Huid-op-huidcontact bevordert een veilig hechtingsproces

Op de couveuse-afdeling zijn er wellicht versturende factoren voor een natuurlijk verloop van het hechtingsproces. Denkt u hierbij aan de scheiding tussen u en uw baby, de indrukwekkende omgeving waarin u zich onzeker kunt voelen en waar bovendien altijd een verpleegkundige in de buurt is die vaak handiger is in de routinematige omgang met uw kind. Contact maken met uw baby lijkt misschien moeilijk. Echter, bedenk altijd dat uw baby direct uw stem zal herkennen. Hij zal zich veilig en geborgen voelen dicht tegen u aan. Uw nabijheid is heel belangrijk, ook of juist in moeilijke situaties!

Wat is buidelen of kangoeroeën?

Bij buidelen, ook wel kangoeroeën genoemd, wordt uw baby met alleen een luier aan, op uw blote borst neergelegd. Dit kan zowel bij de vader als bij de moeder. Om warm te blijven worden u en uw baby goed toegedekt met een molton of deken. Zo is er intensief huid-op-huidcontact tussen u en uw baby mogelijk.

In de ideale situatie vindt het eerste contact tussen u en de pasgeboren baby direct na de geboorte ongestoord plaats. Indien uw baby te vroeg geboren is, zal dit intense contact veelal pas later plaatsvinden. Uw baby heeft wel sterk de behoefte om heel dichtbij u te zijn, het zorgt voor gevoelens van veiligheid en vertrouwen.

Probeer tijdens het buidelen uw baby stevig vast te houden, steun uw baby liever met handen die een lichte druk uitoefenen dan met wrijvende bewegingen. Te lichte aanrakingen kunnen uw baby irriteren. Zorg dat de knieën van uw baby opgetrokken liggen, beide handjes in de buurt van zijn mondje. Zijn hoofdje ligt opzij waardoor de ademweg niet belemmerd wordt. Op deze manier ligt uw baby heel veilig en comfortabel en heeft hij eigenlijk de houding aangenomen zoals in de baarmoeder. Geniet samen van deze bijzondere momenten.

Positieve effecten voor u allebei

Buidelen 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 minder stress ervaren, hij hoort uw stem en ruikt uw geur. Allemaal factoren die heel geruststellend zijn voor hem. De temperatuur van uw baby is stabiel en normaler bij regelmatig buidelen; de hartslag en de ademhaling zijn stabiel en de bloedsuikerwaarden hoger. Hoe langer en vaker u buidelt, hoe groter het positieve effect. Uw baby zal zelf ook contact willen maken, hij kijkt naar u, reageert op uw stem en zal zelfs proberen om uit de borst te drinken of hij gaat juist ontspannen en vredig slapen. Daarnaast heeft het

buidelen ook een groot positief effect op de moedermelkproductie.

Hoe vaak en hoe lang?

Frequent en langdurig buidelen bevordert het natuurlijke hechtingsproces. Hoe vaak en hoe lang u kunt buidelen, hangt af van persoonlijke omstandigheden. Wellicht kunt u uw baby twee keer per dag een periode buidelen. Bijvoorbeeld een keer bij moeder en een keer bij vader. Aanbevolen wordt om voor een langere tijd te buidelen, minimaal een uur, maar bij voorkeur langer. Bijvoorbeeld van een voeding tot een volgende voeding. U kunt dan echt een lange periode van rust, comfort en veiligheid bieden. Buidelen geeft u de mogelijkheid om een actieve bijdrage te leveren aan het welzijn van uw kind.

Vraag gerust of een van de verpleegkundigen u wil helpen, in een later stadium is deze hulp misschien niet eens meer nodig. Zorg dat u comfortabel zit met iets warm (bijvoorbeeld een groot vest van thuis, mag niet naar rook ruiken of onder huisdieren haren zitten) om de schouders. Zorg voor iets kouds te drinken in de buurt en eventueel iets te lezen, ga voordien naar toilet en ontvang liever geen bezoek, zo kunt u ontspannen een periode buidelen. Zodra uw baby vanuit de couveuse naar de wieg is gegaan en ingewikkelde kleertjes draagt, is het mogelijk belastend om uw kind meerdere keren per dag helemaal uit te kleden om te buidelen. U kunt daarom beter voor overslaghemdjes en -truitjes kiezen die aan de voorkant gemakkelijk open kunnen, of u houdt uw baby aangekleed tegen de blote borst. Huid-op-huidcontact is de beste manier om dichtbij uw baby te zijn. U kunt naar hem kijken, hem aanraken, hem koesteren, liefkozen en van elkaar genieten. Uw baby zal zelf ook proberen om contact te maken, te luisteren naar uw stem, u te ruiken en ten slotte veilig in een diepe slaap vallen. Huid-op-huidcontact geeft ouders de mogelijkheid om een actieve bijdrage te leveren aan het welzijn van hun kind. Op de couveuse-afdeling vindt dit huid-op-huidcontact plaats in de vorm van buidelen of kangoeroeën.

Voordelen van huid-op-huidcontact

Uw baby:

- houdt zichzelf beter op de juiste temperatuur
- voelt zich beschermd
- heeft vaker een stabiele ademhaling
- heeft een hoger zuurstofgehalte in zijn bloed
- heeft een mooiere constante bloedsuikerspiegel
- heeft vaker een normale en stabiele bloeddruk
- heeft vaker een normale, rustige en regelmatige hartslag
- huilt weinig of niet, ervaart weinig stress en is kalm
- krijgt de kans instinctief gedrag te vertonen, waardoor de kans op een succesvolle borstvoedingsperiode toeneemt

Voor de buidelende ouder

- Verhoogde ouderlijke sensitiviteit voor signalen van uw kind
- Vermindert de symptomen van maternale post-partumdepressie
- Bevordert de wederzijdse hechting
- Heeft positieve effecten op de interactie tussen ouders en kind

Tot slot

Heeft u nog vragen? Spreek dan uw contactpersoon aan of neem contact op met de kinderafdeling via 088 125 3 43 25.