



DR. HARVEY KARP

Das
glücklichste
Baby
der Welt

So beruhigt sich Ihr
schreiendes Kind –
so schläft es besser

GOLDMANN

Buch

Wenn das Baby Tag und Nacht schreit, sind die Eltern bald am Ende ihrer Weisheit und ihrer Kraft. Doch es gibt einen Weg, Babys auf natürliche und sanfte Weise zu beruhigen, und das binnen Minuten! Dr. Harvey Karp, erfahrener Kinderarzt und renommierter Experte für frühkindliche Entwicklung, zeigt Müttern und Vätern, wie sie aus ihrem Kind das glücklichste Baby der Welt machen. Er vergleicht die erste Zeit im Leben des Babys mit einem »vierten Schwangerschaftstrimester«. Der Säugling findet sich in der neuen – teils grellen – Welt nur schwer zurecht. Hier hilft Dr. Karp: Der beruhigenden Wirkung seiner 5-S-Methode, bestehend aus bestimmten Positionen, Bewegungen und Lauten, kann sich kein Baby entziehen. So findet die ganze Familie endlich Ruhe und Erholung.

Autor

Dr. Harvey Karp hat über 25 Jahre als Kinderarzt in Los Angeles praktiziert. Heute lehrt er an der USC School of Medicine und ist Mitglied der US-amerikanischen Vereinigung für Pädiatrie (AAP, American Academy of Pediatrics). Mit seinen richtungweisenden Entdeckungen und seiner Fähigkeit, auf Basis komplexer wissenschaftlicher Themen einfache und effektive Methoden für Eltern zu entwickeln, hat er das Verständnis für die Bedürfnisse von Babys und Kleinkindern grundlegend verändert.

Außerdem von Dr. Harvey Karp im Programm
Das glücklichste Kleinkind der Welt (☛ auch als E-Book erhältlich)

Harvey Karp

Das glücklichste Baby der Welt

So beruhigt sich Ihr schreiendes Kind – so schläft es besser

*Aus dem Amerikanischen
von Karin Wirth*

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Dieses Buch ist bereits unter der Titelnr. 16562 im Goldmann Verlag erschienen.

Aktualisierte Taschenbuchausgabe Oktober 2022

Copyright © 2002, 2015 der Originalausgabe: The Happiest Baby, Inc.

Copyright © 2003, 2022 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Originalverlag: Bantam Books, ein Imprint von Random House, eine Division von Penguin Random House LLC

Titel der amerikanischen Originalausgabe: The Happiest Baby on the Block

Illustrationen: Jennifer Kalis, © 2002 The Happiest Baby, Inc.

Umschlag: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © gettyimages / Ramón Espelt Photography

Redaktion: Susanne Lötscher

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

KW/ES · IH

ISBN 978-3-641-10108-4

V005

www.goldmann-verlag.de

*Für all die großherzigen jungen Eltern
und für unsere süßen Babys,
die mit so viel Vertrauen auf die Welt kommen.*

Dieses Buch enthält Empfehlungen und Informationen zur Betreuung von Säuglingen. Es ist kein Ersatz für ärztlichen Rat und sollte die Betreuung durch einen Kinderarzt nicht ersetzen, sondern ergänzen. Wenden Sie sich immer an den Kinderarzt, wenn Sie Fragen haben oder besorgt sind.

Inhalt

Vorwort

Einleitung

Wie ich die alten Geheimtipps zur Beruhigung schreiender Babys wiederentdeckte

TEIL EINS:

Warum Babys weinen – und warum manche so viel weinen

1 Babys:

Eine neue Einsicht

2 Schreien: die uralte Überlebensstrategie unserer Babys

3 Die gefürchteten Koliken: eine Krise für die ganze Familie

4 Die fünf wichtigsten Koliktheorien und weshalb sie nicht zutreffen

5 Die wahre Ursache der Koliken: das fehlende vierte Trimester

TEIL ZWEI

Die alte Kunst des Beruhigens erlernen

6 Die Frau, die ihr Baby mit einem Pferd verwechselte: moderne Eltern, die nichts mehr vom vierten Trimester wissen

7 Der Schlüssel zu glücklichen Babys: der Beruhigungsreflex und die fünf »S«

8 Das erste »S«: Strammes Einwickeln – eine wahre Wonne

9 Das zweite »S«: Seiten-/Bauchlage – die Wohlfühlposition Ihres Babys

10 Das dritte »S«: Schhhhh – der bevorzugte Beruhigungslaut Ihres Babys

11 Das vierte »S«: Schaukeln – rhythmische Bewegung nach den Bedürfnissen Ihres Babys

12 Das fünfte »S«: Saugen – der Zuckerguss auf dem Kuchen

13 Die Kuscheltherapie: Die fünf »S« – das perfekte Rezept für das Wohlbehagen Ihres Babys

14 Andere Koliktherapien: Von Ammenmärchen bis hin zu bewährten Beruhigungsmethoden

15 Das magische sechste »S«: Süße Träume!

SCHLUSSFOLGERUNG

Das Licht am Ende des Tunnels

Ihr Baby ist endlich bereit, geboren zu werden!

Anhang A

Warnsignale: Wann Sie den Arzt rufen sollten

Anhang B

Überlebenshandbuch für frischgebackene Eltern

Register

Vorwort

»Wenn der Geist erst einmal durch einen neuen Gedanken erweitert wurde, kehrt er nie wieder zu seinen ursprünglichen Dimensionen zurück.«

Oliver Wendell Holmes SR

Ich bin Kinderarzt – und ich bin es sehr gern. Ich habe das Privileg, auf einem Fachgebiet der Medizin zu praktizieren, bei dem ich gleichzeitig Biologe, Psychologe, Anthropologe, Tierimitator und vor allem Großvater sein kann.

Auch in diesem Buch schlüpfte ich in all diese Rollen. Ich will nicht nur zeigen, was die besten Eltern in der Geschichte getan haben, um ihre Babys zu beruhigen, sondern auch erklären, warum es funktioniert und wie man etwas Spaß dabei haben kann! Dabei ist es mein wichtigstes Anliegen, Eltern, Großeltern und allen, denen Kinder wichtig sind, zu vermitteln, wie sie ihre Liebesbotschaft in eine Sprache übersetzen können, die alle Babys verstehen.

