

Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

 | FISCHER

David Vienna

GELASSEN BLEIBEN, BABY

**Cooler Tipps
für ruhige
Eltern**

Aus dem Amerikanischen
von Johanna Wais

Mit Illustrationen
von Erica Salcedo Saiz

 | FISCHER



Deutsche Erstausgabe

Erschienen bei FISCHER Taschenbuch,
Frankfurt am Main, November 2015

Die Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel
»Calm the fuck down. The only parenting technique you'll ever need«
bei Knock Knock, Venice, CA
© 2015 David Vienna
Cover design and illustrations Copyright © by Knock Knock LLC
All rights reserved.
Illustrated by Erica Salcedo Saiz

Für die deutschsprachige Ausgabe:
© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2015
Satz: Fotosatz Amann, Memmingen
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-596-03149-8

INHALT

EINLEITUNG

NEUGEBORENE & SÄUGLINGE

Mein Baby kackt nicht	25
Mein Baby hat einen Blowout	28
Mein Baby lässt sich nicht stillen	30
Mein Baby hat einen platten Hinterkopf	32
Mein Baby hat etwas vom Fußboden gegessen	35
Ich bin unfassbar müde	39
Niemand versteht, wie gestresst ich bin	42
Mein Baby schläft nicht durch	45
Wir haben einen Flug vor uns	47

KLEINKINDER

Mein Kind will nicht stehen	53
Mein Kind hat sich den Kopf gestoßen	56
Mein Kind hat Angst vor anderen Menschen	59
Mein Kind will keinen Mittagsschlaf machen	62
Wir kommen immer zu spät	65
Mein Kind hat absurde Wutanfälle	67
Mein Kind beißt andere Kinder	71
Mein Kind hat Fieber	74

KINDERGARTENKINDER

Ich vertraue keinem Babysitter	79
Mein Kind isst nur, was es schon kennt	82
Mein Kind hört einfach nicht zu	87
Mein Kind verprügelt andere Kinder	90
Wir sind ständig krank	94
Mein Kind bringt sich in Gefahr	98
Mein Kind liebt Knarren	102
Mein Kind macht alles kaputt	104

ENTWICKLUNG

Mein Junge mag Mädchenspielzeug	109
Mein Kind will nicht mit anderen spielen . . .	112
Mein Kind macht wieder in die Hose	116
Mein Kind hasst den Hochstuhl	119
Mein Kind dreht ab, wenn es aufgebracht ist .	121
Mein Kind will nicht lernen	124
Mein Kind ist kleiner als andere Kinder	127
Mein Kind kann das Alphabet nicht	129

VERHALTEN

Mein Kind rastet aus, wenn es nicht kriegt, was es will	135
Mein Kind hört nicht auf mich	138
Strafen sind vollkommen nutzlos	141
Mein Kind hat keinen Respekt vor Tieren . . .	144
Mein Kind versteht nicht, was Konsequenzen sind	147

ERZIEHUNGSSTILE & -TECHNIKEN

Die Klammeraffen-Methode	153
Schmalspurerziehung	155
Gut gebrüllt, Tiger?	158
Helikopter-Eltern	160
Grenzenlose Liebe	165
Reanimationstraining? War da was?	168

ELTERNCHAFT

Ich verhalte mich anders als erwartet	175
Ich habe nicht vor, Vaterschaftsurlaub zu nehmen	177
Manchmal kann ich mein Kind nicht leiden	179
Ich fühle mich nicht wie ein Papa	181
Ich bin so rührselig geworden	185
Ich bin deprimiert	188
All meine Pläne werden durchkreuzt	190
Mein Kind ist mir peinlich	193
Ich bin dauernd einen Schritt hinterher	196

ECHE PROBLEME

Ich weiß nicht, welchem Rat ich folgen soll . . .	201
Ich habe mich nicht genug mit Erziehung auseinandergesetzt	204
Verhält sich mein Kind normal?	206
Es ist alles zu teuer	208
Etwas ist definitiv nicht in Ordnung	210
Ich bin anderer Meinung als der Arzt	212

DAS LETZTE WORT

NEUGEBORENE & SÄUGLINGE



MEIN BABY KACKT NICHT

Sie beherrschen die schnelle Po-Reinigung. Von einer vollen Windel oder Dünnschiss lassen Sie sich nicht ins Bockshorn jagen. Wie ein geübter Revolverheld stellen Sie sich den ätzenden Dämpfen mit stählernem Blick und zusammengebissenen Zähnen und führen die Aufgabe präzise und mit Fingerspitzengefühl aus, während eine Menschenmenge aus Ladenbesitzern und Bürgern um Sie herumsteht und jöhlt. Sie sind der Wyatt Earp des Hinternabwischens.

