

21.09.2022 - 11:35 Uhr

## Der renommierte US-Kinderarzt Dr. Harvey Karp verrät / Wie Eltern mit der 5 S-Methode ihr Baby beruhigen können



Los Angeles/Berlin (ots) -

Eltern wird oft gesagt, dass sich Erschöpfung nicht vermeiden lässt, wenn sie ein Neugeborenes haben. Schlafmangel bedeutet jedoch eine enorme Belastung für Familien und kann zu Problemen wie Wochenbettdepressionen, Stillproblemen, Unfällen aus Unachtsamkeit und Ehestreitigkeiten führen.

Der anerkannte US-amerikanische Kinderarzt Dr. Harvey Karp hat nach jahrzehntelanger praktischer Erfahrung in der Kinderheilkunde eine erfolgreiche Methode entwickelt, um schreiende Babys schnell zu beruhigen. Diese Methode, die er die 5 S nennt, basiert zum einem auf seiner Theorie, dass Babys einen Beruhigungsreflex haben, eine Art Ein-Schalter für den Schlaf und einen Aus-Schalter für das Weinen. Zum anderen geht er davon aus, dass sich Neugeborene noch Monate nach der Geburt, dem sogenannten "vierten Trimester", nach einer Umgebung sehnen, die der des Mutterleibs ähnelt. Seit der Veröffentlichung seines Elternratgebers "Das glücklichste Baby der Welt" im Jahr 2001 haben Eltern auf der ganzen Welt dank seiner effektiven 5 S-Methode Entlastung und Unterstützung gefunden.

Dr. Karp verrät, wie Eltern mit den 5 S ihr Baby beruhigen können.

### Die Grundlagen der 5 S-Methode zur Beruhigung von Babys

- **Das 1. S: Schützendes Einwickeln**

Einwickeln oder Pucken imitiert das angenehm-sichere Gefühl im Mutterleib und ist deshalb der Grundstein zur Beruhigung von Babys. Gepuckte Babys reagieren außerdem schneller auf die anderen vier S und bleiben länger ruhig, weil ihre Arme nicht herumzappeln (Moro-Reflex) können. Um richtig zu pucken, wickeln Eltern die Arme des Babys - seitlich eng am Körper anliegend - mit ein, aber lassen das Tuch an der Hüfte locker und flexibel. Babys sollten außerdem nicht den ganzen Tag gepuckt werden, sondern nur, wenn sie unruhig schreien oder schlafen. Das Pucken sollte beendet werden, sobald sich das Baby drehen kann.

- **Das 2. S: Seiten- oder Bauch-Lage**

Die Rückenlage ist die sicherste Position während des Schlafs zur Vermeidung des Plötzlichen Kindstodes. Aber sie eignet sich leider schlecht zum Beruhigen schreiender Babys. Die Seiten- oder Bauch-Lage können Eltern anwenden, indem sie ihr Baby auf die Seite, auf den Bauch oder über die Schulter legen. Die Seiten- oder Bauchlage ist nur zur Beruhigung, niemals zum Schlafen geeignet.

- **Das 3. S: Sanfte Töne**

Anders als oft behauptet, brauchen Babys keine absolute Stille, um zu schlafen. Vielmehr sehnen sich Babys nach weißem

Rauschen. Im Mutterleib ist das Rauschen des Blutes lauter als ein Staubsauger und hält 24 Stunden am Tag an. Nicht jedes Geräusch hat allerdings dieselbe Wirkung. Summende Ventilatoren und Meeresgeräusche funktionieren häufig nicht, weil ihnen die "dröhnende" Klangqualität des Mutterleibs fehlt. Das beste Geräusch zur Beruhigung eines weinenden Babys ist gedämpftes, dröhnendes weißes Rauschen.

- **Das 4. S: Schaukeln**

Das Leben im Mutterleib ist sehr bewegungsintensiv! Während langsames Schaukeln sich hervorragend eignet, um ruhige Babys ruhig zu halten, braucht es schnelle, kleine Bewegungen, um ein schreiendes Baby zu besänftigen. Eltern sollten dabei immer den Kopf und den Nacken des Kindes stützen und die Bewegungen möglichst klein halten: Die Bewegung sollte nicht größer als zweieinhalb Zentimeter sein.

