



GOLDMANN  
Lesen erleben

## *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 beschäftigt sich seit 30 Jahren als Kinderarzt und Experte für frühkindliche Entwicklung mit Babys und Kleinkindern. Er ist Assistenzprofessor für Kinderheilkunde an der USC School of Medicine und hat eine Praxis in Santa Monica. Karp lebt zusammen mit seiner Frau und seiner Tochter in Kalifornien.

*Von Dr. Harvey Karp außerdem im Programm*

Das glücklichste Kleinkind der Welt

 auch als E-Book erhältlich)

Das glücklichste Baby der Welt – Schlafbuch

 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 ausgeschlossen.

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 auch als E-Book erhältlich.

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



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

17. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2016

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2016/2003 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2002 der Originalausgabe Harvey Karp

Originaltitel: *The Happiest Baby on the Block*

Originalverlag: Bantam Books, a division of Random House, Inc.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Covermotiv: gettyimages/Ramón Espelt Photography

Illustrationen/Innenteil: © Jennifer Kalis

Redaktion: Susanne Lötscher

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW · Herstellung: CF

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17613-7

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



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



# Inhalt

Vorwort .....	11
<i>Einleitung</i>	
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«: Schhhhh –  
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



## Vorwort

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 infrage 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.

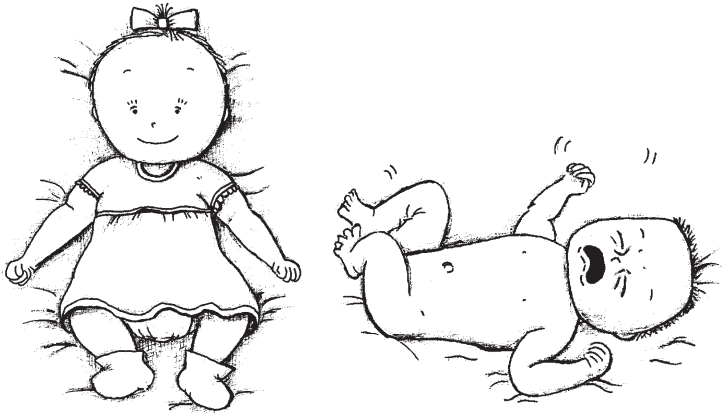
Obwohl ich eine hervorragende medizinische Ausbildung genossen hatte, fühlte ich mich hilflos, wenn es darum ging, Neugeborene mit Koliken zu behandeln. Als Assistenzarzt ar-

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 kennenzulernen, 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 nächstwichtigsten 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 Horrorstorys 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.

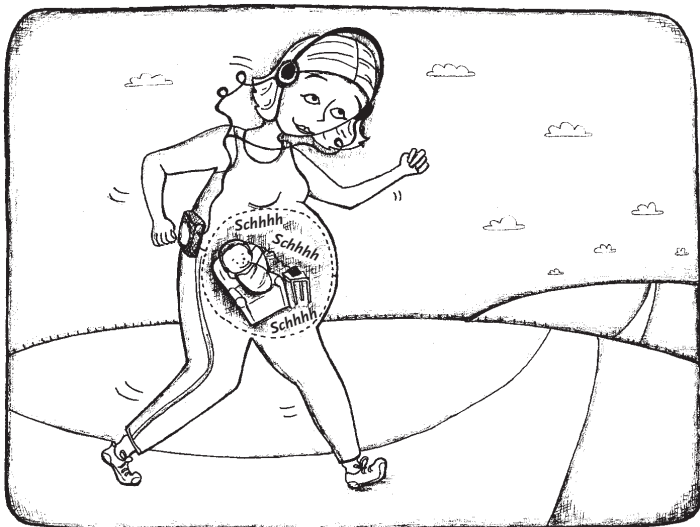
Ihr Neugeborenes ist in vielerlei Hinsicht eher ein Fötus als ein Baby. Es verbringt die meiste Zeit mit Schlafen und Gefüttertwerden. Hätten Sie Ihre Niederkunft um drei Monate hinauszögern können, wäre Ihr Baby mit der Fähigkeit zu lächeln, zu flirten und zu brabbeln auf die Welt gekommen. (Wer würde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

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 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.

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,

nicht um sich und konnten so überleben. Unsere heutigen Babys sind direkte Nachfahren jener »Zen«-Föten, die sich im Mutterleib so leicht beruhigen ließen.

*Die fünf »S«:  
Fünf Schritte zur Auslösung  
des Beruhigungsreflexes*

Was hat ein Staubsauger mit einem Wiegenlied gemeinsam? Was hat ein Volvo mit einer Flanellecke gemeinsam? Sie alle helfen, den Beruhigungsreflex Ihres Babys auszulösen, indem sie eine Eigenschaft des Uterus nachahmen.

