

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 voeding.

2

In halfzittende houding kun je jouw baby goed zien.

3

Leg de buik van de baby op jouw borst op 'kushoogte'. Draai het hoofdje opzij. Het neusje ligt vrij. De baby kan zo goed 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

Ondersteun de billen van de baby, zo blijft je baby goed liggen.

7

Huid-op-huidcontact als je slaperig of suf bent, is onverstandig.

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.

Wat is huid-op-huidcontact?

Bij huid-op-huidcontact ligt je baby zonder kleertjes, met de buik op jouw blote borst. Dit kan bij de moeder of bij de vader. Neem rustig de tijd voor dit speciale moment. En probeer je baby zo min mogelijk te storen.

Waarom is huid-op-huidcontact belangrijk?

Huid-op-huidcontact vlak na de geboorte is fijn en goed voor jou en je baby. Jullie leren elkaar beter kennen. Dit helpt bij het opbouwen van een goede band tussen jullie. Dat noemen we hechting. Ook helpt het bij het geven van borstvoeding. Het maakt jullie allebei rustig en ontspannen. Dat is goed voor de gezondheid en groei van je baby.

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

Huid-op-huidcontact is veilig. Maar let goed op hoe je baby ligt en ademt. Het gaat goed met je baby als de baby rustig en regelmatig ademt. Geen rare geluidjes maakt. Een roze huidskleur heeft en reageert op aanraken.

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

1. je laat helpen bij het eerste huid-op-huidcontact en bij de eerste pogingen om voeding 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 buik van de baby op jouw borst op 'kushoogte'. Je kan met je mond het hoofdje raken.
 - draai het hoofdje naar een zijkant. Zorg dat de neus vrij is en de baby goed kan ademen.
 - ondersteun 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. wakker blijft 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.

