

KENGURUUN!



*Opas keskoslapsen vanhemmille
kenguruhoitosta*

Vanhemmalle!

Onnea vauvaperheelle!

Vauvasi on hoidossa keskoslasten hoitoon erikoistuneessa yksikössä vastasyntyneiden teho- tai valvontaosastolla. Tällä osastolla saat halutessasi toteuttaa kenguruhoitoa, jonka avulla pääset tutustumaan vauvaasi.

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa sinulle tietoa kenguruhoidosta ja sen toteutuksesta vastasyntyneiden osastolla, jotta sinä ja vauvasi pääsisitte nauttimaan toistenne läheisyydestä mahdollisimman pian syntymän jälkeen.

Kenguruhoidon tärkeimpänä tavoitteena on molemminpuolinen läheisyys ja vauvan rauhallinen uni. Kenguruhoito tukee vauvasi kehitystä ja kasvua ja antaa sinulle mahdollisuuden loistaa vanhempana!

Mukavia kenguruhetkiä!

SISÄLLYS

<i>Mitä kenguruhoito on?</i>	5
<i>Kenelle kenguruhoitoa?</i>	6
<i>Miksi kenguruhoito on hyödyllistä?</i>	7
<i>Kenguruhoidon toteuttaminen</i>	8
1. <i>Kenguruhoito vaatii valmisteluja</i>	8
2. <i>Kenguruhoitoon siirtyminen</i>	10
3. <i>Hyvän asennon löytäminen</i>	11
4. <i>Kenguruhoidossa</i>	12
<i>Mitä sairaalahoidon jälkeen?</i>	14
<i>Tilaa omille muistiinpanoille</i>	15

Mitä kenguruhoito on?

Kenguruhoito on hoitoa, jossa vauva asetetaan vanhemman rinnalle, iho ihoa vasten. Kenguruhoito on sinulle konkreettinen keino tukea vauvasi kehitystä ja osallistua hänen hoitoonsa. Kenguruhoito on keskosvauvallesi paras ja luonnollisin paikka kasvaa ja kehittyä, ja ainoastaan sinä voit tarjota sitä hänelle parhaiten!

Kenguruhoito on lähtöisin Kolumbian Bogotasta, jossa hoitomuoto keksittiin sattumalta 1970-luvun lopulla. Sairaalassa oli kova pula keskoslasten hoidossa käytettävistä välineistä, joten äidit valjastettiin lämmittämään lapsiaan. Äidit toteuttivat kenguruhoitoa ympäri vuorokauden kantamalla lastaan rintojensa välissä iho ihoa vasten. Pian huomattiin, että lasten vointi koheni huomattavasti tämän hoitomuodon ansiosta.

Suomessa hoitomuoto otettiin käyttöön 1980-luvun loppupuolella, ja siitä lähtien sitä on toteutettu vastasyntyneiden teho- ja valvontaosastoilla.



Kuva 1. Kenguruhoidon riemua

Kenelle kenguruhoitoa?

Kenguruhoitoa voivat saada kaikki keskoset iästä tai syntymäpainosta riippumatta. Tärkein kriteeri on, että vauvasi vointi on vakiintunut niin, että hänet voi siirtää kenguruhoitoon. Hengityskonehoito ei ole este kenguruhoidon toteuttamiselle.



Kuva 2. Isän kanssa kengurussa

Kenguruhoidon aloittamisesta voit keskustella tarkemmin vauvaasi hoitavan lääkärin tai hoitajan kanssa. He antavat sinulle mielellään lisätietoa!



Kenguruhoitoa voivat toteuttaa vauvan vanhemmat, sisarukset ja isovanhemmat.

Voit toteuttaa kenguruhoitoa, kun olet sellaisessa fyysisessä kunnossa, että jaksat pitää vauvaa sylissä.

Isovanhempien toteuttaessa kenguruhoitoa sairaalassa vanhemman on annettava siihen lupa.

Kuva 3. Myös sisko voi toteuttaa kenguruhoitoa

Miksi kenguruhoito on hyödyllistä?

Kenguruhoidolla on tutkimusten mukaan monia positiivisia vaikutuksia vastasyntyneeseen ja tämän perheeseen.