Für die Vorbereitung dieses Buches habe ich einige Jahre gebraucht, und ohne die Unterstützung und Ermutigung einer kleinen Gruppe von Menschen, denen gegenüber ich tiefe Dankbarkeit und Wertschätzung empfinde, wäre es vielleicht nie zustande gekommen. Mein Dank gilt:

- Allen freundlichen Müttern und Vätern in meiner Praxis, die mir erlaubt haben, ihre wunderbaren Kinder zu berühren, Teil ihrer Familie zu sein und mit ihnen zusammen zu lernen.
- Meiner geliebten Mutter Sophie, die mich gelehrt hat, die Schönheit und Ordnung in der Welt zu bestaunen, und meinem Vater Joe, dessen Geduld ich mir zum Vorbild nehme und der mir mit selbstloser Großzügigkeit Geborgenheit gegeben und mir meine Ausbildung ermöglicht hat.
- Meiner außergewöhnlichen Frau Nina, meiner Seelenverwandten, die mir Herz und Augen geöffnet hat und meine beste Freundin, Lehrerin und Wegweiserin ist. Meiner Schwiegermutter Desa, einer ganz besonderen und mutigen Frau. Und meiner Tochter Lexi, die meine langen Arbeitsstunden großzügig toleriert hat.

- Meinem großartigen (und wachsenden) Team: Marija Sipka, Kelly Nielson, Roy Kosuge, Steve Hecker, Jovo Majstorovic, Neal Tabachnick, Louise Teeter, Yves Behar and the Fuseproject team, Deb Roy, Rupal Patel, Loree Stringer, Matt Berlin and Jesse Gray, Bill Washabaugh, Ted Larson, Sharon Fox, Zack Exley und Tony Donofrio.
- Meinem Lehrer Arthur H. Parmelee, Jr., dessen außergewöhnliches Talent, komplizierte Dinge einfach erscheinen zu lassen, mir geholfen hat, Kinder beobachten und verstehen zu lernen.
- Der wissenschaftlichen Neugier von Julius Richmond, T. Berry Brazelton, Tiffany Field, Brad Thach, Fern Hauck, Rachel Moon, Rosemary Horne, Peter Blair, Ronald Barr, Ian St. James-Roberts, und vielen anderen ehrlichen Wissenschaftlern, deren Fingerzeige mich auf dieser wundervollen Reise in die innere Welt von Babys geleitet haben.
- Den Ärzten und Freunden, die meine Arbeit so großzügig gelesen, geprüft und getestet: Julius Richmond, Steven Shelov, Jim Hmurovic, Arianna Huffington, William Coleman, Morris Green, Lewis Leavitt, Stanley Inkelis, Neal and Fran Kaufman, Roni Cohen Leiderman, James McKenna, Barton Schmitt, Elisabeth Bing, Julee Waldrop, Teresa Olsen, Ann Kellams, Marty Stein, Anne Grauer, Tina Sharkey, Keely and Pierce Brosnan, Madonna, Michelle Pfeiffer, Larry David, Alfre Woodard, Hunter Tylo, Robin Swicord and Nick Kazan, Jerry and Janet Zucker, Kristen and Lindsay Buckingham, Toby Berlin and Michael Grecco, Laurie David, Eric Weissler, Richard Grant, Sylvie Rabineau, Katy Arnoldi, Laurel and Tom Barrack, Jonathan Feldman, Dick and Lise Stolley, Carrie Cook, und meinen Partnern und Mitarbeitern in der Tenth Street, deren Unterstützung diese Arbeit ermöglicht hat.
- Den vielen Ärzten und Wissenschaftlern, die Zeit und Mühe in die Untersuchung des Fünf-»S«-Konzept investiert haben: Manjusha Abraham, Argelinda Baroni, Erika Bocknek, Ruben Fukkink, Margreet Harskamp van Ginkel, Christopher Greeley, John Harrington, Sarah Hoehn, Deepak Kamat, Carole Lesham,

Maria Muzik, Nicole Miller, Joanna Parga, Ian Paul, Heather Risser, Roos Rodenburg, Robert Sege, Martine Stikkelorum, Benjamin Van Voorhees und Lonnie Zeltzer.

- Den Hunderten von Erziehungsexperten auf der ganzen Welt, die wertvolle Verbündete bei der Vermittlung dieser Botschaften waren: Laura Jana, Martha Kautz, Julie Shaffer, Michelle Saysana, Jennifer Shu, Barton Schmitt, Anita Berry, Sherry Iverson, Sherry Bonnes, Matthew Melmed, Chris Lester, Jetta Bernier, Don Middleton und vielen, vielen anderen.
- Den Tausenden von zertifizierten »Happiest-Baby«-Pädagogen, die Eltern an Universitäten und Kliniken, im Rahmen von Gesundheitsprogrammen, in Militärbasen, Gefängnissen und Erziehungsprogrammen für Teenager in den USA und weltweit Kompetenzen und Sicherheit vermittelt haben.
- Dem großartigen Team bei Penguin Random House, vom scharfen Intellekt meiner Lektorin Marnie Cochran bis hin zur humorvollen Fantasie meiner Illustratorin Jennifer Kalis und dem klugen Rat meiner Agentin Suzanne Gluck.
- Und vor allem gilt mein tiefster Dank all den Eltern, die sich diese Gedanken zu Herzen genommen und die fünf S mit ihren Freunden und Angehörigen geteilt haben. Es freut mich sehr, wenn eine Mutter oder ein Vater mir berichtet, dass sie/er von einem Kollegen am Fließband, einem Pastor in der Kirche, Eltern auf dem Spielplatz oder gar völlig Fremden von *Das glücklichste Baby der Welt* gehört hat.

Euch allen sei gedankt!

