Was ist Kangarooing?
Das Neugeborene auf dem Brustkorb zu halten, ist eine besondere Erfahrung, die dabei helfen kann, eine enge Bindung zwischen Eltern und Neugeborenem zu entwickeln. Diese Art des Körperkontaktes ist nicht nur gut für das sogenannte Bonding. Sie sorgt zugleich für positive gesundheitliche Effekte bei ihrem Baby. Die Bezeichnung Kangarooing lehnt sich an die Fortpflanzung von Beuteltieren, insbesondere Kängurus, an, die ihren noch unreifen Nachwuchs einige Zeit am Körper tragen.

Wer hat's erfunden?

Die Kangaroo Care Methode stammt aus Bogota in Kolumbien. Das sogenannte Kangarooing entwickelte sich dort Ende der 70er Jahre als Antwort auf eine vergleichsweise hohe Todesrate bei Frühgeborenen. Sie lag damals bei etwa 70% .

Frühgeborene können ihre Körpertemperatur schlecht regulieren und kühlen ohne Inkubator oder Wärmebett daher schnell aus. Dadurch verschlechtert sich ihr Allgemeinzustand deutlich, wie Studien belegen. Das begünstigt zudem die Entstehung von Infektionen und Atemproblemen.

Inkubatoren waren in einem armen Entwicklungsland wie Kolumbien allerdings Mangelware. Insofern blieb den von Frühgeburt betroffenen Familien oftmals nur die Möglichkeit, das Kind anfangs dauerhaft eng am Körper zu tragen, um es warm zu halten.

Erstaunlicherweise entwickelten sich diese Kinder in der Folge deutlich besser als Kinder, denen dieser enge Körperkontakt fehlte. Diese Erkenntnis führte dazu, dass Kangaroo Care heute zum Standard auf jeder neonatologischen Station gehört .

Was sind die Vorteile von Kangaroo Care?

Es gibt viele positive Effekte dieser Form des engen Körperkontaktes. Davon profitieren nicht nur Frühgeborene, sondern alle Neugeborenen und Eltern gleichermaßen.

Die Vorteile für das Baby

- Stabilisierung der Herzfrequenz
- regelmäßigere und tiefere Atemzüge
- verbesserte Sauerstoffsättigung
- erholsamere Schlafphasen
- bessere Gewichtszunahme
- zufriedeneres Baby
- frühere Entlassung aus der Klinik

Die möglichen Vorteile für Eltern

- fördert Bonding und Bedürfnis nach Nähe
- wirkt sich förderlich auf die Laktation aus
- steigert das Gefühl der Selbstwirksamkeit der Eltern
- befriedigt das Bedürfnis nach Kontrolle

Wissenschaftliche Erkenntnisse

Die Kangaroo Care Methode wurde im Rahmen von diversen wissenschaftlichen Forschungsprojekten auf ihre möglichen Effekte hin untersucht. Die Ergebnisse belegen, dass der ausgedehnte Hautkontakt Herz- und Atemfrequenz stabilisieren kann, zu besserer Sauerstoffsättigung führt, die Körpertemperatur des Kindes bedarfsgerecht reguliert und damit dazu beitragen kann, dass das Kind weniger Kalorien verbraucht, so dass eine bessere Gewichtszunahme zu verzeichnen ist .

Wenn eine Mutter die Kangaroo Care Methode anwendet, dann kuschelt sich ihr Baby typischerweise zwischen die Brüste und schläft innerhalb von wenigen Minuten entspannt ein. Erstaunlicherweise ist der Körper der Mutter wissenschaftlichen Erkenntnissen zu folge in der Lage die Körpertemperatur des Babys dabei bedarfsgerecht zu regulieren.

Die Extra-Portion Schlaf, die sich das Kind während des Einkuschelns auf der Brust der Mutter holt und die unterstützende Körperwärme der Mutter helfen dem Baby dabei Energierereserven anzulegen, die in Wachstum und Gewichtszunahme investiert werden können.

Regelmäßige Atemzüge der Mutter oder des Vaters, werden dem Kind bei der Kangaroo Care Methode deutlich wahrnehmbar über Auf- und Ab-Bewegungen des Brustkorbes vermittelt und stimuliert dadurch das Atemmuster des Kindes auf positive Weise. Herz und Atemfrequenz stabilisieren sich infolge dessen. Auch die Gehirnentwicklung wird Studien zufolge durch das Kangarooing gefördert.

Wie wird Kangarooing praktiziert?

Das Pflegeteam wird den Eltern auf der neonatologischen (Intensiv-) Station dabei behilflich sein, sich mit dem Kangarooing vertraut zu machen.

Tipps zur Vorbereitung und Durchführung:

- Am besten immer frisch geduscht und mit frisch gewaschenen Kleidern zum Kangarooing kommen.
- Auch empfiehlt sich ein Toilettengang unmittelbar vor dem Kangarooing, damit die intensive Zeit mit dem Kind deswegen nicht vorzeitig unterbrochen werden muss.
- Mütter sollten regelmäßiges Trinken, vor allem auch während längerer Kangarooing-Zeiten nicht vergessen, denn das wirkt sich förderlich auf die Laktation aus.
- Da der Oberkörper zum Kangarooing freigemacht wird,

Bundesverband Das Frühgeborene Kind
Darmstädter Landstraße 213 | 60598 Frankfurt am Main | Fon: 069 58700990 | Fax: 069 58700999 | Mail: info@fruehgeborene.de |
Social Media: www.facebook.com/fruehgeborene | Instagram: @bundesverband_fruehgeborene

ist es hilfreich eine Bluse oder ein Hemd zu tragen, die vorne aufgeknöpft werden können. Manche Kliniken bieten zudem spezielle Kangaroo-Sweater oder Wickelshirts an. Auch Kleidungsstücke wie schulterfreie Oberteile oder stretch-tubes, sog. Hüft- oder Nierenwärmer (kidneykaren) lassen sich wunderbar für's Kangarooing zweckentfremden .

