

## Mõisted

- cPAP ravi – enneaegsete laste hingamist toetav ravi positiivse rõhuga, milleks kasutatakse ninakanüüle või väikest maski.
- Ekstubatsioon – toru eemaldamine hingamisteedest.
- Enneaegne vastsündinu – sündinud enne 37 täisrasedusnädalat (pärast 22 rasedusnädalat).
- Hapnikravi – hapniku lisamine sissehingataavale õhule.
- Hapnikusaturatsioon – naha kaudu mõõdetud verevärtniku e. hemoglobiini hapnikuküllastatuse tase (peaks olema enneaegsel 90–95% vahel).
- Hüpertermia – nahalt mõõdetuna kehatemperatuur üle 38°C.
- Hüpotermia – nahalt mõõdetuna kehatemperatuur alla 36,5°C.
- Infusioonravi – vedeliku viimine kanüüli või vooliku abil veresoode.
- Intubatsioon – toru viimine hingetorru hingamise abistamiseks või kunstliku hingamise aparadi kasutamiseks lapsel.
- Kuvöös (inkubaator) – meditsiiniline aparaat enneaegsele ja/või väikese sünnikaaluga vastsündinule vajaliku soojusrežiimi tagamiseks.
- Madala sünnikaaluga vastsündinu – sünnikaal madalam kui 2500 g, olenemata rasedusnädalast.
- Monitor – aparaat, mis näitab ekraanil lapse eluliselt tähtsaid näite, mida ta saab lapse nahale kinnitatud anduritelt. Sagedamini jälgitakse pidevalt lapse südamesagedust, hapnikusaturatsiooni, hingamissagedust ja vererõhku.

*Koostaja: neonatoloogia osakonna  
vanemõde Jana Retpap  
2014*

Kängurumeetod ehk  
nahk-naha kontakt

## **KÄNGURUMEETOD EHK NAHK-NAHA KONTAKT**

Kängurumeetodit hakati kasutama paarkümmend aastat tagasi Kolumbias inkubaatorite puudumise tõttu väikese sünnikaaluga vastsündinute hooldusel. Kaasajal on see meetod saanud enneaegsete laste intensiivravi osaks kogu maailmas.

**Kängurumeetod** on lapsevanema ja vastsündinu nahk-naha kontakt, mida pakutakse istuvas või poollamavas asendis. See tagab vastsündinule soojuse, hea ettevalmistuse imetamiseks, kaitse infektsioonide eest, stimulatsiooni läbi puudutuste ja kehalise kontakti ning turvatunde (WHO 2003). Nahk-naha kontaktis olemine on kasulik enneaegse vastsündinu keha, aju ja emotsionaalsele arengule. Kängurumeetodi eesmärk on toetada ka lapsevanemat, et ta ei võõranduks lapsest ning oskaks vastata vastsündinu füüsilistele ja emotsionaalsetele vajadusele.

Vastsündinute osakonnas saavad känguruhooldust pakkuda kõik emad ja isad, selleks on vajalik vaid valmisolek. Kuna vastsündinu on väga õrn ja tundlik, võib nahk-naha kontakti pakkumine tekitada alguses ebakindlust. Ka laps võib olla algul stressis ega suuda kuidagi rahuneda. See võib olla tingitud keskkonnavahetusest ning laps harjub muutusega varsti. Millal täpselt känguruhooldusega alustada, otsustatakse iga lapse ja vanema puhul individuaalselt, sõltuvalt lapse ja ema tervislikust seisundist.

Kuni nahk-naha kontakti pakkumine ei ole võimalik (laps on väga väike ja ebastabiilses seisundis), siis saab olla lihtsalt oma lapse lähedal, hoida tema kätt, silitada, toetada, laulda või vaikse häälega rääkida.

### **Kängurumeetodi mõju lapsele**

- Aitab stabiliseerida lapse kehatemperatuuri, südametegevust, hingamist, vere hapnikuga küllastatust.
- Ema toimib kui inim-inkubaator - kui lapse kehatemperatuur langeb, siis ema kehatemperatuur automaatselt tõuseb; kui laps soojeneb üle, hakkab ema keha teda jahutama.
- Lapse võime kontrollida kehatemperatuuri küpseb kiiremini ja lüheneb hoolduse aeg inkubaatoris.
- Laps võtab paremini kaalus juurde.

