

Het belang van huid-op-huidcontact

Voor moeder en baby is het belangrijk om in de eerste weken na de geboorte zoveel mogelijk huid-op-huidcontact te hebben. Zowel tijdens de voedingen als daarbuiten. Door middel van huid-op-huidcontact wisselen moeder en kind sensorische informatie uit waardoor de baby gestimuleerd wordt in natuurlijk babygedrag: de baby zoekt naar de tepel, blijft kalmer, ademt natuurlijker, blijft warmer en het houdt de bloedsuiker beter op peil. Al met al kost het minder energie om te leven. Vanuit het gezichtspunt van borstvoeding hebben baby's die het eerste uur na de geboorte huid-op-huid met hun moeder zijn gehouden, meer kans om zonder hulp aan te happen en om goed aan te happen.

Huid-op-huid

In de ideale situatie vindt de eerste borstvoeding plaats in het eerste uur na de bevalling met de baby op moeders buik, dicht bij haar borsten. Het kind wordt direct na de geboorte op de blote buik en borst van de moeder gelegd, toegedekt met een verwarmde deken en met rust gelaten. Als gezonde kinderen kort na de geboorte huid-op-huid bij hun moeder worden gelegd, zijn ze alert en kunnen ze, gestimuleerd door de aanraking van de moeder, zelf de borst bereiken. De baby ruikt de borst, zoekt met het mondje en likt over de tepel van de moeder om uiteindelijk zelf aan te happen en gevoed te worden. Daarbij zorgt huid-op-huidcontact er meteen na de geboorte voor dat de baby gekoloniseerd wordt door dezelfde bacteriën als die van de moeder. Deze onschadelijke bacteriën beschermen het kind tegen ziekteverwekkers en allergieën.

Tot voor kort werd huid-op-huidcontact, door middel van kangarooën, vooral toegepast bij prematuren. Tegenwoordig wordt het aanbevolen voor alle baby's direct na de geboorte gedurende minstens een uur. Daarna gedurende de eerste paar weken zo vaak mogelijk dag en nacht. In de afgelopen paar jaar is er een overvloed aan onderzoek en boeken gepubliceerd die het belang van huid-op-huidcontact ondersteunen. Als de baby na de bevalling huid-op-huidcontact krijgt, zien we de volgende voordelen:

- Een stabiele temperatuur van de baby. Huid-op-huidcontact helpt de pasgeborene baby bij het reguleren van de lichaamstemperatuur. Bij een tweeling reageert zelfs elke borst afzonderlijk op de warmtebehoefte van het kind dat er tegenaan ligt.
- Langere duur van de periode waarin uitsluitend borstvoeding wordt gegeven.
- Minder stress bij de moeder en meer tevredenheid over de borstvoeding.
- Minder 'geboortestress' bij de baby, dat zich uit in minder huilen.
- Meer verlangen van de moeder om haar kindje vast te houden.
- De baby kan beter de natuurlijke geur van zijn moeders melk ruiken, wat zorgt voor meer melkinname.
- Minder pijn en huilen tijdens pijnlijke handelingen, zoals de hielprik.



Bij problemen met de borstvoeding is het soms al genoeg om de baby huid-op-huid bij de moeder op haar borst te leggen en hen samen de tijd te gunnen om te ontspannen. Dit kan ertoe leiden dat de baby uiteindelijk zelf goed aan de borst gaat drinken. Welke voedingshouding er ook wordt gekozen, zoveel mogelijk huid-op-huidcontact tussen moeder en kind is het belangrijkste.

Voedingsbehoefte van de pasgeborene

De kleine maaginhoud van de zuigeling, de nog niet perfect functionerende afsluiting tussen maag en slokdarm en de grote behoefte aan een voortdurende toevoer van suiker voor onder andere de hersenontwikkeling, zijn aanwijzingen dat een kind zeer frequente en voornamelijk kleine voedingen nodig heeft. Dit resulteert in een gemiddeld aantal voedingen dat ligt tussen de acht en twaalf per etmaal gedurende de eerste weken. Om dit frequente voeden mogelijk te maken, is het gunstig dat moeder en kind veel en dichtbij elkaar zijn en dat de moeder de vroege voedingsignalen van haar kind leert herkennen en beantwoorden.

