

Mosaik
—
bei GOLDMANN

Buch

Junge Eltern sind oft ratlos, wenn es darum geht, ihr schreiendes Baby zu trösten. Wenn nichts zu helfen scheint, werden erschöpfte Mütter und Väter meist mit dem Spruch getröstet, es handle sich wohl um Koliken, die man ertragen müsse.

Doch jetzt hat Harvey Karp eine sensationelle Methode entwickelt, die jedes Baby in Minuten beruhigt. Sein Konzept beruht darauf, dass ein neugeborener Säugling noch nicht wirklich ausgreift ist und in den ersten drei Lebensmonaten das »vierte Trimester« der Schwangerschaft vermisst. Seine 5-S-Methode gibt dem Baby das Gefühl der Geborgenheit, vertraute Geräusche und gewohnte Bewegung. Dadurch wird auch der unzufriedenste Säugling zum glücklichsten Baby der Welt.

Autor

Dr. Harvey Karp hat seine »Behandlungsmethoden« für schreiende Babys während seiner 25-jährigen Erfahrung als Kinderarzt und Experte für kindliche Entwicklung perfektioniert. Er ist Assistenzprofessor für Kinderheilkunde an der medizinischen Fakultät der Universität Los Angeles und hat eine Praxis in Santa Monica.

Harvey Karp
Das glücklichste
Baby der Welt

So beruhigt sich
Ihr schreiendes Kind –
so schläft es besser

Aus dem Amerikanischen
übersetzt von Karin Wirth

Mosaik

bei GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden, und das Lesen des Buches ersetzt nicht den Gang zum Kinderarzt. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Deutsche Erstausgabe Juni 2003

© 2003 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2002 by Harvey Karp

Originaltitel: The Happiest Baby on the Block

Originalverlag: Bantam Books, a division of Random House, Inc.,
1540 Broadway, New York, New York 10036

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: Susanne Lötscher

© Illustrationen: Jennifer Kalis

Umschlaggestaltung: Design Team München

unter Verwendung eines Umschlagfotos von: Zefa

Satz: Barbara Rabus, Sonthofen

Verlagsnummer: 16562

Kö · Herstellung: Ina Hochbach

eISBN 978-3-641-10108-4

www.goldmann-verlag.de

1 3 5 7 9 10 8 6 4 2

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

Inhalt

Danksagungen	11
--------------------	----

Einleitung

Wie ich die alten Geheimtipps zur Beruhigung schreiender Babys wieder entdeckte	15
--	----

TEIL EINS

Kuck mal, wer da schreit: Warum Babys weinen – und warum manche so viel weinen

1 Endlich Hoffnung: eine einfache Methode zur Beruhigung schreiender Babys	21
2 Schreien: die uralte Überlebensstrategie unserer Babys	42
3 Die gefürchteten Koliken: eine Krise für die ganze Familie	54
4 Die fünf wichtigsten Koliktheorien und weshalb sie nicht zutreffen	65
5 Die wahre Ursache der Koliken: das fehlende vierte Trimester	106

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 131
- 7 Der »Aus«-Schalter für das Schreien Ihres Babys:
der Beruhigungsreflex und die fünf »S« 144
- 8 Das erste »S«: Strammes Einwickeln –
eine wahre Wonne 166
- 9 Das zweite »S«: Seiten-/Bauchlage –
die Wohlfühlposition Ihres Babys 197
- 10 Das dritte »S«: Schhhhhh –
der bevorzugte Beruhigungslaut Ihres Babys 209
- 11 Das vierte »S«: Schaukeln – rhythmische
Bewegung nach den Bedürfnissen Ihres Babys 227
- 12 Das fünfte »S«: Saugen –
der Zuckerguss auf dem Kuchen 253
- 13 Die Kuscheltherapie: Die fünf »S« – das perfekte
Rezept für das Wohlbehagen Ihres Babys 269
- 14 Andere Koliktherapien: Massage,
Behandlung von Ernährungsstörungen
und einige umstrittene Heilmethoden 280
- 15 Das magische sechste »S«: Süße Träume! 304

SCHLUSSFOLGERUNG

*Das Licht am Ende
des Tunnels*

Ihr Baby ist endlich bereit, geboren zu werden! 337

Anhang A

Warnsignale: Wann Sie den Arzt rufen sollten 341

Anhang B

Überlebenshandbuch für frisch gebackene Eltern 350

Register 373

Danksagungen

Die wahre Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Landstriche zu suchen, sondern darin, sie mit neuen Augen zu sehen. Marcel Proust

