

Verloskunde/Kindergeneeskunde

PATIËNTENINFO

Groene Hart Ziekenhuis 
Open voor iedereen

Buidelen

Belangrijke punten:

- Buidelen is goed voor jou en je baby.
- Bij buidelen ligt je baby tegen je blote huid.
- Je baby hoort dan je hartslag.
- Je baby krijgt een deken en muts om warm te blijven.
- Je kunt buidelen en voeden tegelijk.
- Buidelen helpt bij borstvoeding.
- Je baby wordt rustig van buidelen.
- Vragen? Bel de afdeling GezinSuite op 0182 – 50 54 65.

Om het contact tussen jou en je pasgeboren baby te versterken, raden we je aan om te buidelen.

Bij buidelen wordt jouw baby met alleen een luier om tegen de blote borst van de moeder of vader gelegd. Je baby hoort zo je hartslag en probeert soms oogcontact te maken.

Het is prettig om te buidelen in bed of een lekkere stoel, waarin je achterover kunt leunen. Je baby wordt toegedekt met een deken om warm te blijven. Ook krijgt je baby een muts op.

Een bewakingsapparaat of infuus is meestal geen probleem tijdens het buidelen. Wel is het belangrijk dat je je baby voorzichtig optilt en vasthoudt.

Contact tussen jou en je baby

Tijdens het buidelen is je baby heel dichtbij. Het is vaak het eerste echte moment van contact, waardoor je je baby beter leert kennen. Buidelen kan in het begin emotioneel zijn, maar veel ouders ervaren het als heel waardevol.

Je baby krijgt tijdens het buidelen veel nieuwe indrukken. Hij of zij kan:

- oogcontact met jou maken;
- voelen aan de tepels van de moeder of de borstkas van de vader;
- luisteren naar je stem, je hartslag en andere geluiden van je lichaam;
- jouw lichaamsgeur ruiken;
- eventueel een beetje melk proeven bij borstvoeding.

Onze ervaring is dat baby's het prettig vinden om:

- mee te bewegen op jouw ademhaling;
- om geaaid en geknuffeld te worden.

Voeding

Je kunt buidelen combineren met het geven van een voeding. Het maakt niet uit of je baby borstvoeding of kunstvoeding krijgt. Na de voeding kun je bijvoorbeeld nog een tijdje blijven buidelen.

Krijgt je baby sondevoeding? Dan kan dit tijdens het buidelen gewoon doorgaan.

Na het voeden herkent je baby jouw borst of die van de vader als iets fijns.

Bij borstvoeding kan je baby tijdens het buidelen de tepel ontdekken en erop sabbelen of zuigen. Dit stimuleert de toeschietreflex (het vrijkomen van melk) en kan helpen om de melkproductie te verhogen.

We zien in de praktijk dat baby's die vaak buidelen, beter leren drinken aan de borst. Buidelen heeft ook een positief effect op de darmen van je baby. Vaak heeft je baby na het buidelen een volle luier.

De kans op infecties

Een infectie krijg je van o.a. van bacteriën, virussen of schimmels. Je baby kan door een infectie ziek worden.

Wanneer je dagelijks doucht en schone kleding aantrekt, hoef je niet bang te zijn dat je baby tijdens het buidelen een infectie oploopt.

Als je je baby kust, streelt en knuffelt, komen ziekenhuisbacteriën die je baby bij zich draagt, ook op jouw huid terecht. Jij maakt hiertegen afweerstoffen aan. Krijgt je baby borstvoeding? Dan geef je deze afweerstoffen via de moedermelk weer aan je baby door. Zo krijgt je baby precies de afweerstoffen die hij of zij op dat moment nodig heeft.

Tijdsduur

Je kunt al buidelen met heel kleine pasgeboren baby's. Ook gezonde baby's hebben behoefte aan buidelen. De verpleegkundige van de GezinSuite geeft advies over wanneer je het beste kunt beginnen en hoe lang je kunt buidelen. We raden aan om minimaal 1 uur te buidelen.

Een kortere tijd kan juist een negatief effect hebben. Voor te vroeg geboren baby's of zieke baby's kost het namelijk energie om in en uit de couveuse te gaan. Tijdens het buidelen komt je baby juist tot rust. Meestal buidel je 1 of 2 keer per dag. Als de conditie van je baby het toelaat, mag je ook vaker per dag buidelen.

De resultaten

Uit onderzoek blijkt dat de ademhaling van je baby tijdens het buidelen regelmatig wordt. Vaak heeft je baby minder behoefte aan extra zuurstof, omdat hij of zij beter doorademt. Ook daalt de hartslag van je baby tijdens het buidelen. Dit betekent dat je baby minder stress ervaart. De hartslag komt daardoor in een rustig ritme. Je ziet dan vaak dat baby's ontspannen en in slaap vallen.

Je baby blijft tijdens het buidelen warm genoeg. Dit zorgt voor een stabiele temperatuur, een betere bloedsuikerwaarde en een goede groei. Je baby voelt zich veilig op jouw borst en huilt daardoor minder.

Vragen?

Heb nog vragen? Bel dan de afdeling GezinSuite via telefoonnummer 0182- 50 54 65.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda
0182 - 50 50 50
www.ghz.nl

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
februari 2026
04.06.158