

Huid-op-huidcontact met je baby

Huid-op-huidcontact is heel belangrijk en fijn. Let daarbij op de volgende punten.

1 We helpen je graag bij het eerste huid-op-huid contact en bij de eerste pogingen om borstvoeding te geven.

2 In halfzittende houding kun je jouw baby goed zien.

3 Leg de buik van de baby op jouw borst. Draai het hoofdje naar de zijkant, zodat de neus vrij is en de baby goed kan ademen.

4 Houd de baby warm, maar houd het gezicht onbedekt.

6 Heb steeds aandacht voor hoe je baby ligt en hoe de ademhaling is.

5 Leg jouw hand onder de billen van de baby, zo blijft je baby goed liggen.

7 Probeer wakker te blijven. Huid-op-huidcontact als je slaperig of suf bent, is onverstandig. De baby kan dan in een wiegje.

8  Geniet van dit waardevolle moment en laat je niet afleiden door je telefoon.

! Gaat het niet goed met jou, met de baby of twijfel je hierover? Waarschuw direct je zorgverlener.

Huid-op-huidcontact met je baby

Bij huid-op-huidcontact ligt jouw baby bloot, op de buik, op de blote borst van moeder of vader. Neem de tijd voor deze bijzondere momenten op de buik of op de blote borst en zorg ervoor dat je de baby hierbij zo weinig mogelijk stoort.

Waarom is huid-op-huidcontact belangrijk?

Huid-op-huidcontact na de geboorte is goed en fijn voor jou en de baby. Je leert elkaar kennen en het bevordert een positieve hechting. Het helpt bij het op gang komen van de borstvoeding. Het vermindert stress en helpt jullie allebei te ontspannen, wat belangrijk is voor de gezondheid en ontwikkeling van jouw baby.

Waar moet je op letten bij huid-op-huidcontact?

Huid-op-huid contact is veilig maar let er steeds op dat de baby goed ligt en goed ademt. Het gaat goed met de baby als jouw baby regelmatig ademt, daarbij geen geluid maakt, roze van kleur is en beweegt op aanraken.

Bij huid-op-huidcontact is het belangrijk dat je:

1. je laat helpen bij het eerste huid-op-huid contact en bij de eerste pogingen om borstvoeding te geven.
2. zorgt dat jij en jouw baby goed liggen en dat de baby goed kan ademen:
 - in halfzittende houding kun je jouw baby goed zien
 - leg de baby op de buik op jouw borst. Draai het hoofdje naar een zijkant. Zorg dat de neus vrij is en de baby goed kan ademen.
 - leg jouw hand onder de billen van de baby, zodat de baby goed blijft liggen
 - houd de baby warm met een doek (en muts). Zorg dat het gezicht van de baby vrij is zodat je jouw baby kunt zien.
3. je niet laat afleiden. Bijvoorbeeld door je mobiele telefoon. Kijk vaak of de baby goed ligt en goed kan ademen. Zorg dat er genoeg licht in de kamer is.
4. probeert om wakker te blijven tijdens het huid-op-huidcontact. Soms is dit moeilijk. Bijvoorbeeld door pijn, sufheid of omdat je moe bent. Leg de baby dan niet bij je in bed. Vraag aan iemand anders om op de baby te letten of vraag om de baby op de rug in de wieg te leggen.
5. kijkt op de website [Kinderveiligheid.nl](https://www.kinderveiligheid.nl) voor de 4 belangrijkste adviezen voor het veilig slapen van je baby.

Heb je vragen?

Bespreek gerust je vragen met de verloskundige, verpleegkundige, kraamverzorgende of dokter.