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.
- ◆ Meinen Lehrern Arthur H. Parmelee jun. und T. Berry Brazelton. Ihr außergewöhnliches Talent, komplizierte Dinge einfach erscheinen zu lassen, hat mir geholfen, Kinder beobachten und verstehen zu lernen. Der wissenschaftlichen Neugier von Ronald Barr, Julius Richmond, Tiffany Field, Barry Lester und vielen anderen ehrlichen Wissenschaftlern, deren Fingerzeige mich auf dieser wundervollen Reise in die innere Welt von Babys geleitet haben.
- ◆ Meinen Kollegen, die dieses Buch durchgesehen und großzügig ihre Zeit und ihr Wissen zur Verfügung gestellt haben: Marty Stein, Jim McKenna, Neal Kaufman, Sandra Steffes, Constance Keeffer und Stan Inkelis.
- ◆ Meinen Freunden, die mich während des langwierigen Entstehungsprozesses dieses Buches beraten und unterstützt haben: Toby Berlin und Michael Grecco, Laurie Davie, Eric Weissler, Peter Gardner, Bart Walker, Richard Grant, Sylvie

Rabineau, Katy Arnoldi, Laurel und Tom Barrack und Jonathan Feldman.

- ◆ Der stellvertretenden Verlegerin der Originalausgabe Nita Taublib für ihre kompetente Unterstützung, meinem amerikanischen Lektor Robin Michaelson für seinen scharfen Verstand und seine Korrekturen, Jennifer Kalis für ihre Fantasie und meiner Agentin Suzanne Gluck für ihre hilfreichen Ratschläge.

Euch allen sei gedankt!

Einleitung

Wie ich die alten Geheimtipps zur Beruhigung schreiender Babys wieder entdeckte

Als ich Anfang der 70er Jahre mein Studium der Kinderheilkunde begann, war ich mir sicherlich nicht darüber im Klaren, wie einfach es ist, schreiende Babys zu beruhigen. 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).

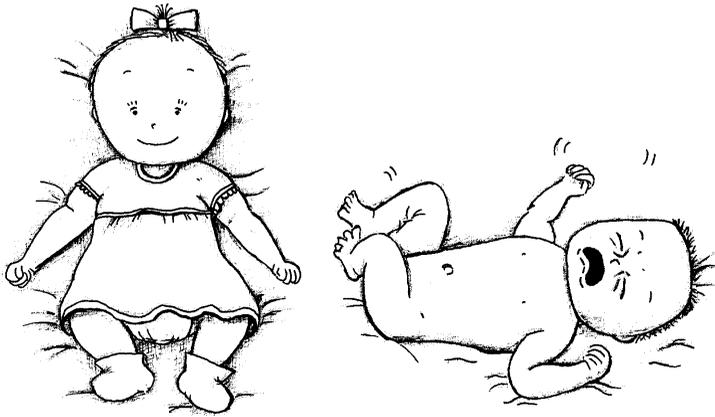
Ende der 70er Jahre wurden diese drei medizinischen Ansätze jedoch in Frage gestellt. Man hielt es nicht mehr für angemessen, Babys Beruhigungsmittel zu verabreichen. Die Ärzte setzten keine krampflösenden Medikamente mehr ein, nachdem mehrere damit behandelte Babys in ein Koma gefallen und gestorben waren. Und Tropfen gegen Blähungen waren nicht mehr attraktiv, weil wissenschaftliche Untersuchungen ergeben hatten, dass sie nicht wirksamer sind als Wasser.

Obwohl ich eine hervorragende medizinische Ausbildung genossen hatte, fühlte ich mich hilflos, wenn es darum ging, Neugeborene mit Koliken zu behandeln. Als Assistenzarzt ar-

beitete ich drei Jahre lang am Kinderkrankenhaus von Los Angeles, einer der betriebsamsten Kinderkliniken der Welt. Ich war ein voll ausgebildeter »Babyarzt«, 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, wurde 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. Während meiner zwei Jahre als Stipendiat las ich 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. Der Autor verdeutlichte diesen Punkt mithilfe von Zeichnungen zweier Babys: eines weinenden Neugeborenen und eines lächelnden drei Monate alten



Kindes (siehe oben). 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.

Diese Bilder zeigen sehr deutlich, welchen enormen Entwicklungssprung Babys während der ersten drei Monate vollziehen und wie groß die Diskrepanz zwischen den Erwartungen von Eltern in unserer Gesellschaft und dem tatsächlichen Verhalten von Neugeborenen ist.

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 krampfhaftes 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.

Ich möchte Sie einladen, zu erfahren, wie Ihr Baby die Welt erlebt, und die äußerst wirksamen Techniken kennen zu lernen, mit denen im Lauf der letzten zwanzig Jahre Tausende meiner Patienten beruhigt wurden. Diese Techniken mögen Ihnen am Anfang etwas merkwürdig vorkommen, aber sobald Sie sich damit vertraut gemacht haben, werden Sie merken, wie wunderbar einfach sie sind. Eltern auf der ganzen Welt beruhigen ihre Babys seit Tausenden von Jahren nach diesen Methoden ... und bald werden Sie es auch tun!