- **Das 5. S: Saugen**

Viele unruhige Babys werden durch Nuckeln ruhig und entspannt. Das liegt daran, dass das Saugen die Herzfrequenz, den Blutdruck und den Stresspegel des Babys senkt. Viele Babys beruhigen sich viel leichter mit einem Schnuller, weshalb dieser ein sehr hilfreiches Utensil für frischgebackene Eltern ist.

### **Übung macht den Meister!**

Die 5 S funktionieren am besten, wenn sie richtig ausgeführt werden. Der Beruhigungsreflex ist wie der Knireflex: Wenn man den Punkt genau trifft - Bingo! Eltern sollten die 5 S immer wieder ausprobieren, um die perfekte Kombination zu finden, mit der sie ihr Baby individuell beruhigen können.

Fünf Jahre lang arbeitete Dr. Karp an der Entwicklung einer intelligenten Babywiege, die auf der 5S-Methode basiert, um frischgebackene Eltern zu unterstützen. Im Jahr 2016 stellte er den SNOO Smart Sleeper vor, das sicherste Babybett der Welt und die erste Babywiege, die auf Bewegungen und Geräusche des Babys reagiert. SNOO nutzt weißes Rauschen, Wiegen und Pucken, um den Schlaf des Kindes zu fördern. Das Bett reagiert automatisch mit mehr weißem Rauschen und Bewegung, wenn das Baby unruhig wird, um es zu beruhigen.

### **Über Dr. Harvey Karp**

Dr. Harvey Karp ist renommierter US-Kinderarzt, Mitglied der American Academy of Pediatrics mit über 40 Jahren Erfahrung, Bestsellerautor des Elternratgebers "Das glücklichste Baby der Welt" und Gründer von 'Happiest Baby'. Mit den sogenannten '5S' - inspiriert von den !Kung San-Müttern der Kalahari-Wüste - legte er bereits Anfang der 80er Jahre den Grundstein für die fünf wichtigsten Methoden zur Beruhigung von weinenden Babys. Dr. Karp revolutionierte auf diese Weise unser Verständnis für die Bedürfnisse von Säuglingen während der ersten Lebensmonate und unterstützte zahlreiche junge Eltern in dieser so anspruchsvollen und wichtigen ersten Zeit. Er war mehrfach zu Gast in Good Morning America, CNN, der Today Show, The View, Dr. Oz u.v.m. Seine Arbeiten wurden unter anderem in der New York Times, Time, Newsweek, der LA Times, Parents und dem People Magazine veröffentlicht.

### **Über Happiest Baby**

Happiest Baby ist ein US-Unternehmen mit der Mission, Eltern dabei zu unterstützen, gesunde und glückliche Kinder großzuziehen. Das Unternehmen entwickelt wissenschaftlich fundierte Produkte und Inhalte, um die täglichen Herausforderungen der Elternschaft zu lösen und das Wohlbefinden der Kinder zu verbessern. Happiest Baby wurde 2001 von Dr. Harvey Karp und seiner Ehefrau und Geschäftspartnerin Nina Montée-Karp in Los Angeles, Kalifornien gegründet. Dr. Karps berühmte Bücher und Videos haben Millionen von Eltern geholfen und wurden in über zwanzig Sprachen übersetzt. Seine bahnbrechenden Theorien bieten wichtige Einblicke in die Ursachen und Linderung von Schreiatacken, schlechtem Schlaf sowie Wutausbrüchen bei Kleinkindern. Tausende von zertifizierten Happiest-Baby-Pädagogen lehren Dr. Karps Arbeit über sicheres Wickeln und Säuglingspflege in Kliniken in ganz Amerika und über zwanzig anderen Nationen.

Pressekontakt:

PIABO PR  
Victoria Ott  
happiestbaby@piabo.net

### **Medieninhalte**



*Dr. Harvey Karp, US-Kinderarzt und Autor des Elternratgebers "Das glücklichste Baby der Welt" / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/151335](http://www.presseportal.de/nr/151335) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100081467/100895268> abgerufen werden.