Rooming-in

Rooming-in wil zeggen dat moeder en baby dag en nacht bij elkaar blijven. Onderzoek toont aan dat rooming in resulteert in een succesvollere borstvoeding, minder gefrustreerde baby's en gelukkigere moeders. Rooming-in bevordert de veiligheid doordat de nabijheid wederkerig werkt. Niet alleen horen ouders de baby, maar de baby merkt ook de aanwezigheid van de ouders. Dat is de reden dat 'Stichting Wiegedood' zes maanden rooming-in adviseert voor alle baby's.



Zweedse onderzoekers hebben gewezen op de hogere oxytocinegehaltenes als moeders meteen na de bevalling hun baby aanleggen en daarna zeer frequent voeden. Oxytocine leidt onder meer tot euforie, een hogere pijndrempel en een groeiend gevoel van warmte en liefde voor het kind dat de moeder als het hare gaat accepteren. Op die manier leert moeder de baby en behoeften beter kennen. Rooming-in bevordert de voeding. Een baby kan namelijk zelf heel goed aangeven wanneer hij wil drinken. Door rooming-in leer je deze signalen herkennen, zodat je de baby sneller aan de borst kunt leggen of de fles kunt geven.

De baby geeft lang voordat hij begint te huilen aan dat hij aan een voeding toe is. De ademhaling kan bijvoorbeeld veranderen of je kindje begint zich uit te strekken. De moeder, die licht slaapt in hetzelfde ritme als haar baby, wordt dan wakker. Tegelijkertijd gaat haar melk stromen en de rustige baby zal tevreden

gaan drinken. Een baby die al een tijdje aan het huilen is voordat hij kan gaan drinken, zal misschien de borst/fles weigeren, zelfs als hij razende honger heeft. Moeders en hun baby's zouden zowel in het ziekenhuis als thuis aangemoedigd moeten worden om naast elkaar te slapen. Dit is voor de moeders een enorm goede manier om te rusten terwijl de baby drinkt. Voeding hoort ontspannend te zijn, niet vermoeiend.

Dragen

Een eenvoudige manier om in veel lichaamscontact met de moeder (of vader) te voorzien, is om de baby te dragen in een draagdoek. Gedragen worden geeft een baby het gevoel van veiligheid en geborgenheid. De bewegingen die de baby tijdens de zwangerschap met de moeder meemaakte, gaan nu gewoon door. Hij ruikt haar, hoort haar hartslag en haar stem en hoeft zich maar minimaal in te spannen om duidelijk te



maken dat hij honger heeft. Ook voor de moeder is dragen vaak een prima manier om de eenheid van voor de geboorte te behouden. Voor haar komt het dragen tegemoet aan de behoefte dicht bij haar kind te zijn. Dit samenzijn bevordert een goed hechtingsproces; moeder en kind leren elkaar goed kennen. Als een baby dichtbij is, is het eenvoudig de behoeftes te signaleren en erop in te gaan. Het kindje zal dan al vroeg merken dat zijn signalen worden beantwoord waardoor hij zich veilig voelt en minder lang zal huilen. Al na drie maanden blijkt er een duidelijk verschil te bestaan in huilgedrag bij verschillende groepen baby's. Baby's die onmiddellijk worden getroost en ook veel worden gedragen als ze niet huilen, blijken aanmerkelijk minder te huilen dan kinderen waarbij dit niet gebeurt.

In gevallen waarbij het belangrijk is om de melkproductie op te voeren, is het zeker aan te raden om de baby veel te dragen. Het lichaam van de moeder maakt meer prolactine aan als de baby dichtbij haar is. Prolactine is een belangrijk hormoon dat zorgt voor het op gang komen en in stand houden van de melkproductie. Bovendien merkt de moeder meteen dat haar kind wil drinken, zodat voeden op verzoek vanzelfsprekend is. Met wat oefening is het zelfs mogelijk om een baby in de doek te voeden. Zo biedt de doek ook meteen een discrete plaats om te voeden!

Bronnen: Riordan, Breastfeeding and human lactation; Watson Genna, Supporting sucking skills in breastfeeding Infants; La Leche League, brochure 'dragen van een kind'; www.borstvoeding.com, Jack Newman: 'Het belang van huid-op-huid contact'.