Einleitung

Wie ich die alten Geheimtipps zur Beruhigung schreiender Babys wiederentdeckte

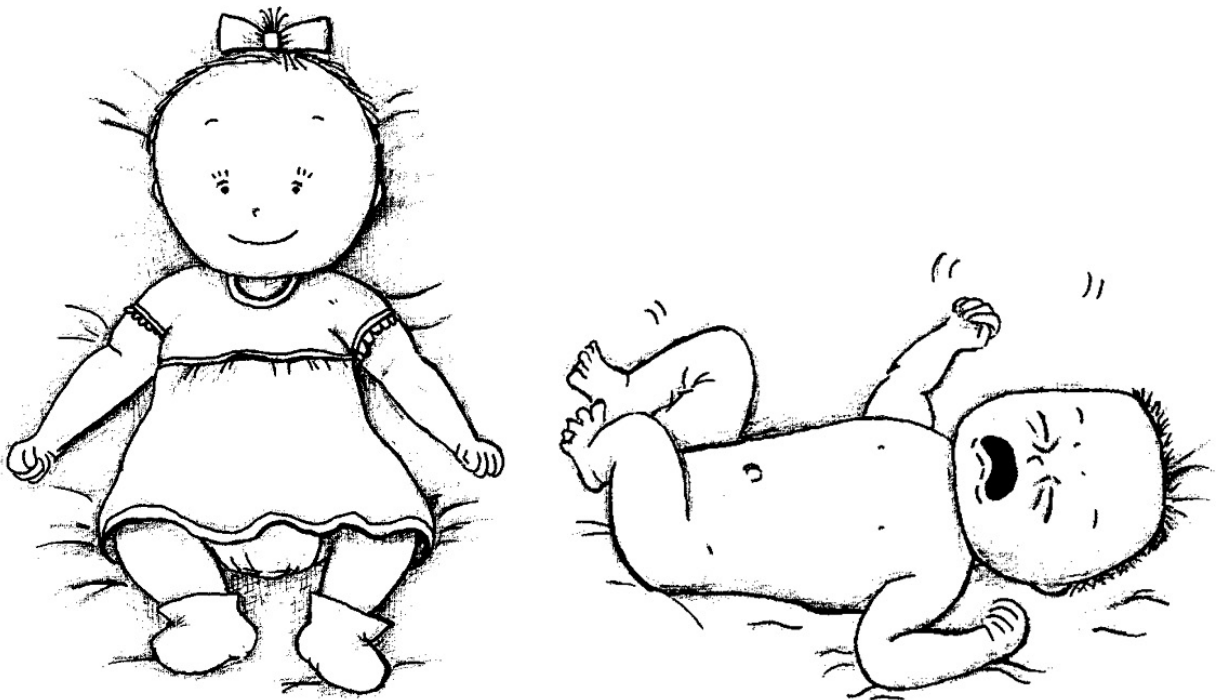
Während meines Medizinstudiums am Albert Einstein College of Medicine lehrten mich meine Professoren, dass Babys wegen Blähungen schreien und dass es daher zwei Möglichkeiten gibt, sie zu beruhigen. Erstens: Man befolge Omas Rat – halten, wiegen und Schnuller geben. Falls das nicht hilft, versuche man es mit Arznei: *Beruhigungsmitteln* (um das Baby zum Schlafen zu bringen), *krampflösenden Medikamenten* (um Bauchkrämpfe zu behandeln) oder *Tropfen gegen Blähungen* (um das Aufstoßen zu fördern). Leider waren die natürlichen Methoden in 20 Prozent der Fälle nicht hilfreich, und der medizinische Ansatz war oft nutzlos oder verursachte ernste Probleme (Beruhigungsmittel waren unangemessen; krampflösende Medikamente führten zum Koma oder Tod; Tropfen gegen Blähungen waren nicht wirksamer als Wasser).

1978 hatte ich meine Ausbildung zum Kinderarzt abgeschlossen, fühlte ich mich aber völlig hilflos, wenn es darum ging, Neugeborene mit Koliken zu behandeln. Bald wurde aus meiner Hilflosigkeit Entsetzen und Sorge. Als Mitglied des UCLA Child Abuse Teams sah ich Babys, die von ihren Eltern schwer (oder gar tödlich) verletzt worden waren, weil sie geschrien hatten. Aber Sie dürfen nicht denken, dass die Mütter und Väter, die ihre Babys verletzten, schreckliche, böse Menschen waren. Sie waren in der Mehrzahl einfach erschöpfte und gestresste junge Eltern, die durch das unstillbare Schreien ihres Babys die Beherrschung verloren hatten.

Obwohl ich eine hervorragende medizinische Ausbildung genossen hatte, fühlte ich mich hilflos, wenn es darum ging, Neugeborene mit Koliken zu behandeln. Als Assistenzarzt arbeitete ich drei Jahre lang am Kinderkrankenhaus von Los Angeles, einer der betriebsamsten Kinderkliniken der Welt. Ich war ein voll ausgebildeter »Babyparzt«, konnte aber gestressten Eltern nicht helfen, ihr schreiendes Baby zu beruhigen. 1980, während ich als Stipendiat für das Fachgebiet

Kindliche Entwicklung an der UCLA School of Medicine tätig war, wurden aus meiner Frustration Entsetzen und Sorge. Als Mitglied des UCLA Child Abuse Teams behandelte ich mehrere schwer verletzte Babys, die von ihren Eltern schrecklich misshandelt worden waren, nachdem es ihnen nicht gelungen war, sie zu beruhigen.

Ich war wütend darüber, dass unser hoch entwickeltes medizinisches System keine wirkungsvolle Lösung für Babys mit diesem verbreiteten, aber schrecklich beunruhigenden Problem anbieten konnte. Ich las alles, was ich zum Thema Koliken finden konnte. Ich war entschlossen, jedem Hinweis nachzugehen, der eine Erklärung dafür liefern konnte, warum so viele Kinder von dieser rätselhaften Störung betroffen waren. Bald stieß ich auf zwei Tatsachen, die aus meiner Sorge Hoffnung werden ließen.



Zunächst erfuhr ich etwas über den grundlegenden Unterschied zwischen dem Gehirn eines drei Monate alten Babys und dem eines Neugeborenen. In einem 1977 veröffentlichten hervorragenden Aufsatz eines der renommiertesten amerikanischen Kinderärzte, Dr. Arthur H. Parmelee jun., wurde beschrieben, wie stark sich das Gehirn eines

Babys in den ersten Lebensmonaten weiterentwickelt. Dr. Parmelee erläuterte, dass die meisten werdenden Eltern davon träumten, ein lächelndes Baby wie das auf der linken Seite zu bekommen, obwohl sie tatsächlich während der ersten Monate ein unruhiges, »fötusähnliches« Neugeborenes bekamen, wie auf der rechten Seite zu sehen.