- Mobile Stellwände/Paravents sorgen zudem für mehr Privatsphäre, wenn das Kind nicht in einem Einzelzimmer untergebracht werden kann.
- Mütter sollten am besten unmittelbar vor dem Kangarooing Milch abpumpen. Dann kann die eigentliche Kuschelzeit auch entspannter erlebt werden.
- Das Kangarooing mit der Mutter eignet sich zudem wunderbar für erste Stillerfahrungen des Kindes an der Brust der Mutter.
- Das Baby wird - nur mit Windel und Mütze bekleidet - in senkrechter Körperhaltung mit dem Elternteil zugewandtem Gesicht auf dessen Oberkörper positioniert.
- Danach ein Handtuch oder eine Decke über den nackten Rücken des Babys legen, damit es nicht auskühlt.
- Zusammen entspannen klingt einfach, weil auch das Kangarooing vor allem als neue Erfahrung erst einmal aufregend und mit Unsicherheiten bei den Eltern verbunden ist. Bewusstes tiefes Ein- und Ausatmen hilft dabei, einen Rhythmus zu entwickeln, der zur Entspannung beitragen kann.
- Voll auf das Kind konzentrieren. Dabei sollte der Griff zum Handy tabu sein, auch wenn es schwer fällt. Die erste Zeit während der Akutphase ist anstrengend genug. Daher bietet es sich an, die Kangarooing-Zeit ganz bewusst zum gemeinsamen Abschalten mit dem Kind zu benutzen, um Kräfte zu sammeln.
- Ein Handspiegel ermöglicht es den Eltern während des Kangarooings, das Kind bequemer betrachten zu können.
- Das Kind zur Ruhe kommen lassen. Auch wenn das elterliche Bedürfnis nach aktiver Interaktion mit dem Baby groß sein mag, so steht doch der möglichst ungestörte Schlaf des Kindes beim Kangarooing im Vordergrund.
- Frühgeborene sind oftmals noch nicht in der Lage die vieelen Umgebungsreize adäquat zu verarbeiten. Beständiges gehalten werden, der elterliche Geruch und das Erspüren der Atembewegungen der Eltern sind ausreichend Input, den das Kind erst einmal bewältigen muss. In diesem Kontext jetzt noch zusätzlich durch Streichelbewegungen stimuliert zu werden, kann vor allem am Anfang für das Kind mitunter überfordernd und belastend sein.
- Eltern sollten sich möglichst abwechseln beim Kangarooing. Die heilende Kuschelzeit mit dem Vater setzt noch einmal andere Impulse und Stimulationen, was Geruch, Hautgefühl und Atemmuster betrifft.
- Möglicherweise wird es Zeiten geben, in denen das Kangarooing nicht oder nur eingeschränkt möglich sein kann. Faktisch gibt es aber nur sehr wenige Gründe, die gegen eine Kangaroo-Session sprechen. Auch mit Babys, die noch eine maschinelle Atemunterstützung brauchen, kann grundsätzlich gekangaroot werden.
- Viele Eltern sorgen sich, dass sie beim Kangarooing einschlafen und das Baby infolgedessen nicht mehr richtig halten können. Davor schützen beispielsweise die bereits angesprochenen speziellen Oberteile. Sie stabilisieren das Baby wie in einem Känguru-Beutel noch einmal gesondert, was für zusätzliche Sicherheit bei den Eltern sorgt.

Störende Dinge

Es gibt einige wenige Dinge, die beim Kangarooing unterbleiben sollten. Das Wichtigste ist es, sich während dieser Zeit voll auf das Baby zu konzentrieren. Gemeinsame Zeit im Hautkontakt zu verbringen, kann dem Baby in den ersten Tagen, Wochen und Monaten seines Lebens wertvolle Unterstützung bieten. Zudem fördert diese intensive Nähe die Bindungsentwicklung zwischen Eltern und Kind.

Bitte beachten!

- Smartphone ganz bewusst ausschalten und weglegen!
- Genügend Zeit mitbringen. Bestenfalls gelingt es, ein bis zwei Einheiten am Tag einzuplanen. Eine Kangaroo-Einheit sollte zwischen mindestens 60 Minute bis zu 120 Minuten betragen, was den Körperkontakt betrifft.
- Auf das eigene Körpergefühl hören. Wenn Eltern sich krank und abgeschlagen fühlen, dann sicherheitshalber besser vorerst auf das Kangarooing verzichten.
- Frisch duschen und auf unverletzte Hautpartien achten (Abdecken von frischen Schnittwunden oder anderen Haut-Verletzungen)
- Verzicht auf starke Duftstoffe wie Parfum oder Rasierwasser
- Bei vorhandenen Herpesbläschen zunächst Rücksprache mit dem Stationsteam halten. Evemtuell kann das Kangarooing dann dennoch mit medizinischem Mund-Nasenschutz durch geführt werden, um das Baby vor einer Ansteckung mit dem Herpes-Virus zu schützen.
- Nicht unmittelbar vor der Kangaroo-Zeit rauchen.

Darmstädter Landstraße 213 | 60598 Frankfurt am Main | Fon: 069 58700990 | Fax: 069 58700999 | Mail: info@fruehgeborene.de |
Social Media: www.facebook.com/fruehgeborene | Instagram: @bundesverband_fruehgeborene