

# Huid-op-huidcontact

*Huid-op-huidcontact helpt een baby om buiten de baarmoeder kennis te maken met zijn moeder en een band voor het leven aan te gaan. Investeren in lichaamscontact is investeren in de toekomstige gezondheid van kinderen en hun moeders.*

TEKST: RACHEL VERWEJ | FOTO'S: SHUTTERSTOCK

**H**uid-op-huidcontact, ook wel buidelen of kangeroezorg genoemd, is vooral bekend van de opvang van prematuren, en natuurlijk van het eerste uur na de bevalling. Zelfs vijftien minuten huid-op-huidcontact tijdens dit zogenoemde 'gouden uur' geeft al meetbare effecten. Maanden later vertoont de moeder meer moedergedrag, heeft ze meer vertrouwen in haar zorg voor de baby en vindt ze haar baby liever. De niveaus van oxytocine, het liefdeshormoon, zijn net na de geboorte hoger dan op elk ander moment in het leven. Ongestoord weet de baby zelf de borst te vinden en met een perfecte hap gaat hij drinken. Dit natuurlijke proces verstoren, zelfs door een eenmalig lepeltje suikerwater, maakt de kans kleiner dat de baby met drie maanden nog borstvoeding krijgt. Anderhalf tot twee uur na de geboorte valt de baby in een diepe slaap.