Meine zweite ausschlaggebende Entdeckung machte ich, als ich mich über Kinder»aufzucht« in anderen Kulturen informierte. Während ich in den staubigen Regalen der Universitätsbibliothek zwischen alten Büchern und Zeitschriften stöberte, erfuhr ich mit Staunen, dass das krampfartige Schreien, das so viele meiner Patienten an den Tag legten, bei Babys mehrerer anderer Kulturen auf der Welt *nicht vorkam!*

Je länger ich mich mit diesem Thema befasste, desto klarer wurde mir, dass unsere in vielerlei Hinsicht so fortschrittliche Kultur im Hinblick auf die Bedürfnisse von Babys recht rückständig war. Aus irgendeinem Grund hatten wir an einem bestimmten Punkt einen falschen Weg eingeschlagen. Sobald ich erkannt hatte, dass unsere Vorstellungen von den Ursachen des Schreiens auf jahrhundertealten Mythen und Fehleinschätzungen basierten, stand die Lösung des prähistorischen Rätsels, weshalb Babys schreien und wie man sie beruhigen kann, plötzlich sonnenklar vor meinen Augen. Unsere Babys werden drei Monate zu früh geboren.

Natürlich habe ich noch keine Mutter dazu überredet, ihr Baby drei Monate länger auszutragen. Aber im Vergleich zu Fohlen oder Kälbern sind unsere Babys offensichtlich noch nicht dazu bereit, nach nur neun Monaten herauszukommen. Sicher werden Sie feststellen, dass Ihr Neugeborenes es liebt, (ähnlich wie im Mutterleib) Haut an Haut gehalten und gewiegt zu werden.

Aber warum ist es so beruhigend, die Erfahrung im Mutterleib nachzuahmen? Und warum funktioniert es bei manchen Babys, aber bei anderen nicht? Diese Fragen führten zu einer neuen Idee: Rhythmische, mutterleibähnliche Geräusche, Bewegungen und Berührungen müssen einen automatischen Reflex auslösen ... aber dieser beruhigende Reflex funktioniert nur, wenn man es genau richtig macht.

Diese Idee vom beruhigenden Reflex erklärte die bekannte Beobachtung, dass die besten Babyberuhiger der Welt Babys

rhythmische Empfindungen verschaffen. Und sie erklärte, warum ruckelnde Autofahrten und brummende Föhngeräusche Geschrei oft im Handumdrehen beenden. Damit wurden sogar noch andere alte Rätsel gelöst, zum Beispiel warum Erwachsene das Schaukeln in Hängematten so beruhigend finden, warum uns das Geräusch des Regens und das Meeresrauschen beruhigt, warum wir in Autos und Flugzeugen einschlafen und warum sogar eine aufgeregte 92-Jährige zur Ruhe kommt, wenn sie geschaukelt, gehalten und mit leisen Geräuschen beruhigt wird. All das hängt mit unseren stark beruhigenden Erfahrungen im Mutterleib zusammen.

Als ich beruhigende Tricks auf der ganzen Welt studierte, stellte ich fest, dass sich die meisten fünf Schritten zuordnen ließen: Strammes Einwickeln, Seiten-/Bauchlage, Schhhhh-Laute, Schaukeln und Saugen. Das nenne ich die fünf »S«.

Harvey Karp

Anmerkung: Wenn Ihr Baby sehr unruhig ist, können Sie gern direkt zur Anleitung für die fünf »S« ab Kapitel 8 vorblättern. Andernfalls lade ich Sie ein, mich auf einer kleinen Reise – von der Urzeit bis ins 21. Jahrhundert – zu begleiten, um zu sehen, wie Neugeborene die Welt erleben, und innerhalb weniger Tage zu lernen, Ihr Baby zu beruhigen und den Schlaf zu fördern.

TEIL EINS:

*Warum Babys weinen – und warum manche so viel
weinen*



1 Babys: Eine neue Einsicht

Wichtige Punkte:

- Alle Babys weinen, aber die meisten jungen Eltern haben keine Erfahrung darin, sie zu beruhigen.
- Das Grundproblem: In vielerlei Hinsicht werden Babys drei Monate zu früh geboren.
- Der Beruhigungsreflex: Der »Aus«-Schalter der Natur für das Schreien eines Babys.
- Die fünf »S«: Fünf einfache Schritte zum Nachahmen des Mutterleibs und Auslösen des Beruhigungsreflexes.
- Die Kuscheltherapie: Wie mit der Kombination der fünf »S« jedem unruhigen Baby geholfen werden kann.



Suzanne war besorgt und erschöpft. Ihr zwei Monate altes Baby Sean schrie ununterbrochen. Es konnte stundenlang brüllen. Eines Nachmittags kam ihre Schwester vorbei, um sich um das Baby zu kümmern, und Suzanne eilte ins Badezimmer, um heiß zu duschen und eine kurze »Auszeit« zu nehmen. 45 Minuten später erwachte sie zusammengerollt in der Duschwanne, während ein eiskalter Sprühregen auf sie niederprasselte!

Währenddessen stillte auf der anderen Seite der Erde, in den Ebenen Botswanas, Nisa ihr Baby Chuco. Chuco war dünn und zart, weinte aber selten länger als zwei Sekunden.

Nisa trug Chuco in einer Tragehilfe aus Leder immer bei sich. Sie war nie beunruhigt, wenn Chuco schrie, weil sie schon viele kleine Cousins und Cousinen betreut hatte und daher genau wusste, wie sie ihr Baby beruhigen konnte.



Warum fiel es Suzanne so schwer, Sean zu beruhigen?

Und welche uralten Geheimnisse kannte Nisa, die ihr halfen, Chuco so leicht zu beruhigen?

Ihr Baby kommt zur Welt

Vollkommen trocken, mit seinem süßen, reinen Körper, ist es das liebenswerteste Geschöpf auf der Welt.

Marion Harland, *Common Sense in the Nursery*, 1886

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben etwas Großartiges geleistet! Sie haben Ihr Baby vom Augenblick der Empfängnis bis zu seinem »Geburts«tag genährt. Ein Baby zu bekommen, ist eine wundervolle – und wunder-volle – Erfahrung, die Sie zum Lachen, Weinen und Staunen bringt ... alles zur selben Zeit.

Es ist ein wunderbares und tiefgreifendes Ereignis im Leben, das Spieler dazu bewegen kann, das Spielen aufzugeben, Drogenabhängige davon abhalten kann, high zu werden, und Hardcore-Biker dazu bewegen kann, Minivans zu kaufen.

