

Buidelen

Inleiding	2
Wat is buidelen?	2
Voordelen	2
Wanneer en hoelang buidelen?	3
Vorbereiding	3
Tips	3
Tot slot	4

Inleiding

Deze folder is geschreven om je als ouder(s)/verzorger(s) te informeren over het buidelen met je baby. De folder bevat informatie over wat buidelen is, wat de voordelen zijn, wanneer en hoelang te buidelen en welke voorbereiding er getroffen moet worden voordat je gaat buidelen met je baby.

Wat is buidelen?

Buidelen, ook wel kangoeroeën genoemd, is huid op huid contact tussen moeder of vader en de baby. De baby ligt bloot met een pampertje om en eventueel een mutsje op, tussen de borsten van de moeder of op de borst van de vader.

Buidelen versterkt de ouder-kindband en biedt je baby een moment van rust, comfort en veiligheid. Door het buidelen leert je baby je nog beter kennen. Je baby ervaart de vertrouwde lichaamsritmes, geluiden en de geur van jou als ouder. Buidelen is goed voor de hechting tussen jou en je baby, maar is ook goed voor de ontwikkeling van je baby.

Voordelen

Buidelen heeft vele voordelen voor je baby maar ook voor jou als ouder. Zo heeft buidelen onder andere de volgende voordelen:

- het geeft de baby een veilig en geborgen gevoel
- het vermindert stress bij de baby en ouders
- het zorgt voor stabiele hartslag, ademhaling en zuurstofgehalte in het bloed
- het stimuleert de borstvoeding
- het bevordert de groei van de baby
- het is goed voor de ontwikkeling van de baby
- het helpt de hechting tussen ouders en kind

Wanneer en hoelang buidelen?

Buidelen is bijna in alle omstandigheden mogelijk, ook als je baby ademhalingsondersteuning nodig heeft. Overleg naar de mogelijkheden met de kinderverpleegkundige die voor je baby zorgt. Buidelen kan in principe op elk gewenst moment, echter is het voor je baby het minst belastend als het bijvoorbeeld na een verzorgingsmoment of na het badderen plaatsvindt. Om je baby optimaal te laten profiteren van het buidelen (huid op huid contact), adviseren we om minimaal een uur met je baby te buidelen in verband met de slaapcyclus van je baby. De slaapcyclus van een baby duurt gemiddeld tussen de 45 en 60 minuten. In principe kan je met je baby buidelen zolang je wilt. Het is belangrijk om na het buidelen de tijd te nemen om je baby weer rustig in bed te leggen.

Vorbereiding

Om het buidelen zo aangenaam mogelijk te maken voor jou en je baby, is een 'goede' voorbereiding essentieel. Zorg bijvoorbeeld voor een lege blaas en een comfortabele houding zoals een (buidel)stoel of bed. Er is één buidelstoel aanwezig op de afdeling. Zorg ervoor dat je als ouder niet aan tijd gebonden bent en rustig met je baby kan zitten. Plan er tenminste twee uur voor in, dit is inclusief voorbereiding en nazorg. Zorg dat alles binnen handbereik is wat je nodig hebt, zoals iets te drinken en de bel.

Tips

Tijdens het buidelen kan er gebruik gemaakt worden van een zogenoemde buideldoek, een XL hydrofiele luier. Buidelen met behulp van deze doek zorgt voor meer veiligheid, ontspanning en geborgenheid. Door middel van de buideldoek, hoef je je baby niet stevig vast te houden. De buideldoek zorgt ervoor dat je baby in de juiste houding blijft. De kinderverpleegkundige kan er verdere uitleg

over geven en je helpen met de buideldoek.

Tot slot

Wij hopen dat je zo voldoende informatie hebt gekregen over het buidelen. Mocht je nog vragen hebben stel deze gerust aan de kinderverpleegkundigen van de kinderafdeling.