- Infektsioonide risk väheneb.
- Leevendab valu ja ebamugavust.
- Rahustab last, parandab tema une kvaliteeti.
- Tugevdab ema ja lapse vahelist kiindumussuhet.
- Lühendab haiglasviibimise aega.
- Vähendab toitmis- ja gaasiprobleeme.

### **Kängurumeetodi mõju emale**

- Suurendab kiindumust oma lapse vastu.
- Aitab taastuda sünnitusest ja lapsest eraldamisest tingitud väsimusest ja stressist.
- Suurendab enesekindlust ja oskust oma lapse eest hoolitseda.
- Soodustab kohanemist haigla ja intensiivravi osakonnaga.
- Emad tunnevad ennast rohkem kaasatuna lapse eest hoolitsemisse, meeskonna liikmena, kelle arvamust ja mõtteid arvestatakse.
- Ema õpib paremini reageerima oma lapse vajadustele.
- Suureneb valmidus rinnaga toitmiseks ja rinnapiima tootmine.

### **Kängurumeetodi mõju isale**

- Isa tunneb ennast vajalikuna, osana hooldusmeeskonnast, oskab mõista paremini lapse märguandeid. Pakub turvatunnet emale, hoolitsedes koos temaga lapse eest.
- Emotsionaalselt tervendav, rahustav kogemus.

### **Sagedasemad vastunäidustused känguruhoolduseks**

- Enne 30 rasedusnädalat sündinutel esimesed 5 elupäeva.
- Ebastabiilses seisundis, hingamistoetust vajav vastsündinu.
- Nabakateetrid/ rindkere drenid.
- Pärast raskeid protseduure.

## NAHK-NAHA KONTAKTI LOOMINE

### Nahk-naha kontaktiga alustamine

Nahk-naha kontakti võib pakkuda kõikidele stabiilses seisundis enneaegsetele ja madala sünnikaaluga vastsündinutele. Toitmissond, hapnikravi, infusioonravi, cPAP ravi pole vastunäidustuseks.

Soovitav aeg üheks nahk-naha kontaktiks on 60–90 minutit. Laps võib olla nahk-naha kontaktis niikaua kui soovite ja lapse seisund seda võimaldab. Oluline on, et laps teeks läbi kogu ärkamise ja une tsükli, mis tavaliselt toimub 60 minuti vältel. See on minimaalne aeg positiivse mõju saavutamiseks ning sellel ajal stabiliseerub une-ärkveloleku- ja toitmiserütm.

### Ettevalmistus

- Õde paneb valmis känguruhoolduseks vajalikud vahendid:
  - lapsele: mähkmed, sokid, müts, tekk;
  - emale: eest nõõbitav särk, kittel, hommikumantel või spetsiaalne „känguru-vest“, tugitool, padi mugavama asendi andmiseks, peegel.
- Teie varuge aega, et olla koos oma lapsega. Planeerige nahk-naha hoolduse ajaks lapse toitmise aeg, eriti sonditoidul olevatel lastel. Kuvöösi tagasimine ja tehtavad toimetused võivad põhjustada stressi. Oluline, et oleks tagatud rahulik keskkond ja lapse rahulolu.
- Käige eelnevalt tualetis ja jooge midagi, et oleksite võimeline täielikult keskenduma oma lapsele.
- Hoolitsege oma isikliku hügieeni eest! Eelnevalt võiks käia duši all (nt isa naha mikrofloora on teistsugune kui emal, teine lõhn võib tekitada lapsel stressi, hingamise ja südame töö häireid).
- Ärge kasutage lõhnaõli ega deodoranti!
- Ärge eelnevalt suitsetage, kuna see võib mõjutada lapse seisundit.
- Eemaldage kõik kaelakeed ja suurte kividega sõrmused.
- Peske ja desinfitseerige käed iga kord, kui tulete oma lapse juurde.
- Võtke ära rinnahoidja, pange selga kittel või „känguru-vest“.

- Õde valmistab lapse ette. Laps kannab ainult mähkmeid, sokke ja mütsi. Lapsel peab kindlasti müts peas olema, kuna pea kaudu antakse soojust ära kõige kiiremini. Soojuse kaotus tähendab imikule kaloreid kadu, mida ta vajab kasvamiseks.