Ihre Hauptaufgabe als Mutter oder Vater besteht darin, Ihr Baby wie verrückt zu lieben. Nachdem Sie es mit Liebe überhäuft haben, bestehen Ihre beiden nächstwichtigen Aufgaben darin, es zu füttern und es zu beruhigen, wenn es schreit.



Aus meiner dreißigjährigen Erfahrung als Kinderarzt kann ich Ihnen versichern, dass Eltern, denen es gelingt, diese beiden Aufgaben zu erfüllen, stolz, voller Selbstvertrauen sind und sich wie die Größten fühlen! Sie haben die glücklichsten Babys und fühlen sich wie die besten Eltern weit und breit. Aber Mütter und Väter, denen diese Aufgaben Probleme bereiten, sind oft sehr verunsichert.

Glücklicherweise ist das Füttern eines Babys *normalerweise* recht einfach. Die meisten Neugeborenen saugen die Milch in sich auf, als ob Sie ein Fünfsternerrestaurant seien. Und wenn Sie Schwierigkeiten haben, gibt es viele Hilfsangebote. Ein schreiendes Baby zu beruhigen, kann dagegen unerwartet schwierig sein.

Kein Paar rechnet damit, dass sein Neugeborenes »schwierig« sein wird. Wer hört schon wirklich hin, wenn Freunde und Verwandte Horrorstories erzählen? Wir gehen davon aus, dass *unser* Kind ein »einfaches« Baby sein wird. Darum sind so viele junge Eltern schockiert, wenn sie feststellen müssen, wie schwierig es sein kann, ein

Baby zu beruhigen.

Bitte verstehen Sie mich nicht falsch. Ich sage nicht, dass Schreien etwas Schlimmes ist. Genau genommen ist es genial! Nur die Natur konnte eine so wirkungsvolle Methode entwickeln, mit der hilflose Babys auch die erschöpfteste Mutter dazu bewegen können, mitten in der kalten Nacht aus dem warmen Bett zu springen und hinüberzulaufen, um die Bedürfnisse ihres Kleinen zu erfüllen. Und sobald Ihr Baby Ihre Aufmerksamkeit hat, gehen Sie wahrscheinlich eine Checkliste mit Fragen und Lösungsversuchen durch:

- Ist es hungrig? Füttern.
- Ist es nass? Wickeln.
- Fühlt es sich einsam? Hochnehmen.
- Schwitzt es? Auspacken.
- Friert es? Einpacken.

Schwierig wird es, wenn *nichts* davon funktioniert.

50 Prozent aller Babys schreien bis zu zwei Stunden pro Tag untröstlich. Und 10 – 15 Prozent (ungefähr eine halbe Million Babys pro Jahr) brüllen jeden Tag drei Stunden lang mit rotem Gesicht und zusammengekniffenen Augen.

Deshalb sind Eltern unzufriedener Babys solche Helden! Das Schreien eines Babys ist ein unglaublich herzerreißendes Geräusch. Völlig erschöpfte und ratlose Mamas und Papas wiegen ihre schreienden Babys stundenlang im Arm und versuchen sie zu beruhigen, aber dieses unaufhörliche Brüllen kann ihr Selbstvertrauen untergraben: »Hat mein Baby Schmerzen?«, »Verwöhne ich es?«, »Fühlt es sich im Stich gelassen?«, »Bin ich eine schlechte Mutter?«

Diese bangen Fragen können selbst die liebevollste Mutter in Frustration und Depression stürzen. Das unablässige Schreien eines Babys kann verzweifelte Eltern sogar zum Äußersten treiben – in die Tragödie der Kindesmisshandlung.

Anmerkung: Mir wurde gesagt, dass Navy SEALs während ihrer Ausbildung schwerem Schlafentzug und stundenlangem Babygeschrei über Lautsprecher ausgesetzt werden. Mit anderen Worten: Das Militär

bereitet Soldaten darauf vor, der Folter standzuhalten, indem es sie ... einem typischen Tag im Leben frischgebackener Eltern aussetzt!

Hilfe gesucht: An wen wenden sich frischgebackene Eltern, wenn ihr Baby viel schreit?

Eltern von heute haben weniger Erfahrung in der Säuglingspflege als jede vorausgegangene Generation. (Erstaunlicherweise ist in unserer Kultur mehr Training für den Erwerb eines Führerscheins erforderlich als dafür, ein Baby zu bekommen.)

Das heißt nicht, dass unerfahrene Mütter und Väter völlig im Stich gelassen werden. Im Gegenteil: Sie werden mit Ratschlägen überhäuft. Nach meiner Erfahrung ist die beliebteste Freizeitbeschäftigung der Amerikaner nicht Baseball, sondern das unaufgeforderte Erteilen von Ratschlägen für junge Eltern. Und Ratschläge brauchen Eltern unruhiger Babys auf jeden Fall. »Es ist Langeweile.« – »Es ist die Hitze.« – »Setz ihm eine Mütze auf.« oder: »Es sind Blähungen.«

Es kann so verwirrend sein! Wem soll man glauben?

Aus Sorge und Frustration wenden sich Eltern oft an ihren Arzt. Untersuchungen haben gezeigt, dass eines von sechs Paaren wegen des andauernden Schreiens seines Babys einen Arzt aufsucht. Wenn diese Babys untersucht und für völlig gesund befunden worden sind, haben die meisten Ärzte nicht mehr anzubieten als Mitgefühl. »Ich weiß, dass es schwer ist, aber haben Sie Geduld. Es geht irgendwann vorbei.« Oder noch schlimmer: »Legen Sie Ihr Baby einfach in ein dunkles Zimmer und lassen Sie es schreien. Es muss einfach Dampf ablassen.« (*Hey, Babys sind keine Dampfkochtöpfe.*) Solche Ratschläge führen oft dazu, dass besorgte Eltern in Babybüchern Rat suchen.

Eltern von Kolikbabys durchsuchen stundenlang Bücher nach »der Antwort« auf das Problem ihres Kindes. Aber auch hier finden sie oft verwirrende Empfehlungen: »Halten Sie Ihr Baby im Arm – aber achten Sie darauf, dass Sie es nicht zu sehr verwöhnen.« – »Geben Sie Ihrem Baby Liebe – aber lassen Sie es sich in den Schlaf weinen.«

Selbst diese Experten gestehen ein, dass sie für *wirklich* unruhige

Babys keine Lösung anzubieten haben:

Sehr oft wird es Ihnen vielleicht nicht einmal gelingen, das Schreien zu beenden.