Obwohl unsere Vorfahren intuitiv wussten, wie sie ein schreiendes Baby beruhigen konnten, wurde der Beruhigungsreflex an sich nicht identifiziert, bis ich ihn Mitte der 90er Jahre beim Studium der Merkmale Hunderter schreiender Babys in meiner Praxis erkannte.

Mir fiel auf, dass viele traditionelle Beruhigungstechniken nur dann erfolgreich waren, wenn sie *genau richtig* ausgeführt wurden. Mir wurde klar, dass, ebenso wie der Kniesehnenreflex mit einem präzisen Schlag eines Hämmerchens ausgelöst werden kann, der Beruhigungsreflex nur durch ganz bestimmte Aktionen auslösbar ist. Bei korrekter Ausführung hatten die an den Uterus erinnernden Geräusche und Empfindungen eine so starke Wirkung, dass sie ein eben noch schreiendes Baby im Handumdrehen zur Ruhe bringen konnten.

Eltern und Großeltern haben traditionell fünf verschiedene Merkmale der Uteruserfahrung zum Beruhigen ihrer Babys genutzt. Ich bezeichne diese althergebrachten »Zutaten des Beruhigungscocktails« als die fünf »S«:



1. Strammes Einwickeln – Einpacken vom Hals bis zu den Füßen (wird auch als »Pucken« bezeichnet).
2. Seiten-/Bauchlage – Ablegen des Babys auf der Seite oder auf dem Bauch.
3. »Schhhh«-Laut – lautes »weißes Rauschen« (ein natürliches Phänomen im höheren Frequenzbereich).
4. Schaukeln – rhythmische Schüttelbewegung.
5. Saugen – an allem (von der Brustwarze über den Finger bis hin zum Schnuller).

Diese fünf Methoden sind sehr wirkungsvoll, aber nur, wenn sie *genau* richtig ausgeführt werden. Ohne die richtige Technik und Intensität bewirken sie gar nichts. (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*

Sie müssen keine Wissenschaftler sein, um gute Eltern zu sein, aber es gibt ein paar Tricks, die Ihnen Ihren Job erleichtern. Diese Beruhigungstipps sind in den meisten Babybüchern aufgelistet, aber das ist ungefähr so hilfreich wie eine Liste der Zutaten eines Kochrezepts ohne Anweisungen zum Zusammenfügen und Garen dieser Zutaten.

Jedes »S« ist für sich allein hilfreich, um ein leicht unzufriedenes Baby zu beruhigen. Ihr »einfaches« Baby muss vielleicht einfach nur saugen oder tanzend im Raum herumgeschaukelt werden, um sich zu beruhigen. Aber alle fünf zusammen kön-



*Ein Schichtkuchen aus Beruhigung und Geborgenheit*

nen den Beruhigungsreflex so unwiderstehlich auslösen, dass sich selbst ein völlig untröstliches Neugeborenes davon beeindruckt lässt. Das Aufeinanderschichten der »S«-Techniken trägt so wirksam dazu bei, dass sich unzufriedene Babys behaglich und ruhig fühlen, dass eine meiner Patientinnenmütter es »Kuscheltherapie« genannt hat.

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

Das stramme Einwickeln ist der erste Schritt zur Beruhigung und die erste Schicht dieser Trosttorte. Als Nächstes kommt die Seiten-/Bauchlage. Durch diese ersten beiden »S«-Techniken wird Ihr Baby darauf vorbereitet, sich zu beruhigen.

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 Kuschneln, das Sie ihm anbieten, aufmerksam wird. Dadurch wird es zunehmend ruhiger.

Zu guter Letzt folgt das Saugen, sozusagen als Zuckerguss auf der Torte. Es funktioniert am besten, wenn Ihr Baby durch die anderen Schichten der Torte schon etwas beruhigt wurde. Es löst ebenfalls den Beruhigungsreflex aus und sorgt dafür, dass er aktiviert bleibt, sodass Ihr Baby ein Gefühl tiefen Friedens empfindet. (Aus der Sicht Ihres Babys backen Sie natürlich keinen Kuchen, sondern es fühlt sich so, als hätten Sie es noch einmal »in den Ofen geschoben«, damit es noch ein wenig vom vierten Trimester abbekommt!)

## **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! Sean war ein typisches Kolikbaby, und seine Eltern waren die typischen liebevollen, verunsicherten, erschöpften Eltern eines Kolikbabys.

Und 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.