Kenguruhoidossa vauvasi:

- *hengitystoiminta paranee*
- *ruumiinlämpö pysyy tasaisena*
- *rauhallisen unen määrä lisääntyy*
- *suun kautta tapahtuva ravitsemus onnistuu paremmin*
- *rintaruokinta mahdollistuu helpommin*
- *infektioiden määrä vähenee*
- *kivuliaisuus vähenee*
- *turvallisuuden tunne lisääntyy.*

Kenguruhoidon ansiosta:

- *vanhemman ja vauvan välinen varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhde vahvistuvat*
- *huoli vauvan voinnista lievittyy ja stressi vähenee*
- *molemminpuolisesta läheisyydestä nauttiminen mahdollistuu*
- *vauvan viestien tunnistaminen ja niihin vastaaminen kehittyy*
- *vanhemman rooli vauvan ensisijaisena hoitajana vahvistuu*
- *rintaruokinnan ylläpitäminen helpottuu.*

Kenguruhoidon toteuttaminen

1. Kenguruhoito vaatii valmisteluja

Kun vauvasi vointi on vakiintunut, kenguruhoito voi alkaa. Kenguruhoidon olisi hyvä kestää vähintään tunnin ajan, mutta mieluiten mahdollisimman pitkään. Tällöin vauvasi hyötyy hoidosta eniten.

Sinun olisi hyvä valmistautua pitkään paikallaoloon huolehtimalla perusasioista, esimerkiksi syömisestä ja juomisesta, ennen kenguruhoidon aloittamista. Jos imetät, muistathan huolehtia riittävästä nesteytyksestä kenguruhoidon aikana. Sopiva määrä on lasillinen nestettä tunnissa. Voit ottaa mukaan myös kirjan tai lehden, jota voit lukea vauvan nukkuessa.



Kuva 4. Vauvan voinnin vakiinnuttua kenguruhoito voi alkaa



Kuva 5. Vauva on helppo asetella joustavan paidan sisälle

Sinulla voi olla päälläsi esimerkiksi trikoinen toppi tai muuten joustava tai napitettava paita. Tärkeintä on, että vauva on helppo asetella paidan sisälle.

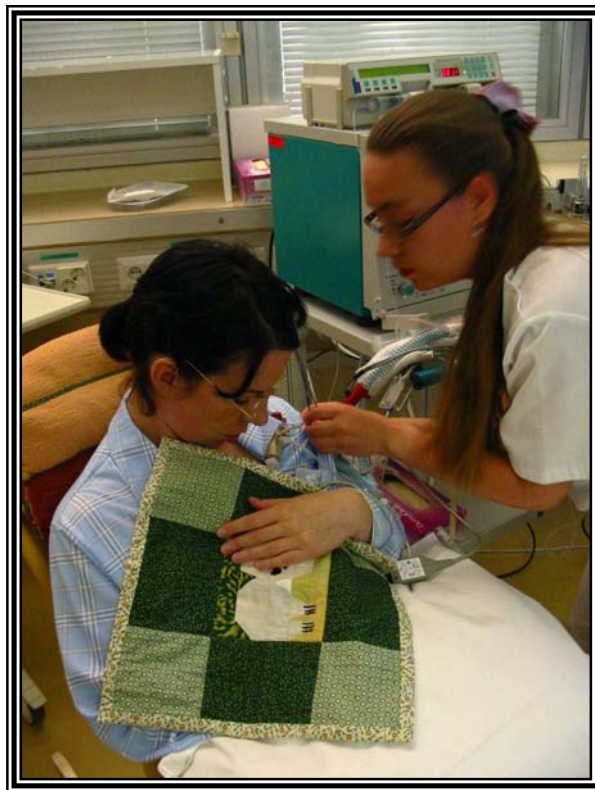
Vauva on kenguruhoitossa vain vaippa päällään, jotta ihokosketus mahdollistuisi. Koska sopivan lämpötilan ylläpitäminen on tärkeää, vauva voidaan myös peitellä ja hänellä voi olla hattu päässä tai sukat jalassa.

2. Kenguruhoitoon siirtyminen

Ensimmäisellä kerralla kenguruhoitoon siirtyminen voi olla jännittävä ja ehkä pelottavakin kokemus. Ole huolettu, hoitaja ohjaa sinua vauvan nostamisessa ja on apunasi koko siirtymisen ajan!

Keskosvauvalle kaikki siirtymiset ovat aina raskaita. Siksi on tärkeää, että juuri sinä nostat hänet syliisi. Tämä rasittaa vauvaasi vähiten. Jos et kuitenkaan jostain syystä pysty nostamaan vauvaa (esimerkiksi sektiohaavan takia), hoitaja voi auttaa hänet syliisi.

Siirtymisessä ei ole kiire! Sen tulisi tapahtua hellästi ja rauhallisesti ja vauvalle olisi hyvä koko ajan kertoa, mitä tapahtuu.



Kuva 6. Hoitaja avustaa äitiä vauvan asettelussa

3. Hyvän asennon löytäminen

Kenguruhoidossa vauva asetetaan pystyasentoon ja kädet ja jalat asetellaan sammakkomaisesti sivuille. Myös pää on sivulle kääntyneenä ja leuka hiukan ylöspäin. Tällaisessa asennossa vauvan on helpointa hengittää.

