



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 Entwicklung und Versorgung von Kängurus, an, bei der die Muttertiere ihren unreif geborenen Nachwuchs nachgeburtlich im Beutel eng am Körper tragen.

Wer hat's erfunden?

Die Kangaroo Care Methode stammt aus Bogotá in Kolumbien. Das sogenannte Kangarooing entwickelte sich dort Anfang der 1980er 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.

Seit 2014 befürwortet auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Kangarooing als eine der zehn wichtigsten Massnahmen zur Versorgung von Frühgeborenen mit einem Geburtsgewicht von unter 2000 Gramm. Sie empfiehlt die Methode weltweit, unabhängig von der Ausstattung des jeweiligen Perinatalzentrums.

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
- regelmäßiger und tieferer 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 Interaktion und Teilhabe

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 zufolge 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 Energiereserven anzulegen, die in Wachstum und Gewichtszunahme investiert werden können.

Das Kind erfährt bei der Kangaroo Care Methode deutlich wahrnehmbar die regelmäßigen Atemzüge der Eltern über Auf- und Ab-Bewegungen des Brustkorbes, was das Atemmuster des Kindes auf positive Weise stimuliert. Herz und Atemfrequenz stabilisieren sich infolge dessen. Auch die Gehirnentwicklung wird Studien zufolge durch das Kangarooing gefördert.

Wie wird Kangarooing praktiziert?

Das Pflgeteam wird den Eltern auf der neonatologischen (Intensiv-) Station dabei behilflich sein, sich mit dem Kangarooing vertraut zu machen. Das Baby wird - nur mit Windel und Mütze bekleidet - in senkrechter Körperhaltung mit dem Elternteil zugewandtem Gesicht auf dessen Oberkörper positioniert. Danach wird ein Handtuch oder eine Decke über das Baby gelegt, damit es nicht auskühlt.

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, ist es hilfreich eine Bluse oder ein Hemd zu tragen, die vorne aufgeknöpft werden können. Gleiches gilt für Oberteile mit Reissverschluss.
- Manche Kliniken bieten zudem spezielle Kangaroo-Sweater oder Wickelshirts an. Auch Kleidungsstücke wie schulterfreie Oberteile oder stretch-tubes, und sog. Hüft- oder Nierenwärmer (kidneykaren) lassen sich wunderbar für's Kangarooing zweckentfremden.
- Mobile Stellwände/Paravents sorgen 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. Zudem wirkt sich der intensive Körperkontakt förderlich auf die Laktation aus.
- Das Kangarooing mit der Mutter eignet sich wunderbar für erste Stillfahrten des Kindes an der Brust der Mutter.
- Zusammen entspannen klingt anfangs herausfordernd, weil auch das Kangarooing als neue Erfahrung erst einmal aufregend und mit Unsicherheiten der Eltern verbunden ist. Bewusst 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 Smartphone 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 Interaktion mit dem Baby groß sein mag, so steht doch der möglichst ungestörte Schlaf des Kindes beim Kangarooing im Vordergrund.
- Frühgeborene sind anfangs oftmals noch nicht in der Lage die vielen Umgebungsreize adäquat zu verarbeiten. Beständiges gehalten werden, elterlicher Geruch und Stimme sowie das Erspüren der Atembewegungen der Eltern sind ausreichend Input, den das Kind erst einmal bewältigen muss. In diesem Kontext noch durch Streichelbewegungen stimuliert zu werden, kann 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 die Kangaroo-Therapie grundsätzlich durchgeführt werden.
- Viele Eltern sorgen sich, dass sie beim Kangarooing einschlafen und das Baby infolgedessen nicht mehr richtig festhalten können. Davor schützen beispielsweise die bereits angesprochenen speziellen Oberteile. Sie stabilisieren das Baby wie in einem Känguru-Beutel noch einmal gesondert, so dass die Eltern besser entspannen können.

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 Parfüm oder Rasierwasser
- ✓ Bei vorhandenen Herpesbläschen zunächst Rücksprache mit dem Stationsteam halten. Eventuell kann das Kangarooing dann dennoch mit medizinischem Mund-Nasenschutz durchgeführt werden, um das Baby vor einer Ansteckung mit dem Herpes-Virus zu schützen.
- ✓ Nicht unmittelbar vor der Kangaroo-Zeit rauchen!

