



**Creation**  
**verloskundigenpraktijk**

---

Nijverheidslaan 3 • 3903 AL Veenendaal  
Barneveldseweg 11\* • 6741 LH Lunteren • (0318) 55 34 65  
[www.creationverloskundigen.nl](http://www.creationverloskundigen.nl) • [info@creationverloskundigen.nl](mailto:info@creationverloskundigen.nl)  
KvK 30259609 • IBAN-nummer NL57ABNA0476349559

## Clëntenfolder

Het belang van  
huid-op-huid-contact

## Het belang van huid op huid contact

Diverse wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat veel knuffelen en huidcontact belangrijk zijn voor je baby. Mama's en baby's horen bij elkaar, direct na de geboorte, maar ook daarna! Niet alleen omdat je baby zich er prettig bij voelt, maar vooral ook omdat is gebleken dat veel knuffelen en het niet laten huilen van je baby positieve effecten heeft op de ontwikkeling van de hersenen, het hormoonstelsel en de hechting. Daarbij zorgt huid-op-huidcontact meteen na de geboorte ervoor dat je baby gekoloniseerd wordt door dezelfde bacteriën als die van de moeder. Hiervan wordt gedacht dat het, naast het geven van borstvoeding, belangrijk is bij de preventie van allergieën. Een baby die veel geknuffeld en getroost wordt groeit op tot een evenwichtig persoon met veel zelfvertrouwen.

Huid-op-huidcontact meteen na de geboorte, minstens een uur lang (en daarna zo vaak mogelijk, gedurende de eerste paar weken), heeft heel veel positieve effecten. Hieronder de belangrijkste genoemd. Het maakt daarin niet uit of je borstvoeding of kunstvoeding gaat geven, elke baby heeft hierin dezelfde behoeftes!

- Baby's slapen langer en dieper, hebben minder stresshormoon in hun
- bloed en ze huilen minder; erg belangrijk voor de hersenontwikkeling!
- Baby's groeien sneller; bloedglucosespiegels zijn beter.
- Hartslag, ademhaling en temperatuur zijn stabiel.
- Het immuunsysteem ontwikkelt en functioneert beter
- Huid op huidcontact vermindert pijn, bijv. van de hielprik.
- Oxytocine, het hormoon van rust en verbondenheid, stroomt rijkelijk.
- Ouders voelen meer zelfvertrouwen in hun nieuwe rol.
- Moeders krijgen minder vaak een postnatale depressie
- Bij borstvoeding: grotere melkinname doordat de baby de natuurlijke geur van zijn moeders melk beter kan ruiken;
- Bij borstvoeding: de natuurlijke reflexen van de baby komen beter tot uiting waardoor hij/zij beter de borst kan vinden en beter aanhapt;

In het eerste uur na de bevalling is huid-op-huid contact extra belangrijk voor een optimale band. Als je goed oplet zijn er verschillende fases in te herkennen:



**1**

**De eerste ademdeug**

Een flinke schreeuw komt snel na de geboorte als de baby voor het eerst inademt.



**2**

**Ontspanning**

De baby ligt stil te luisteren naar de hartslag van de moeder.



**3**

**Ontwaken**

De baby opent de ogen en ziet voor het eerst zijn moeder.



**4**

**Activiteit**

De baby begint met zijn handen, schouders en mond te bewegen.



**5**

**Rust**

De baby mag ook steeds even uitrusten.



**6**

**Kruipen**

De baby gaat op weg naar de borst.



**7**

**Vertrouwd**

De baby raakt gewend aan de borst.



**8**

**Zuigen**

De eerste ervaring met borstvoeding: natuurlijk, instinctief en vredig.



**9**

**Slaap**

Moeder en kind vallen vaak in slaap na dit bijzondere en emotionele gebeuren.

**Huid op huidcontact is belangrijk!, ongeacht welke voeding u gaat geven.**

## Rooming-in

Rooming-in wil zeggen dat moeder en baby 24 uur per dag bij elkaar zijn. Onderzoek toont aan dat rooming-in resulteert in een succesvollere (borst)voeding, minder gefrustreerde baby's en gelukkigere moeders. Rooming-in bevordert ook de veiligheid. Niet alleen horen ouders de baby, maar de baby merkt ook de aanwezigheid van de ouders. Je leert zo signalen van je baby beter herkennen en kan daar sneller op reageren.

## Dragen

Een eenvoudige manier om in veel lichaamscontact te voorzien, is om je baby te dragen in een draagdoek. Gedragen worden geeft een baby het gevoel van veiligheid en geborgenheid. Uit onderzoek blijkt meer en meer hoe belangrijk dit intieme contact is voor baby's. Daarnaast is het ook een heel handige en praktische manier om als vader of moeder even je handen vrij te hebben.

Een gedragen baby hoeft zich maar minimaal in te spannen om duidelijk te maken dat hij honger heeft, of een vieze luier. Ouders en baby leren elkaars signalen zo snel kennen en er ontstaat een diepe band. De baby leert erop te vertrouwen dat zijn ouders zijn behoeftes erkennen en vervullen. Ook als het niet altijd lukt om te ontdekken wat de behoefte is, voelt de baby dat de ouders er voor hem zijn. Hij voelt zich veilig. Dit legt de basis voor een gezond vertrouwen in de wereld en zichzelf!

Er zijn regelmatig draagworkshops in onze praktijk, zie de website voor de data.

## Vragen over deze folder?

Voor meer informatie of vragen zie ook onze website of bel ons op 0318-553465

*Deze folder is zorgvuldig samengesteld door Creation Verloskundigen. Als er wijzigingen in beleid of in prijzen zijn, geldt de toelichting tijdens het spreekuur. Versie maart 2020*



**Creation**  
verloskundigenpraktijk