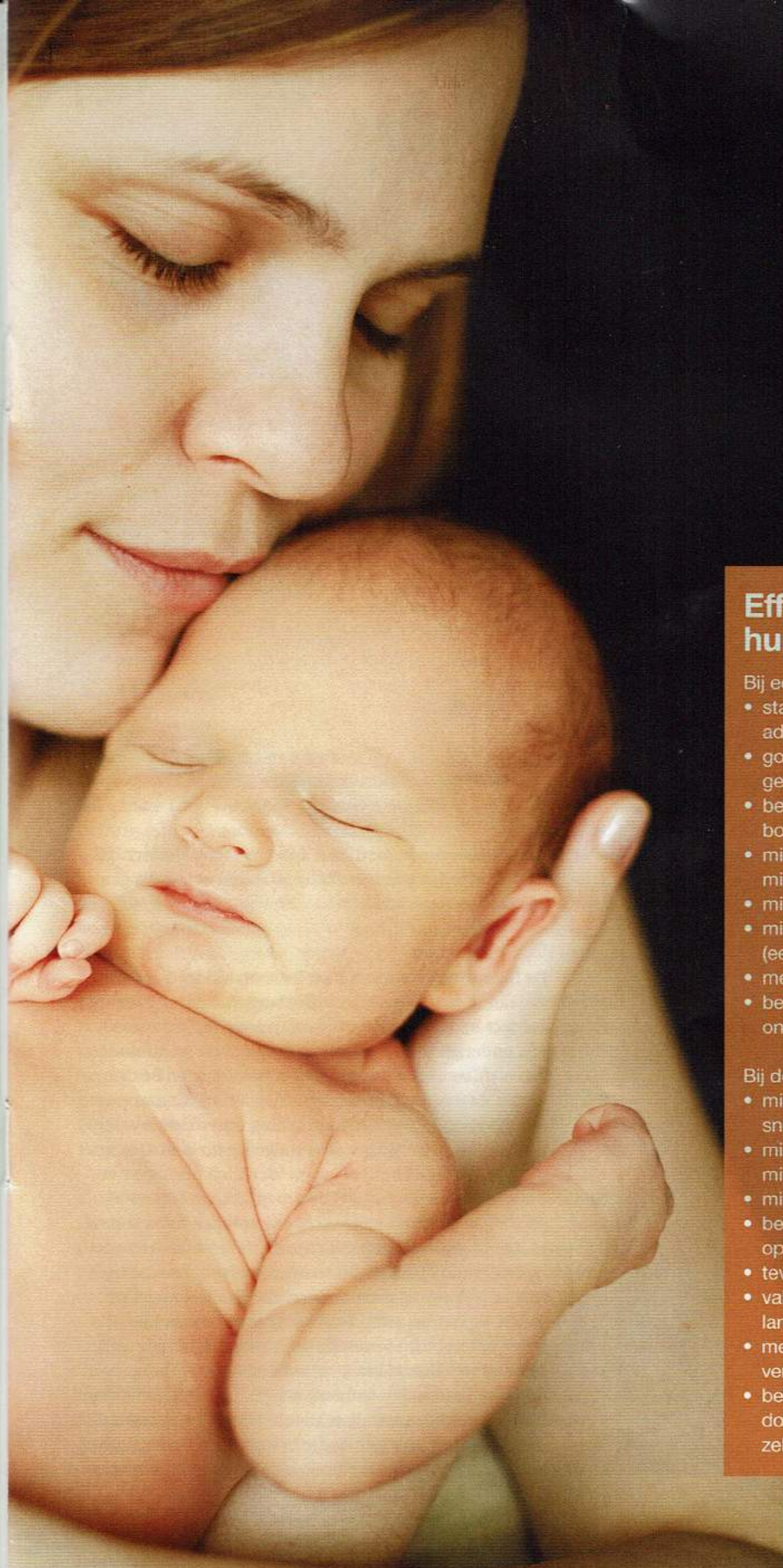
## Moedergedrag

Het eerste uur mag dan van goud zijn, de uren die daarop volgen zijn minstens van zilver. De zwangerschapshormonen zorgen voor nieuwe vertakkingen in het brein van de moeder, en het contact met de baby maakt dat er verbindingen worden aangelegd. Dit is het moment dat moedergedrag wordt geleerd. Hoe langer moeder en kind gescheiden zijn, hoe meer inspanning het kost om moedergedrag aan te leren. Het mooie van huid-op-huidcontact is dat het zichzelf versterkt. Oxytocine, prolactine en dopamine stromen rijkelijk door het bloed van moeder en baby. Baby's reageren hierdoor sterker op hun moeder, waarop de moeders weer sterker op hun baby reageren. Zo komen beiden in een positieve spiraal terecht.

## Thermostaat

De Zuid-Afrikaanse onderzoeker en kinderarts Nils Bergman, ge-





specialiseerd in onderzoek naar huid-op-huidcontact, pleit voor continu buidelen tijdens de eerste dag, of nog liever: de hele kraamperiode. Bergman: 'Huid-op-huid is onze biologie. De moeder reguleert de temperatuur van de baby die zo leert om zijn eigen thermostaat af te stellen op een temperatuur die net zo prettig voelt als de temperatuur van zijn moeder. Hetzelfde geldt voor de hartslag, glucose, bloeddruk en alle andere lichaamsfuncties. Door het lichaamscontact

## Effecten van huid-op-huid

Bij een à terme baby:

- stabiele temperatuur, hartslag en ademhaling
- goede glucosespiegels, minder gewichtsverlies, betere groei
- betere drinktechniek en effectieve borstmassage
- minder en korter huilen, minder stress en minder cortisol
- minder pijn tijdens medische handelingen
- minder infecties, beter immuunsysteem (eerste jaar)
- meer glimlachen met drie maanden
- betere spraakmotoriek en snellere ontwikkeling in het eerste jaar

Bij de moeder:

- minder bloedverlies en bloedarmoede, snellere placenta-uitdrijving
- minder aanmaak van cortisol waardoor minder stress en angst
- minder pijn tijdens medische handelingen
- betere stemming, mogelijk minder kans op depressie
- tevredener met de zorg
- vaker initiëren van borstvoeding, meer en langer borstvoeden, minder stuwings
- meer gehechtheidsgedrag, intens verlangen naar oogcontact en vasthouden
- betere gehechtheid, meer tijd met baby doorbrengen, meer interactie, meer zelfvertrouwen



