

# Buidelen met uw baby

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**



# Inleiding

Buidelen is langdurig huid op huid contact tussen moeder of vader en baby. Buidelen is ook mogelijk door bijvoorbeeld een opa, oma, broer/zus of goede vriendin. Zodra de conditie van uw baby het toelaat, kunt u beginnen met buidelen. Buidelen is één van de belangrijke dingen die u kunt doen voor uw baby. Het wordt ook wel kangoeroeien genoemd.

Soms zijn ouders (nog) wat angstig over hun kleine, kwetsbare baby. Door regelmatig te buidelen kan deze angst verdwijnen en raken u en uw baby meer vertrouwd met elkaar.

In deze folder leest u meer over het buidelen met uw baby.

Voor het leesgemak spreken we in deze folder over uw baby als 'hij'. Uiteraard kan hier ook 'zij' gelezen worden. Daar waar gesproken wordt over 'ouders' kunt u ook lezen 'verzorger(s)'.

## Hoe kan ik buidelen?

Uw baby wordt tegen uw blote borst gelegd, de beentjes opgetrokken met een doek over zich heen. U ondersteunt uw baby met één hand op de rug en één hand onder de billen.

Uw baby draagt alleen een luier of buidelt met kleding aan, maar zonder muts. Buidelen is ook mogelijk als uw baby nog aan de apparatuur ligt.

Bij het buidelen is het belangrijk dat u er rustig voor gaat zitten in een makkelijke stoel. Op de afdeling kunt u de speciale relaxstoelen gebruiken. Daarnaast zijn er buidelvesten en buideldoeken beschikbaar.

U zult uw baby duidelijk zien genieten tijdens het buidelen. In het begin is hij vaak wakker, ligt rond te kijken, maakt geluidjes en frummelt wat met de handen aan uw borst of borstharen. Het lijkt of uw baby de omgeving verkent en met u wil praten.

Op uw borst kan hij uw hartslag en stem horen en voelt zich veilig en geborgen. Na een tijdje zal hij in een diepe slaap vallen en zich helemaal ontspannen. Hij voelt de lichaamswarmte. Beweegt met u mee en gaat gelijkmatiger ademen door uw eigen ademritme.

Als u borstvoeding geeft, kan hij proeven aan de tepel en proberen te sabbelen of zuigen. De toeschietreflex zal hierdoor worden bevorderd. Dit geeft de borstvoeding meer kans van slagen.

## **Buideltijd**

De verpleegkundige overlegt met u hoe vaak buidelen mogelijk is voor uw baby. De buideltijd is minimaal 1 uur, maar het liefst langer. Het is belangrijk om minimaal 1 uur te buidelen zodat uw baby een hele slaap-waak cyclus kan maken en volledig tot rust kan komen. Onderzoeken geven aan dat minimaal 8 uur per dag buidelen veel gezondheidsvoordelen oplevert voor u en uw baby.

## **Voordelen van buidelen**

Buidelen geeft veel voordelen voor uw baby zoals:

- Stabieler temperatuur.
- Betere groei.
- Hechting en binding met vader en moeder.
- Contact werkt kalmerend en zorgt voor minder stress en sneller tot rust komen.

- Minder heftige infecties.
- Beter zuurstofgehalte in het bloed.
- Natuurlijke pijnstillers bij pijnlijke handelingen zoals bloedprikken.
- Beter drinken aan de borst.

Ook voor ouders heeft het voordelen:

- Meer hechting en binding.
- Zelfvertrouwen bij de zorg van uw baby.
- Minder stress.
- Meer melk bij borstvoeding.
- De borsten van moeder reageren op de behoefte aan warmte van haar baby.

## **Adviezen voor het buidelen**

Plan een geschikt tijdstip, eventueel in overleg met de verpleegkundige, zodat u tijd heeft om lang te buidelen. Houdt hierbij ook rekening met eventueel kolven. Als uw baby al een ritme heeft is het fijn om rekening te houden met de verzorgingsmomenten van uw baby.

Bereid het buidelen voor door vooraf naar het toilet te gaan en zorg voor eten en drinken tijdens het buidelen.

Douche dagelijks en trek schone kleding aan. Kleding die aan de voorkant opengaat is makkelijk tijdens het buidelen.

We raden aan om tijdens het buidelen geen bezoek te laten komen om in alle rust te kunnen genieten.

# Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Stel die dan gerust aan de verpleegkundige. Bellen naar Rhena Neonatologie kan natuurlijk ook, tel. (078) 652 34 17.

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)



Albert Schweitzer ziekenhuis  
juli 2023  
pavo 1562