Harvey Karp



TEIL EINS

*Kuck mal, wer da schreit:
Warum Babys weinen –
und warum
manche so viel weinen*

1 Endlich Hoffnung: eine einfache Methode zur Beruhigung schreiender Babys

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«: Wie Sie den Beruhigungsreflex Ihres Babys auslösen.
- ◆ 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 brachte auf der anderen Seite der Erde, in der rauen Kalahari im Norden Botswanas, Nisa ein winziges Mädchen namens Dana zur Welt. Dana war dünn und zart, aber trotz ihres zerbrechlich

wirkenden kleinen Körpers war auch sie ein schwieriges Baby, das oft weinte.

Nisa trug Dana in einer Tragehilfe aus Leder immer bei sich. Im Gegensatz zu Suzanne beunruhigte es sie nicht, wenn Dana schrie, weil sie wie alle Mütter des !Kung San-Stammes genau wusste, wie sie ihr Baby – innerhalb von Sekunden – beruhigen konnte.



Warum fiel es Suzanne so schwer, Sean zu beruhigen?

Welche uralten Geheimnisse kannte Nisa, die ihr halfen, ihr Baby so leicht zu beruhigen?

Während Sie die Antworten auf diese beiden Fragen erfahren, wird sich die Art und Weise, wie Sie über Babys denken, für immer ändern! Sie werden lernen, die Welt durch die Augen Ihres Babys zu sehen, und vor allem werden Sie lernen, Ihr Baby innerhalb von Minuten zu beruhigen und seinen Schlaf zu verlängern.

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.



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 fünfundzwanzigjährigen 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, als ob sie einen Dokortitel darin erworben hätten. 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 unsere Aufmerksamkeit erregen können. 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.
- ◆ Hat es Blähungen? Aufstoßen lassen.
- ◆ Friert es? Einpacken.

Schwierig wird es, wenn *nichts* davon funktioniert.

Es gibt Schätzungen, wonach eines von fünf Babys immer wieder *ohne erkennbaren Grund* Schreianfälle hat. Das heißt, dass beispielsweise in den USA fast eine Million süßer Neugeborener pro Jahr stundenlang mit rotem Gesicht und zusammengekniffenen Augen brüllen.

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 versu-

chen 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.

Erschöpften Eltern wird oft gesagt, sie müssten abwarten, bis ihre Babys »herausgewachsen« seien. Aber die meisten von uns fühlen, dass dies nicht der richtige Weg sein kann. Es muss eine Möglichkeit geben, unseren Babys zu helfen.

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

Obwohl es ein ganzes Netzwerk von Kliniken und Spezialisten gibt, die für Ernährungsprobleme bei Babys zuständig sind, gibt es nur wenig Unterstützung für Eltern von »Schreikindern«. Das ist schlecht, da der Drang, ein Baby zu beruhigen, zwar instinktgesteuert ist, die Fähigkeit, es zu tun, aber erlernt werden muss.

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 Ratschlä-

gen überhäuft. Nach meiner Erfahrung ist die beliebteste Freizeitbeschäftigung der Amerikaner nicht Baseball, sondern das unaufgeforderte Erteilen von Ratschlägen für junge Eltern. »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.« 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*

Es ist völlig in Ordnung, das Baby in die Wiege zu legen und das Geschrei mit dem Geräusch des fließenden Wassers einer heißen Dusche zu übertönen.

Vicki Iovine, Du wirst das Kind schon schaukeln: das erste Jahr mit deinem Baby

Aber eine heiße Dusche ist kein rechter Trost für die Eltern eines schreienden Babys.

Viele erschöpfte Eltern, mit denen ich zu tun habe, haben sich gegen ihr eigenes Gefühl davon überzeugen lassen, dass sie nur abwarten und das Schreien ertragen können. Aber ich sage ihnen etwas anderes. Unzufriedene Babys *können* beruhigt werden – und zwar innerhalb von Minuten!

Die vier Prinzipien des Babytröstens

Menschen in primitiven Kulturen sind im Vergleich zu westlichen Gesellschaften in mancherlei Hinsicht rückständig. Aber in manchen Bereichen verfügen sie über eine große Weisheit ..., und wir sind die »Primitiven«. Das gilt besonders, wenn es um das Beruhigen schreiender Neugeborener geht.

Ich habe der Vergangenheit ein paar Geheimnisse entlockt und sie mit den modernsten Forschungsergebnissen und einigen ganz speziellen Beobachtungen verknüpft, die ich während meiner langjährigen Erfahrung mit mehr als fünftausend Babys machen konnte. Daraus habe ich vier Prinzipien abgeleitet, die für jeden, der Babys besser verstehen, sie 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.

