Buidelen met je baby

Patiënteninformatie MKC

Buidelen met je baby

Inleiding

Waar “hij” staat kun je ook “zij” lezen.

Bij buidelen, ook wel kangoeroeën genoemd, ligt je baby met alleen een luier aan op jouw blote borst. Buidelen is ontstaan in de jaren '70 in Colombia, vanwege gebrek aan couveuses. Nadat het erg succesvol bleek, is het overgenomen door de Westerse ziekenhuizen. Nu wordt het aangeraden voor alle baby’s omdat recent onderzoek leert dat rechtstreeks huid-op-huidcontact verschillende positieve effecten kent, zowel voor je baby als voor jou. Beide ouders kunnen buidelen maar het is ook mogelijk met broertjes, zusjes of andere betrokkenen.

Wat zijn de voordelen?

Elke pasgeboren baby, vooral een te vroeg geboren baby, heeft veel contact nodig. Huid-op-huid contact is heel belangrijk. Het helpt je baby om rustig te worden, maar het is ook fijn voor jou als ouder. Je baby herkent jouw stem en geur. Dit maakt je baby minder gestrest en zorgt ervoor dat hij zich veilig voelt.

Hieronder de voordelen van buidelen:

- Het helpt ouders en baby om beter aan elkaar te wennen. Je leert de lichaamstaal, geluiden en bewegingen van je baby begrijpen.
- Het zorgt ervoor dat de temperatuur, ademhaling, hartslag, bloeddruk en zuurstof in het bloed van je baby beter zijn.
- Het verkleint de kans op een lage bloedsuiker.
- Het helpt je baby om beter aan te komen in gewicht.
- Het vermindert pijn en stress, bijvoorbeeld bij onderzoeken of als je baby ziek is.
- Het zorgt voor betere slaap en minder onrust.
- Het beschermt je baby tegen infecties.
- Het stimuleert de lichamelijke, verstandelijke en emotionele ontwikkeling van je baby.
- Het verbetert de spijsvertering van je baby.
- Het vergroot de kans op succesvolle borstvoeding.
- Het helpt bij de aanmaak van het hormoon oxytocine, het gelukshormoon.

Kortom, huid-op-huid contact helpt jou als ouder om goed voor je baby te zorgen. Dichtbij zijn is heel belangrijk, vooral in moeilijke tijden!

Hoe lang buidelen?

Buidelen mag zolang je wilt, maar het is goed om dit minimaal 1 uur te doen. Dit helpt de slaapcyclus van je baby. Hoe langer en vaker je je baby buidelt, hoe beter het voor hem is.

Hoe buidel je?

Vraag de verpleegkundige om je te helpen je baby in een veilige houding te leggen.

O Zorg voor een comfortabele houding: iets achteroverleunend, maar niet plat op de rug.
O Leg je baby met de buik op je blote borst.
O Leg je baby hoog genoeg (je kunt een kus op het hoofdje geven).
O Leg het hoofd van je baby iets naar opzij en achterover zodat de ademweg vrij ligt. Als je baby goed ligt kun je 2 vingers tussen zijn borst en de kin brengen.
O Leg de armpjes gebogen en handen omhoog, met de schouders plat op jouw borst.
O Let erop dat de knieën van je baby optrokken zijn en een beetje uit elkaar: Beentjes gespreid (niet té ver spreiden, tot breedte van de schouders). Knieën opgetrokken tot iets hoger dan de heupjes.

M-houding 
O De rug van de baby is toegedekt met een lakentje of buideldoek.
O Zorg ervoor dat je baby's gezicht zichtbaar is en dat de mond en neus niet bedekt zijn.
Voel je dat je in slaap gaat vallen? Bel dan de verpleegkundige om te kijken of je baby veilig bij je ligt. Zorg dat er toezicht op je baby is als jij slaapt tijdens het buidelen.

Tips

- Voor comfort en veiligheid kun je een speciale buideldoek gebruiken.
- Je kunt een spiegel gebruiken om je baby goed te zien.
- Vraag tips of hulp aan een verpleegkundige bij vragen of onzekerheid tijdens het buidelen.

Belangrijk

Bel een verpleegkundige als je je niet goed voelt, duizelig bent of je medicijnen gebruikt die je suf maken.

12/24