Im ersten Monat erklärte uns der Kinderarzt, dass Seans Schreien von seinem Bedürfnis herrührte, »etwas Dampf abzu-

lassen«. Er warnte uns, dass wir ihn zu sehr verwöhnen könnten, wenn wir immer darauf reagierten, und dass es ihn sogar dazu bringen könnte, noch mehr zu schreien! Sein Rat klang für uns logisch, aber wenn wir Sean schreien ließen, geriet er noch mehr außer sich – und für uns war es fast unerträglich.

Don und ich lasen jedes Babybuch, das wir finden konnten. Jeden Tag probierten wir etwas Neues aus: strammes Einwickeln – ein Fehlschlag; Schnuller – nutzlos; eine andere Ernährung für mich – zwecklos; eine Schaukel – als ob man einem Flugzeug in 10 000 Metern Höhe zuwinkte. Wir versuchten es sogar mit einem Gerät, das das Geräusch und die Vibrationen eines Autos nachahmte. Auch das misslang.

Erschöpft und demoralisiert suchten wir wieder unseren Arzt auf. Er zeigte Mitgefühl, beharrte aber darauf, dass wir keine andere Wahl hätten, als Seans Schreien zu ertragen, bis er über diese Phase hinausgewachsen sei. Als Don und ich an diesem Nachmittag nach Hause kamen, waren wir uns darin einig, dass Abwarten sowohl für unser leidendes Baby als auch für uns nicht infrage kam.

Auch der nächste Morgen war schrecklich. Wir waren mit unserer Weisheit am Ende und gingen mit unserem sechs Wochen alten Baby zu einem neuen Kinderarzt. Dr. Karp stellte uns viele Fragen, und sobald er davon überzeugt war, dass Seans Schreien keine ernste medizinische Ursache hatte, brachte er uns eine Technik bei, die er als ›Kuscheltherapie‹ bezeichnete.

Die Kuscheltherapie war eine ganz spezielle Mischung aus strammem Einwickeln, heftigem Schaukeln und einem lauten Schhhh-Geräusch. Dr. Karp erklärte uns, dass diese Dinge das Baby an das Leben im Mutterleib erinnerten. Er sagte: ›Die

meisten Babys schreien, weil sie noch nicht bereit dafür waren, auf die Welt zu kommen. In gewisser Weise müssten sie noch weitere drei Monate in der Geborgenheit des Mutterleibs verbringen.«

Ehrlich gesagt, war ich zunächst etwas skeptisch. Ich dachte: *Das ist zu einfach, um wahr zu sein.* Ich hatte Einwickeln, Schaukeln und weißes Rauschen ausprobiert und jedesmal eine völlige Niederlage erlitten. Aber nachdem ich Dr. Karp dabei beobachtet hatte, wie er diese Techniken ausführte, wurde mir klar, dass ich sie nicht konsequent genug praktizierte.

Don und ich beschlossen, die Kuscheltherapie auszuprobieren. So unglaublich es klingen mag, aber an diesem Nachmittag hatte Sean seinen letzten unkontrollierbaren Schreianfall. Durch die Kuscheltherapie wurde Sean von seinem Schreien geheilt. Immer wenn er außer sich geriet, führten wir alle Schritte der Kuscheltherapie durch, und er begann sich innerhalb von Minuten zu entspannen und sich in unsere Arme zu kuscheln. Endlich konnten wir ihm das Wohlbehagen verschaffen, um das er wochenlang gebettelt hatte.«



Die Kuscheltherapie hatte beim Baby von Suzanne und Don schnell Erfolg. Aber wie die meisten Techniken kann sie etwas Übung erfordern. Doch keine Sorge: Wenn Sie die Ratschläge in diesem Buch Schritt für Schritt befolgen, müssten Sie sie nach fünf bis zehn Versuchen beherrschen.

Manche Eltern, mit denen ich spreche, haben gewisse Be-



Dr. Harvey Karp

## **Das glücklichste Baby der Welt**

So beruhigt sich Ihr schreiendes Kind - so schläft es besser

Taschenbuch, Broschur, 384 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

50 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-17613-7

Goldmann

Erscheinungstermin: September 2016

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 sanfte und natürliche Weise zu beruhigen. Der Kinderarzt Dr. Harvey Karp zeigt, wie die ganze Familie Schlaf und Erholung findet. Seine 5-S-Methode gibt dem Kind die wohltuenden Empfindungen aus dem Mutterleib zurück und aktiviert seine Beruhigungsreflexe. Damit erfüllt Karp den sehnlichsten Wunsch aller Eltern: ein zufriedenes und entspanntes Baby, das nachts durchschläft.

 [Der Titel im Katalog](#)