

Schritt-für-Schritt-Anleitung: Känguruhen zu Hause



Vorbereitung

Wähle eine ruhige Umgebung ohne Zugluft. Halte eine Decke bereit.

Kleidung

Das Baby trägt nur Windel und Mütze. Eltern sollten bequeme Kleidung wählen.



Hautkontakt herstellen

Lege dein Baby mit dem Bauch nach unten auf deine nackte Brust.

Fixierung

Halte das Baby mit den Händen oder fixiere es mit einem elastischen Tuch.



Dauer

Mindestens eine Stunde, um die positiven Effekte zu maximieren.

Nach dem Känguruhen

Ziehe dem Baby weiche Kleidung an – z.B. aus Pima-Baumwolle.



Haut an Haut – ein Moment der Liebe, der ein Leben lang bleibt.