



# Leseprobe

Harvey Karp

## Das glücklichste Baby der Welt

So beruhigt sich Ihr schreiendes Kind - so schläft es besser

---

»Für Eltern von Schreibabys uneingeschränkt empfehlenswert, aber auch interessant, wenn das Baby nur gelegentlich unzufrieden ist.« *Der Tagesspiegel*

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



---

Seiten: 400

Erscheinungstermin: 19. September 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

Harvey Karp  
Das glücklichste Baby der Welt



GOLDMANN

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.

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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

21. Auflage

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

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

KW/ES • IH

ISBN 978-3-442-17613-7

[www.goldmann-verlag.de](http://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 . . . . .	11
<i>Einleitung</i>	
Wie ich die alten Geheimtipps zur Beruhigung schreiender Babys wieder entdeckte . . . . .	15

## TEIL EINS:

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

<b>1</b> Babys: Eine neue Einsicht . . . . .	23
<b>2</b> Schreien: die uralte Überlebensstrategie unserer Babys. . . . .	43
<b>3</b> Die gefürchteten Koliken: eine Krise für die ganze Familie . . . . .	55
<b>4</b> Die fünf wichtigsten Koliktheorien und weshalb sie nicht zutreffen. . . . .	66
<b>5</b> Die wahre Ursache der Koliken: das fehlende vierte Trimester . . . . .	105

## 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 . . . . . 127
- 7 Der Schlüssel zu glücklichen Babys:  
der Beruhigungsreflex und die fünf »S« . . . . . 137
- 8 Das erste »S«: Strammes Einwickeln –  
eine wahre Wonne . . . . . 156
- 9 Das zweite »S«: Seiten-/Bauchlage –  
die Wohlfühlposition Ihres Babys . . . . . 192
- 10 Das dritte »S«: Schhhhh –  
der bevorzugte Beruhigungslaut Ihres Babys . . . . . 204
- 11 Das vierte »S«: Schaukeln – rhythmische  
Bewegung nach den Bedürfnissen Ihres Babys. . . . . 226
- 12 Das fünfte »S«: Saugen –  
der Zuckerguss auf dem Kuchen . . . . . 249
- 13 Die Kuscheltherapie: Die fünf »S« – das perfekte  
Rezept für das Wohlbehagen Ihres Babys. . . . . 266
- 14 Andere Koliktherapien: Von Ammenmärchen  
bis hin zu bewährten Beruhigungsmethoden. . . . . 280
- 15 Das magische sechste »S«: Süße Träume! . . . . . 295

SCHLUSSFOLGERUNG  
*Das Licht am Ende  
des Tunnels*

Ihr Baby ist endlich bereit, geboren zu werden! . . . . .	353
<i>Anhang A</i>	
Warnsignale: Wann Sie den Arzt rufen sollten . . . . .	355
<i>Anhang B</i>	
Überlebenshandbuch für frischgebackene Eltern . . . . .	363
Register . . . . .	387

## 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 »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, 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 be-

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, Schhhhhh-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*

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