### Asendi andmine

- Asetage laps rinna keskjoonele nii, et ta kuuleks Teie südamelööke. Lapse jalad peavad olema kõverdatult nn „konna asendis“. See on hea asend lapse puusadele.



Lapse asetamine nahk-naha kontakti

<http://whqlibdoc.who.int/publications/2003/9241590351.pdf> 08.07.13



Lapse fikseerimine nahk-naha kontakti

<http://whqlibdoc.who.int/publications/2003/9241590351.pdf> 08.07.13

- Kui istute tugitooli, asetage padi endale nimmepiirkonda, et oleks mugav istuda. Kui teete känguruhooldust voodis, püüdke samuti olla poolistuv/poollamavas asendis. Ema 30–40° poolistuv/lamav asend on lapsele hingamiseks kõige soodsam.
- Lapse käed asetage tema pea juurde, et ta saaks vajadusel kasutada neid enda rahustamiseks (lutsimiseks). Sellisel moel on ta juba mitu kuud ka lootena ennast rahustanud.
- Kuna vastsündinu ei hoiu veel pead, siis on oluline tagada lapsele õige pea asend, et ennetada hingamisraskust. Pea liigne painutus või ülesirutus võivad takistada hingamist.
- Õde katab lapse tekiga.
- Kui laps pole monitorjälgimisel, saate jälgida lapse jumet ja emotsioone peegli abil ning tunnetada lapse asendit, käitumist.
- Nahk-naha kontakti ajal võite tunda, et hakkate higistama, see on normaalne. Teie keha reageerib lapse kehatemperatuurile ja kohandab ennast sellega.
- Pärast lapse õige asendi saavutamist lihtsalt lõdvestuge ja nautige seda hetke. Õde on kogu aeg kättesaadav ning toetab ja aitab vajadusel.

Nahk-naha kontakti võib pakkuda lapsele mitu korda ööpäevas kestusega 60–90 minutit, kuid stabiilses seisundis lapse puhul soovitatakse ka pidevat kontakti, 24 tundi ööpäevas.

Känguruhoolduse pakkumise ajal võivad vallanduda erinevad emotsioonid, mõnikord tekib kergesti ka nutuvalmidus. Oma tunnete väljendamine on normaalne.

### Vastsündinu jälgimine

Känguruhooldusel last aitab esialgu jälgida vastsündinute osakonna õde, kes oskab hinnata muutusi lapse seisundis ning ema õpetada ja juhendada nahk-naha ajal. Õde õpetab monitoril jälgima lapse elulisi näitajaid:

- südametegevus (norm. väärtused 100–180 korda minutis),
- hingamissagedus (norm 30–60 korda minutis),
- hemoglobiini küllastatust hapnikuga SpO<sub>2</sub> 90–95%.

Kui lapsel tekib hingamispeetus ehk *apnoe*, mis kestab kauem kui 20 sekundit ning lapse nahk muutub sinakaks, võib vajalik olla nahk-naha kontakti katkestamine ning lapse läbivaatus. Õde õpetab, kuidas hingamispeetuse ajal stimuleerida lapse selga ja pead, vahetada asendit, kuni lapse hingamisrütm taastub. Kui see tegevus osutub ebaefektiivseks, tuleb sellest kohe õele märku anda.

Imetamisvõtte õppimiseks ja imetamise alustamiseks saate pöörduda osakonna imetamisnõustaja poole. Vastsündinu, kes on sündinud 34.–36. rasedusnädalal või hiljem, võib olla võimeline imema kogu vajaliku toidu otse rinnast.



*Imetamine nahk-naha kontakti ajal*

<http://whqlibdoc.who.int/publications/2003/9241590351.pdf> 08.07.13

### Känguruhoolduse kestus

Kui ema ja laps tunnevad ennast mugavalt, võib nahk-naha kontakti jätkata niikaua kui võimalik: esialgu haiglas ja hiljem kodus.

Känguruhooldust võib pakkuda niikaua kui enneaegse lapse vanus jõuab arvestusliku 40 rasedusnädalani või kui laps saavutab kaalu 2500g. Umbes sellel ajal kasvab laps välja vajadusest nahk-naha kontakti järgi. Ta hakkab nihelema ning näitab välja, et tunneb ennast ebamugavalt, lükkab oma käed lina seest välja, nutab ja on rahutu, kui ema proovib teda tagasi nahk-naha kontakti asetada.