## Babyhersenen

De hersenen van een baby zijn nog lang niet volledig ontwikkeld bij de geboorte. Een baby wordt geboren met slechts 25 procent van het hersenvolume van een volwassene. Bovendien zijn er nog nauwelijks verbindingen (zogenaamde synapsen) tussen de hersencellen. Vooral in het eerste jaar groeit het prille brein explosief. De hersenen zijn eigenlijk een spiegel van de enorme ontwikkeling die je een baby in dat eerste jaar ziet doormaken. Vroeger dacht men dat de hersenen zich ontwikkelen volgens een genetisch vastgelegd patroon. Tegenwoordig wordt steeds duidelijker dat die ontwikkeling een dynamisch proces is, dat wordt gestuurd door de ervaringen die baby's opdoen. 'Wat je meemaakt bepaalt zelfs de structuur van de hersenen', aldus hoogleraar ontwikkelingspsychologie Marianne Riksen-Walraven. Bij positieve ervaringen zoals praten, lachen en knuffelen komen hormonen vrij die de ontwikkeling van synapsen bevorderen. Babyhersenen groeien door goed contact. Maar bij negatieve ervaringen komen andere hormonen vrij, de stresshormonen die de hersenontwikkeling juist negatief kunnen beïnvloeden.

met de moeder komen deze in evenwicht. Ondertussen ziet de moeder wat haar baby allemaal al kan en geniet ze van het oogcontact.'

### Opvallend

De meeste onderzoeken naar huid-op-huidcontact zijn gedaan in het allereerste, prille begin. Over huid-op-huidcontact in de periode daarna weten we veel minder. In één onderzoek werd moeders gevraagd om gedurende de eerste week vijf uur per dag te buidelen, en de drie weken daarna nog drie uur per dag. De resultaten waren opvallend: baby's sociale gedrag ontwikkelde zich sneller dan psychologen voor mogelijk hielden. Ook voor de moeders was er effect: ze voelden zich positiever en optimistischer. En hoewel de groep te klein was voor duidelijke conclusies, leken ze ook minder vatbaar voor een postnatale depressie. Bergman: 'We weten niet goed hoeveel huid-op-huidcontact we ouders moeten adviseren; er is domweg géén onderzoek. Uit dieronderzoek weten we dat het scheiden van moeders en jonkies veel stress oplevert. Bij sommige diersoorten zoals paarden kunnen moeder en kind wel voor een, niet te lange, periode veilig gescheiden worden, maar bij andere diersoorten lijkt zo'n veilige periode er niet te zijn. We zijn gewend om baby's in hun eigen bedje te leggen, het is een culturele gewoonte. Maar het punt is dat we eigenlijk niet goed

## Tastzintuig

De tastzin is het allereerste zintuig dat tijdens de zwangerschap tot ontwikkeling komt. Al bij 7,5 week zwangerschap is de tastzin 'online' en bij 32 weken is de ontwikkeling compleet. Zo belangrijk is blijikbaar de tastzin. Aanraking stimuleert het sociale brein en reguleert vele lichaamsfuncties van de pasgeborene. Aanraking vermindert stress, niet alleen tijdens dat bijzondere moment net na de geboorte, maar tijdens het hele eerste levensjaar. Het kan zelfs ziektes op latere leeftijd voorkomen. Baby's die niet worden aangeraakt kwijnen weg.

weten hoeveel scheiding een baby kan verdragen. Als ouders de kleine signalen die baby's geven niet herkennen, zal de baby stoppen met ze af te geven. Hij stelt zich dan in op een leven in stressvolle omstandigheden.'