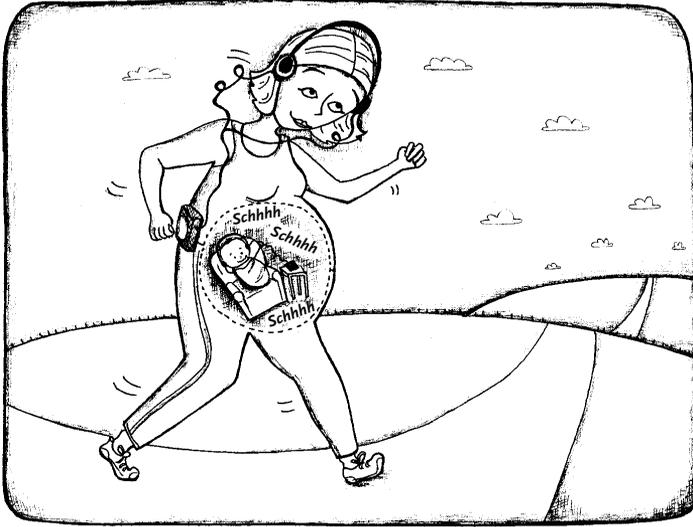
Ihr Neugeborenes ist in vielerlei Hinsicht eher ein Fötus als ein Baby. Es verbringt die meiste Zeit mit Schlafen und Gefüttertwerden. Hätten Sie Ihre Niederkunft um drei Monate hinauszögern können, wäre Ihr Baby mit der Fähigkeit, zu lächeln, zu flirten und zu brabbeln auf die Welt gekommen. (Wer würde 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 beschwer-

lich, 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.

Neugeborene besitzen einige Fähigkeiten, die ihre Bereitschaft zum Leben außerhalb des Mutterleibs demonstrieren, aber dennoch sind sie während der ersten drei Monate so unreif, dass es wirklich ein Vorteil wäre, wenn sie wieder hineinschlüpfen könnten, sobald sie von unangenehmen Gefühlen überwältigt werden. Da wir aber keine Kängurus sind, ist das Mindeste, was wir als liebevolle, mitfühlende Eltern tun können, damit sich unsere kleinen *criaturas* zu Hause fühlen, sie mit den wohltuenden Empfindungen zu umgeben, die sie im Mutterleib vierundzwanzig Stunden am Tag genießen konnten. Damit Eltern ihren Babys jedoch ein viertes Trimester geben können, müssen sie eine wichtige Frage beantworten: Wie war es da drinnen?

Im Bauch war das Baby eng zusammengerollt in einer Fötushaltung. Es war von der warmen Wand der Gebärmutter umgeben und wurde den größten Teil des Tages hin und her geschaukelt. Außerdem war es ständig von einem zischenden Geräusch umgeben, das einen Staubsauger noch etwas an Lautstärke übertraf!



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, uterus-ähnliche Welt zurückversetzt, bis sie bereit sind, zu brabbeln, zu lächeln und Teil der Familie zu werden. Ist diese Vierttrimester-Erfahrung 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 so genannte *Beruhigungsreflex*.

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

Dieser automatische Rücksetzschalter beruhigt ein schreiendes Baby und ist wirklich der beste Freund eines Babys (und der Eltern). Warum hat die Natur die Nachahmung der Uterusbedingungen als Auslöser für diesen segensreichen Reflex gewählt? Der Grund wird Sie vielleicht überraschen: So wichtig es für unsere Vorfahren gewesen sein mag, ihre Babys beruhigen zu können – es war dreimal so wichtig für sie, ihre *Föten* beruhigen zu können!

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 schwer wiegender 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.

Ich bin davon überzeugt, dass das Überleben unserer Föten und vielleicht sogar unserer Spezies von diesem uralten Beruhigungsreflex abhing. Während Millionen von Jahren schlugen Föten, die von wohltuenden Empfindungen eingelullt waren,



Harvey Karp

Das glücklichste Baby der Welt

So beruhigt sich Ihr schreiendes Kind - so schläft es besser

eBook

ISBN: 978-3-641-10108-4

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2012

Karp erfüllt den sehnlichsten Wunsch aller Eltern: ein zufriedenes Baby, das nachts durchschläft.

Wenn das Baby Tag und Nacht schreit, sind die Eltern bald am Ende ihrer Weisheit und ihrer Kraft. Der Kinderarzt Dr. Harvey Karp erklärt, wie die ganze Familie Schlaf und Erholung findet. Mit seiner "5-Schritte"-Methode knüpft er an traditionelles Wissen und an die wohligen Erfahrungen des Ungeborenen im Mutterleib an.