Eisenberg, Murkoff und Hathaway, *What to Expect the First Year*

Die ganze Episode dauert mindestens eine Stunde und manchmal drei oder vier Stunden.

Penelope Leach, *Die ersten Jahre deines Kindes*

Schreien bis zu fünf Stunden am Tag ist nicht ungewöhnlich. Wenn das Schreien eines Babys anfängt, Sie sehr zu frustrieren, ist es Zeit, das Baby an einem sicheren Ort abzulegen und wegzugehen.

Period of PURPLE Crying Programm

Nun, es hat sich gezeigt, dass alle diese Vorstellungen veraltet sind. Das Schreien von Babys muss nicht stundenlang anhalten. Und noch besorgniserregender ist die Tatsache, dass anhaltendes Schreien, wenn nichts dagegen unternommen wird, ernste Probleme, wie postpartale Depressionen und plötzlichen Kindstod (durch unsichere Schlafarrangements), sowie Stillprobleme auslösen kann.

Natürlich sollten Sie Ihr Kind ablegen und sich eine Pause gönnen ... und eine Freundin um Hilfe bitten, wenn Sie mit Ihrer Geduld am Ende sind und befürchten, dass Sie Ihrem Kind wehtun könnten. Aber wenn eine Mutter in der Wildnis Afrikas ihr Baby innerhalb von weniger als einer Minute beruhigen kann, können Sie davon ausgehen, dass es wahrscheinlich auch in unserer Kultur eine Möglichkeit gibt, unruhigen Babys zu helfen.

Die vier Prinzipien des Babytröstens

Botswanische Mütter tragen ihre Säuglinge 24 Stunden am Tag in Lederbeuteln bei sich (und streicheln und wiegen sie beim Gehen). Außerdem beruhigen sie ihre Babys, indem sie sie 50- bis 100-mal pro Tag ... und auch die ganze Nacht hindurch stillen! Vielleicht sind Sie nicht bereit, die Lebensweise der Botswaner zu übernehmen, aber aus ihrer erfolgreichen Babybetreuung lässt sich ableiten, dass Koliken nicht

unvermeidlich sind. Anhaltendes Schreien ist eine nicht beabsichtigte Nebenwirkung unserer Kultur. Aber die gute Nachricht ist, dass auch wir mit den richtigen Techniken die meisten Schreianfälle innerhalb von weniger als einer Minute beenden können.

Ich habe der Vergangenheit ein paar Geheimnisse entlockt und sie mit den modernsten Forschungsergebnissen verknüpft. Daraus habe ich vier Prinzipien abgeleitet, die für jeden, der Babys schnell beruhigen und ihren Schlaf verbessern will, von größter Wichtigkeit sind:

- das fehlende vierte Trimester
- der Beruhigungsreflex
- die fünf »S«
- die Kuscheltherapie

Das fehlende vierte Trimester:

Viele Babys schreien, weil sie drei Monate zu früh auf die Welt gekommen sind!

Haben Sie schon einmal ein Fohlen oder ein Kalb beobachtet? Die neugeborenen Tiere können bereits an ihrem ersten Lebenstag laufen, ja sogar rennen. Sie müssen auch schnell laufen können – ihr Überleben hängt davon ab.

Im Vergleich dazu sind unsere Neugeborenen sehr unreif. Sie können weder rennen noch gehen noch sich auf die andere Seite drehen. Eine englische Mutter erzählte mir, dass ihre neugeborene Tochter so wenig für die Welt bereit zu sein schien, dass sie und ihr Mann sie liebevoll ihr »kleines Geschöpfchen« nannten. Nicht nur diese beiden sehen Babys auf diese Weise. Im Spanischen wird das Wort *criatura*, was so viel wie *Geschöpf* bedeutet, für Babys verwendet.

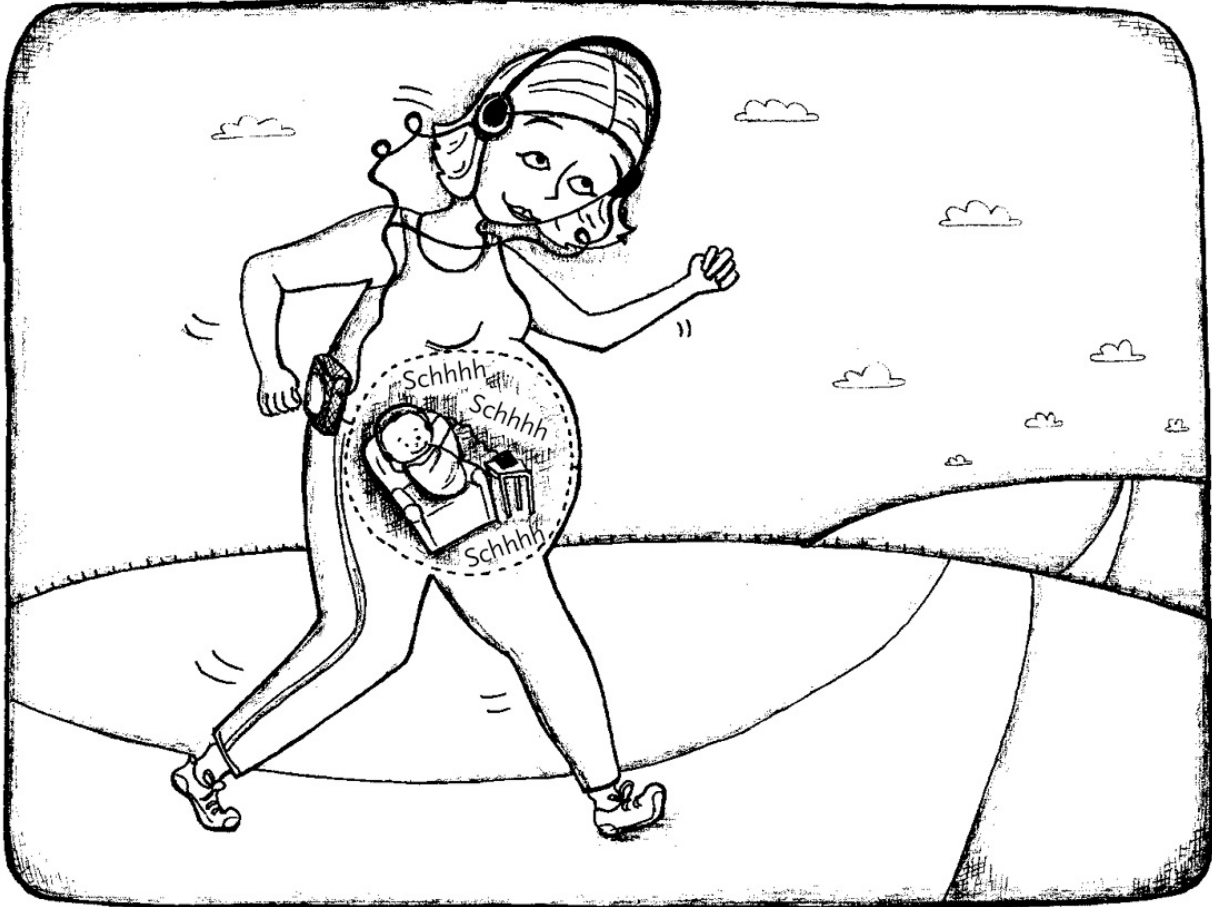
Ihr Neugeborenes ist in vielerlei Hinsicht eher ein Fötus als ein Baby. Es verbringt die meiste Zeit mit Schlafen und Gefüttertwerden. Hätten Sie Ihre Niederkunft um drei Monate hinauszögern können, wäre Ihr Baby mit der Fähigkeit zu lächeln, zu flirten und zu brabbeln auf die Welt gekommen. (Wer würde sich *das* nicht am ersten Lebenstag seines Babys wünschen!) Leider ist es mir nie gelungen, eine Frau dazu zu überreden, ihr Baby drei weitere Monate in ihrem Bauch zu behalten ...

