

# Voeden in geborgenheid



## Natuurlijke verwachting

Graag informeren wij jullie als (aanstaande) ouders over de natuurlijke verwachting van je baby, zoals huid-op-huidcontact. Deze verwachting is voor alle baby's hetzelfde. Of je nu borstvoeding of flesvoeding geeft. We hopen je te inspireren en wensen je veel leesplezier toe!

### Huidcontact

Door middel van huid-op-huidcontact wordt je baby gestimuleerd in natuurlijk babygedrag, het geeft meer energie om te leven. Ook stimuleert het de hersenen van je pasgeboren baby om een goede hechting aan te gaan met vader en moeder. Dit vormt een goede basis bij de vorming van relaties met anderen in het latere leven van je kind.

## Voordelen van huid-op-huid-contact

- » stabielere temperatuur van de baby;
- » stabielere ademhaling en hartslag van de baby;
- » beter functionerend afweersysteem;
- » beter gereguleerde slaap- en waakcyclus;
- » hogere bloedsuikerspiegel;
- » minder stress bij moeder en baby;
- » grotere melkinname doordat de baby de natuurlijke geur van zijn moeders melk beter kan ruiken;
- » de natuurlijke reflexen van de baby komen beter tot uiting waardoor hij/zij beter aan de borst gaat;
- » minder pijn en huilen tijdens pijnlijke behandelingen, zoals de hielprik.

## De 9 instinctieve fases van een baby



1

### De eerste ademteug

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

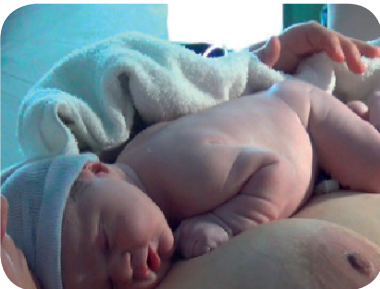
De baby opent de ogen en ziet voor het eerst zijn moeder.



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!**

### Met aandacht flesvoeding geven

Het is belangrijk om de tijd die je nodig hebt om je kind te voeden als speciaal te beschouwen. Neem de tijd om je kindje lekker vast te houden, te knuffelen, even uit te rusten en tijd en aandacht aan elkaar te besteden.

Als je dichtbij je baby bent, je kindje aanraakt en contact maakt, heb je meer van het hormoon oxytocine in je bloed. Dat zorgt ervoor dat jij en je baby op elkaar gericht zijn en zich aan elkaar hechten. Ook wanneer vaders hun kindje knuffelen en aanraken verhoogt het ontspanningshormoon in hun lichaam. Dat legt de basis voor liefdevolle familiale relaties. Het is daarom van belang dat je als ouders zelf je kindje de fles geeft.

### Oogcontact

Terwijl je de fles geeft, kijk je naar je kindje en daarmee leg je oogcontact. Zo kun je zien of de



melk te snel stroomt, je baby een pauze nodig heeft of klaar is met drinken. Wissel ook eens van arm halverwege de voeding. Dat biedt je kindje een andere uitkijk op jou en een ander uitzicht op zijn omgeving.

Meer informatie over het geven van flesvoeding is te lezen op de website van het Voedingscentrum, [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

## “Huid-op-huidcontact voelt veilig en dichtbij”

**Baby Sem drinkt aanvankelijk moeizaam aan de borst. Lactatiekundige Elina adviseert de kraamverzorgende om Sem zoveel mogelijk huid-op-huid bij moeder te leggen. Zo krijgt hij de tijd om zelf de weg naar de borst te vinden.**

Kraamverzorgende Els: “We zijn Sem vervolgens iedere voeding gaan uitkleden en hem huid-op-huid bij moeder gaan leggen. Wilma nam hier echt de tijd voor en had het geduld om af te wachten wat er zou gebeuren”.

Moeder Wilma: “Het was best even een gedoe voor Sem om hem iedere keer uit te kleden, maar ik zag wat voor een effect het had op hem. Hij ging duidelijk zelf beter zoeken, hij werd veel actiever op het moment dat hij uitgekled was, en hij bleef wakkerder. Uiteindelijk pakte Sem zelf de borst. Iedere dag ging het een stukje beter. Sem had steeds minder afgekolfd melk nodig omdat hij meer uit de borst ging drinken. Zelf vond ik het ook heel prettig en goed voor de band met mijn kind. Huid-op-huidcontact voelt veilig en dichtbij. Mijn man vond het mooi om te zien en samen genoten we van de momenten dat het steeds beter ging”.

Ook kraamverzorgende Els is erg tevreden. “Door te zien dat het zo’n mooi effect heeft, ben ik nog meer gemotiveerd om ouders te stimuleren hun baby huid-op-huid bij zich te nemen. Ik vond het ook knap dat Wilma iedere keer de rust en tijd nam om dit te doen. Het is fijn dat de lactatiekundigen van RST Zorgverleners laagdrempelig bereikbaar zijn en serieus meedenken. De adviezen en tips zijn heel bruikbaar in de praktijk.”

Wilma: “En het is fijn om te weten dat ik zelfs na de kraamtijd naar de lactatiekundige mag bellen als het even niet lukt. Dat geeft een rustig gevoel”.

Een baby heeft van nature grote zuigbehoefte. Door vaak en krachtig te zuigen, brengt hij de melkproductie bij zijn moeder goed op gang. Het gebruik van een fopspeen kan ertoe leiden dat de baby minder of onduidelijke voedingssignalen geeft. Voedingen kunnen hierdoor onbedoeld worden uitgesteld of overgeslagen. En de melkproductie kan afnemen. Het zuigen op een fopspeen vraagt een andere zuigtechniek dan wanneer hij aan de borst drinkt. Het kindje kan hierdoor moeite krijgen om goed aan de borst te drinken. Wees dus terughoudend met een fopspeen.



### Rooming-in

Rooming-in wil zeggen dat moeder en baby 24 uur per dag bij elkaar blijven. Onderzoek toont aan dat dit resulteert in een succesvollere borstvoeding, minder gefrustreerde baby's en gelukkiger moeders. 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. Dit noemen we voeden op verzoek. Jouw kraamverzorgende vertelt je hier graag meer over.



### Dragen

Een draagdoek is een handig middel om je baby dichtbij je te houden. Zo heb je veel lichaamscontact en dit zorgt voor een constant verhoogd niveau van oxytocine bij jou en je baby. Dit hormoon zorgt er op zijn beurt voor dat jij en je baby minder stress ervaren. Gedragen worden geeft een baby het gevoel van veiligheid en geborgenheid. De bewegingen die het kind tijdens de zwangerschap met zijn 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.

### Meer informatie vind je op:

[www.rstzorg.nl](http://www.rstzorg.nl)  
[www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl)  
[www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)

**RST**  
Zorgverleners

Dit is een uitgave van RST Zorgverleners. Niets uit deze flyer mag op welke wijze dan ook worden vermenigvuldigd of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande toestemming van de rechthebbende. Hoewel deze flyer met grote zorgvuldigheid is samengesteld, aanvaardt RST Zorgverleners geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele schade als gevolg van mogelijke onjuistheden of onvolledigheden in deze flyer.