Vauva saattaa aluksi kiemurrella, mutta tätä on turha pelästyä. Hän vain etsii mukavaa asentoa. Myös sinun olisi tärkeää löytää asento, jossa sinun on hyvä olla. Hoitaja ohjaa sinua mukavan asennon löytämisessä ja asennon parantamisessa kenguruhoidon aikana. Koska osastoilla on käytössä erilaisia kenguruhoitotuoleja, kannattaa kokeilla jo etukäteen, missä asento tuntuu parhaimmalta. Tavoitteena on, että pystyisit istumaan rentona mahdollisimman pitkään.



Kuva 7. Hyvän asennon löytäminen on tärkeää, jotta myös sinä pystyt rentoutumaan

Kenguruhoidossa käytetään tukisidosta, jottei sinun tarvitse jatkuvasti kohennella vauvan asentoa. Turvallinen ja jämäkkä olo auttaa myös vauvaa nukahtamaan.

4. Kenguruhoidossa

Kenguruhoidon tavoitteena on molemminpuolinen läheisyys ja vauvan rauhallinen uni. Tarkoituksena ei ole jatkuvasti seurustella vauvan kanssa, mutta jos vauva on virkeä, hänelle voi esimerkiksi jutella. Ensimmäisillä kerroilla hoitaja ohjaa sinua vauvan voinnin tarkkailussa. Voit esimerkiksi katsella vauvan ilmeitä peilin avulla.

Useimmiten vauva on jatkuvasti kytkettynä erilaisiin monitoreihin (myös kenguruhoidon aikana), jotta myös hoitohenkilökunta voisi seurata vauvasi vointia. Kotiutuksen lähestyessä jatkohoitopaikoissa vauvaa ei kuitenkaan välttämättä tarvitse seurata näin tarkasti. Hoitaja on kuitenkin jatkuvasti saatavilla, jos vauvasi voinnissa tapahtuu muutoksia tai jos tarvitset apua.



Kuva 8. Äiti katselee vauvan ilmeitä peilin avulla

Kenguruhoitoasento on ideaalinen imettämiseen, ja oman äidin maito on keskoslapselle korvaamatonta. Kenguruhoitossa huomaat helpoiten vauvasi imemishalukkuuden, joten imetyksen määrä lisääntyy. Täysimetykseen pääseminen voi keskoslapsen kohdalla viedä paljon aikaa, joten älä luovuta, vaikka imeminen ei heti onnistuisikaan. Kun tahdot imettää, hoitaja ohjaa sinua rintaruokinnan toteuttamisessa tarkemmin. Jos et jostain syystä voi tai halua imettää, myös esimerkiksi nenä-mahaletkuruokinta on mahdollista kenguruhoitona aikana.

Kenguruhoito voi keskeytyä esimerkiksi vaipan vaihdon ajaksi, mutta sitä voidaan jatkaa välittömästi tämän jälkeen. Tavoitteena on, että vauva saa olla kenguruhoitossa mahdollisimman pitkään. Muutaman kenguruhoitokerran jälkeen opit tunnistamaan vauvasi viestejä ja vastaamaan niihin.

Pyydä apua aina, jos vähänkin epäröit! Hoitajat ovat lähettävillä ja vastaavat mielellään kysymyksiisi!



Kuva 9. Rintaruokintaa toteutetaan kenguruhoitossa vauvan vireystilan mukaan

Mitä sairaalahoidon jälkeen?

Kenguruhoitoa voi jatkaa vielä kotiutumisen jälkeenkin. Vauvasi osoittaa kyllä, kun ei enää viihdy kengurussa. Kenguruhoidosta voi vähitellen siirtyä esimerkiksi kantoliinan käyttöön tai ihokosketuksesta voi nauttia vauvahieronnan avulla.



Lisätietoja kenguruhoitosta saat vauvaasi hoitavalta osastolta.

Tämän oppaan on suunnitellut ja toteuttanut sairaanhoitajaopiskelija Anni Viitanen Metropolia ammattikorkeakoulusta opinnäytetyönään.

Opas on toteutettu yhteistyössä Metropolia ammattikorkeakoulun ja HUS:n Naisten- ja lastentautien tulosyksikön kanssa.

Kuvat:

Etu- ja takakansi: Jari Viitanen: ”Kenguruhoitoa 1980-luvulla”

Kuva 5 ja 7: Joshua Hopkins 2009

Muut kuvat: Aino Ezeonodo, Lastenklänikka K7