aus gutem Grund. Schon nach neun Monaten ist es recht beschwerlich, den Kopf eines Babys herauszubekommen. Nach zwölf Monaten wäre es unmöglich.

Warum sind unsere Babys bei der Geburt so unreif? Dafür gibt es einen einfachen Grund. Anders als bei Fohlen, deren Überleben von ihrem großen, starken Körper abhängt, ist das Überleben eines Menschenbabys von einem großen, klugen Gehirn abhängig. Das Gehirn unserer Babys ist so groß, dass wir Föten – lange bevor sie bereit für die Welt sind – aus dem Uterus »vertreiben« müssen, damit ihr Kopf nicht im Geburtskanal stecken bleibt, was den Tod von Mutter und Baby zur Folge haben könnte.

Jahrtausendlang wussten Eltern, dass es Neugeborene beruhigt, wenn man dieselben Bedingungen wie im Mutterleib für sie schafft. Deshalb ahmt fast jede traditionelle Babyberuhigungstechnik das nach, was Babys im Uterus spüren. Mit Elementen wie strammem Einwickeln, Schaukeln und Schhhh-Lauten werden Babys in eine angenehme, rhythmische, uterusähnliche Welt zurückversetzt, bis sie bereit sind, zu brabbeln, zu lächeln und Teil der Familie zu werden. Ist diese Viertrimestererfahrung schon für ruhige Babys hilfreich, so ist sie für unruhige geradezu *unerlässlich*.

Die meisten Eltern gehen davon aus, dass diese Nachahmung der Uterusbedingungen ihr Baby einfach deshalb beruhigt, weil es sich wieder »zu Hause« fühlt. Tatsächlich lösen diese Erfahrungen eine tief greifende neurologische Reaktion aus, die noch nie zuvor erkannt oder beschrieben wurde – bis heute. Dieser alte und sehr starke Babyreflex ist der sogenannte *Beruhigungsreflex*.



Der Beruhigungsreflex:

*Mutter Naturs genialer »Aus«-Schalter
für das Schreien Ihres Babys*

Jahrtausendlang haben erfahrene Mütter und Großmütter Babys intuitiv gewiegt und mit Schhhh-Geräuschen beruhigt. Aber dass durch die dadurch ausgelösten Empfindungen ein Beruhigungsreflex eingeschaltet wurde, wurde bis Mitte der Neunziger Jahre nicht erkannt. Mir kam dieser Gedanke, als ich in meiner Praxis mit Hunderten weinender Babys arbeitete.

Mir fiel auf, dass die üblichen Beruhigungsmethoden nur funktionierten, wenn sie genau richtig ausgeführt wurden. Wie der Kniereflex, der durch einen präzisen Schlag mit einem Hämmerchen ausgelöst wird, erforderte auch der Beruhigungsreflex präzise Aktionen. Korrekt ausgeführt, lösen die den Erfahrungen im Mutterleib ähnlichen

Empfindungen diesen Reflex aus und führen (oft mitten in einem Schrei) zur Beruhigung.

Stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlen würde, wenn Ihr Fötus einen Tobsuchtsanfall in Ihrem Bauch hätte. Nicht nur könnten Sie von boxenden Fäusten und kickenden Füßen wund werden, sie könnten auch die empfindliche Plazenta beschädigen oder die Nabelschnur zerreißen und so eine tödliche Blutung verursachen. Noch schwerwiegender als das Risiko einer zufälligen Verletzung wäre vielleicht sogar die Möglichkeit, dass sich ein strampelndes Baby im Uterus querlegen könnte und nicht mehr in der Lage wäre herauszurutschen, was den Tod des Babys und der Mutter zur Folge hätte.

Während Millionen von Jahren schlugen Föten, die von wohltuenden Empfindungen eingelullt waren, nicht um sich und konnten so überleben. Unsere heutigen Babys sind direkte Nachfahren jener »Zen«-Föten, die sich im Mutterleib so leicht beruhigen ließen. Möglicherweise hing das Überleben unserer Spezies von diesem uralten Beruhigungsreflex ab.

Die fünf »S«:

*Fünf Schritte zur Auslösung
des Beruhigungsreflexes*

Wir haben keine Kängurubeutel, in die unsere unreifen Neugeborenen zurückhüpfen können. Aber wir haben Arme, Decken und Tragetücher, sodass wir unsere kleinen Geschöpfe mit Empfindungen umhüllen können, durch die sie in den letzten Schwangerschaftsmonaten verzaubert wurden.

Um im vierten Trimester ein perfektes »Mutterleibgefühl« zu erzeugen, müssen wir die Details kennen: Wie genau ist es da drinnen?