### Zelf reguleren

Volgens het Amerikaanse Institute for Kangaroo Care is het belangrijk dat huid-op-huidcontact voldoende lang wordt toegepast. Het duurt twintig minuten tot een halfuur totdat de temperatuur van de moeder zich heeft aangepast aan die van haar baby. Verschil is er ook: vaders en andere volwassenen maken hun baby's vooral warmer. Vaders hebben er na anderhalf uur huid-op-huid vaak genoeg van, hoewel baby's ook zelf reguleren door bijvoorbeeld een armpje uit te steken, of zich naar een koeler plekje te wurmen. Borstvoedende moeders daarentegen kunnen de temperatuur van hun baby goed regelen. Voor hen wordt een huid-op-huidsessie van minimaal twee uur aanbevolen, zodat de baby in ieder geval een borstvoeding kan nemen en goed kan slapen. Langer mag en is alleen maar goed.

### Bakerpraatje

Het zenuwstelsel van een baby beschikt nog niet over een rem om stress zelf te stoppen. Een baby is hiervoor afhankelijk van een ander, of in meer wetenschappelijke termen: in het eerste levensjaar is het omgaan met stress vooral extern georganiseerd. Het welbekende advies 'ze moeten leren zichzelf te troosten' kan dus eigenlijk als een bakerpraatje worden gezien. Jonge baby's kunnen zichzelf nog niet voldoende troosten. Als zij te weinig getroost zijn in hun eerste levensjaar, kunnen zij als volwas-

sene minder goed omgaan met stress. Je kunt het zien als een thermostaat die in het eerste jaar wordt ingesteld. Als baby's in dat eerste jaar voldoende hulp hebben ontvangen bij het reguleren van hun stress, wordt hun thermostaat goed ingesteld en zijn ze na een jaar veilig gehecht. Huid-op-huidcontact en dragen kunnen hierbij helpen. In een onderzoek kregen moeders een draagzak bij de geboorte. Toen de baby's één jaar oud waren, waren ze veel vaker veilig gehecht dan de baby's van moeders die een wipstoeltje cadeau hadden gehad.

### Extra belangrijk

Als kraamverzorgende kun je ouders helpen hun baby zo veel mogelijk bij zich te houden en goed te leren kennen. Na het badje is het bijvoorbeeld niet nodig de baby meteen aan te kleden. Je kunt de ouders vragen of ze hem bij zich willen nemen en ze daarna lekker toedekken. De baby komt dan meteen goed op temperatuur. Als ouders een buidelvest of een zachte draagdoek hebben, kun je ze wellicht op weg helpen. Zo kunnen ze langzaam mobiel worden en tegelijkertijd de baby alles geven wat hij nodig heeft. Dit huid-op-huidcontact is extra belangrijk als er iets aan de hand is in het gezin. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat veel aanraking de negatieve effecten van een stressvolle zwangerschap kan opheffen. Als je als kraamverzorgende de ouders op weg kunt helpen in de allerbelangrijkste periode, dan raken ze eraan gewend om de baby veel bij zich te hebben en gaan ze daar na de kraamtijd waarschijnlijk nog wel even mee door.

### Vreedzaamheid

Investeren in lichaamscontact en huid-op-huidcontact in het bijzonder is investeren in de toekomstige gezondheid van kinderen, zowel psychisch als lichamelijk. Meer lichaamscontact in de babytijd heeft mogelijk zelfs gevolgen voor de hele samenleving. Neuropsycholoog James W. Prescott ontdekte dat hij de mate van vreedzaamheid van een cultuur kon voorspellen als hij wist of baby's in hun eerste levensjaar werden gedragen. Een krachtige interventie, waar je als kraamverzorgende een prachtige bijdrage aan kunt leveren. ●

Rachel Verweij is draagdoekconsulent, SAFE-consulent en journalist. Ze schrijft over lichaamscontact, hechting en ouderschap en geeft workshops en lezingen, waaronder geaccrediteerde workshops voor kraamverzorgenden. Meer informatie: [www.hechteband.nl](http://www.hechteband.nl).

'Na het badje is het niet nodig de baby meteen aan te kleden'