Nun, im Mutterleib ist Ihr Baby in der Fötusposition eng zusammengerollt. Es wird von der warmen, samtigen Gebärmutterwand ständig umhüllt/massiert und außerdem einen Großteil des Tages gewiegt und geruckelt. Überraschenderweise ist es auch von einem ständigen Schhhh-Geräusch umgeben, das lauter als ein Staubsauger ist.

Das erklärt, warum Babys von Föhnen, Autofahrten und weißem

Rauschen beruhigt werden. Und warum die meisten traditionellen Babyberuhigungstechniken fünf universelle Mutterleibempfindungen nachahmen:

1. Strammes Einwickeln – Einpacken vom Hals bis zu den Füßen (wird auch als »Pucken« bezeichnet).
2. Seiten-/Bauchlage – (nur, wenn Sie bei Ihrem Baby sind; niemals zum Schlafen).
3. »Schhhh«-Laut – lautes »weißes Rauschen« (ein natürliches Phänomen im höheren Frequenzbereich).
4. Schaukeln – rhythmische Schüttelbewegung (nur ca. zwei Zentimeter, vor und zurück).
5. Saugen – an allem (von der Brustwarze über den Finger bis hin zum Schnuller).

Diese fünf Schritte klingen vielleicht nicht sehr innovativ, aber das Revolutionäre ist, dass sich schreiende Babys mit diesen Schritten (den fünf »S«) normalerweise innerhalb von Sekunden beruhigen lassen (wenn sie falsch ausgeführt werden, bewirken sie nichts oder verstärken das Schreien sogar noch). Ausführliche Beschreibungen der einzelnen »S«-Techniken finden Sie in den Kapiteln 8 bis 12.

Die Kuscheltherapie: Wie die fünf »S« zu einem perfekten Rezept für das Wohlbehagen Ihres Babys kombiniert werden können

Die »S« zu kennen, reicht möglicherweise nicht aus. Es ist mit einem Kuchenrezept vergleichbar. Damit es gelingt, reicht es nicht, die Zutatenliste zu kennen. Man muss wissen, wie viel man davon braucht, wie man das Backblech fettet und wie heiß der Ofen sein muss. Wenn Sie nur die Zutaten kennen, aber nicht wissen, wie sie zusammengefügt werden, haben Sie am Ende wahrscheinlich eher einen klebrigen Klumpen als einen perfekten Kuchen.

Und unruhige Baby beruhigen sich nur, wenn die »S« korrekt ausgeführt werden und wenn drei, vier oder fünf »S« gleichzeitig angewandt werden (eine Mutter in meiner Praxis nannte die

Kombination aus mehreren »S« die »Kuscheltherapie«).

Wenn man die Kuscheltherapie wirklich als Kuchenrezept betrachten wollte, das sich aus den fünf »S« zusammensetzt, wäre sie, glaube ich, eine Schichttorte.

Anmerkung: Das stramme Einwickeln an sich reicht zum Beruhigen oft noch nicht aus, bereitet Ihr Baby aber darauf vor, sich auf die nächsten »Schichten« zu konzentrieren, die dann den Beruhigungsreflex auslösen.

Durch das stramme Einwickeln wird der Boden bereitet: Es hindert das Baby daran, mit den Armen herumzufuchteln und sich übermäßig zu stimulieren. Auch die Seitenlage verhindert das Herumfuchteln, da sie das Gefühl des Fallens verschwinden lässt und den Beruhigungsreflex aktiviert. Die nächste Schicht besteht aus dem Schhhh-Laut, gefolgt von Schaukeln. Durch beides wird der Beruhigungsreflex ausgelöst, sodass Ihr Baby auf Sie und das wunderbare Kuscheln, das Sie ihm anbieten, aufmerksam wird. Dadurch wird es zunehmend ruhiger.



Ein Schichtkuchen aus Beruhigung und Geborgenheit

Zu guter Letzt folgt das Saugen, sozusagen als Zuckerguss auf der Torte. Es löst ebenfalls den Beruhigungsreflex aus und sorgt dafür, dass er aktiviert bleibt, sodass Ihr Baby ein Gefühl tiefen Friedens empfindet.

Anmerkung: Das Saugen allein reicht manchmal schon aus, um ein Baby mitten im Schreien zu beruhigen. Aber wenn es so noch nicht klappt, wickeln Sie es stramm ein und schichten die anderen Schritte auf.

Jedes Baby ist ein Individuum und hat seine eigenen Vorlieben. Mit ein wenig Übung finden Sie bald heraus, welche Mischung und Intensität der fünf »S« Ihrem Baby am besten gefällt.

Die Kuscheltherapie als letzte Rettung: Seans Geschichte

Diese fünf Prinzipien stellen das wirkungsvollste Beruhigungsprogramm für unruhige Babys dar, das je entdeckt wurde. Es funktioniert sogar in den schwierigsten Fällen, wie zum Beispiel bei Sean ... Erinnern Sie sich noch an Sean? Er ist der Junge, dessen Schreien seine Mutter so erschöpfte, dass sie unter der Dusche einschlieft.

Don und Suzanne hatten damit gerechnet, dass das Leben mit einem Neugeborenen manchmal wie eine Fahrt über eine holprige Straße sein würde, aber sie hätten sich nie vorgestellt, dass es wie ein Sturz von einer Klippe sein könnte!

So beschrieb Suzanne die ersten Tage mit Sean:



»Als ich noch ein Kind war, hat mir meine Mutter oft erzählt, dass ich ein typisches Kolikbaby war. Kurz nach Seans Geburt wusste ich, dass jetzt der Spieß umgedreht würde. Mein hübscher dunkelhaariger Junge kam eine Woche zu früh zur Welt, aber er stürmte los wie ein Rennpferd!

Fast von der zweiten Lebenswoche an hatte er jeden Tag stundenlang unkontrollierte Schreianfälle. Ich fühlte mich wie eine schreckliche Mutter, wenn ich zusehen musste, wie er sich vor Schmerz krümmte. Nichts konnte ihn beruhigen, und am Ende weinte ich meistens mit ihm zusammen.

Ebenso beunruhigend war meine Befürchtung, dass Seans Schreien auf eine Verletzung zurückzuführen sein könnte, die er bei der Geburt erlitten hatte. Seine Geburt war sehr schwierig. Nach eineinhalb Stunden Presswehen zerrte der Arzt ihn mit einer Saugglocke heraus. Das erste Bild, das ich von Sean in Erinnerung habe, ist sein armes Köpfchen, das wie eine schwarz angelaufene Banane aussah.