Nur hat der Hintern Ihres süßen Kleinen anscheinend dichtgemacht. Trotz des nach wie vor gesunden Appetits Ihres Babys zeigte sich den ganzen Tag über bislang keine Kacke – gleich welcher Form, Menge oder Konsistenz. Als Sheriff dieser verschlafenen Ein-Hintern-Stadt stellen Sie fest, dass alles ruhig ist ... etwas zu ruhig. Denn wenn das Baby seinen Darm nicht entleert, bedeutet das, dass er sich füllt. Das, was sonst in der Windel landet – und was Sie im Stillen hassten –, ver-



müssen Sie nun wie einen alten Freund. Wenn Sie nichts tun, könnte diese Stauung denselben biologischen Schaden anrichten wie sonst nur Zugentgleisungen und Sauf-touren am Vatertag.

Und Sie wissen, dass das nicht in Ordnung ist, weil das Kind normalerweise mehrmals täglich kackt. Selbst Sie tun es einmal am Tag – zweimal, nachdem Sie in einem All-You-Can-Eat-Laden waren. Sie glauben, es sei an der Zeit, die Spezialwaffe hervorzuholen. Ihr bewährtes Mittel, um jede Blockade zu sprengen, ist eine massive Haubitze, bekannt als »Klistier«.

GELASSEN BLEIBEN Ihr Baby wird nicht explodieren. Babys, die gestillt werden, können bis zu sieben Tage nicht kacken, ohne dass ein medizinisches Problem vorliegt. Die Chancen stehen also nicht schlecht, dass alles in Ordnung ist. Ziehen Sie Ihrem Baby die Windeln nicht aus und beobachten Sie, ob es angestrengt etwas herauszupressen versucht. In dem Fall könnte es sich um Verstopfung handeln. Seien Sie geduldig und bereit für eine Reinigungsaktion, die Ihren Glauben an die Biologie, die Menschheit und sogar die Schwerkraft auf die Probe stellen wird. Rufen Sie, wenn Ihr Baby vier oder fünf Tage nicht gekackt hat, zur Sicherheit den Kinderarzt an. Im schlimmsten Fall wird

er Ihnen wahrscheinlich raten, es mit einem Zäpfchen zu versuchen, damit der Darm in Bewegung kommt. Und ich verschreibe Ihnen vorsorglich alles, was Sie brauchen, um die Erinnerung an das Ergebnis aus Ihrem Gedächtnis zu löschen.

MEIN BABY HAT EINEN BLOWOUT

Sie kennen die Horrorgeschichten übers Windelwechseln. Aber Sie hatten mal einen Hund mit einem empfindlichen Magen, daher fühlen Sie sich in der Lage, den einen oder anderen Windel-Blowout zu bewältigen. In der Hoffnung, jeglichem Kack-Chaos vorzubeugen, wechseln Sie die Windeln Ihres Babys beim ersten Anzeichen von Unwohlsein.

Und dann geschieht es.

Beim Windelwechseln schießt ein Strahl grünlicher Jauche heraus. Es sprudelt. Und sprudelt. Und sprudelt. Es hört einfach nicht auf.

Den Wickeltisch und Teile der Wand bedeckt ein fäkaler Jackson Pollock, und matt versuchen Sie zu begreifen, wie so viel Flüssigkeit aus Ihrem Baby herauskommen konnte. Und was ist mit der Farbe los? Diese Grünschattierung würde in kein Naturschutzgebiet passen, geschweige denn in Tröpfchenform auf den hellen Teppich im Kinderzimmer.

Das ist auf gar keinen Fall normal und kann nur eins bedeuten: Ihr Kleines hat sich irgendwo eine seltene Krankheit eingefangen, die Babyeingeweide verflüssigt und Eltern zu psychischen Wracks macht.

GELASSEN BLEIBEN Glückwunsch! Sie haben sich gerade das erste Eltern-Abzeichen verdient. Nähen Sie es an und tragen Sie es mit Stolz, denn jeder, der jemals eine Windel gewechselt hat, kennt diese faszinierende Fontäne. Die Exkreme eines Neugeborenen, in den Farben »Rentnerjackenbeige« bis »Regenbogenbunt«, sind fast immer flüssig. Das liegt daran, dass sich im Körper Ihres Babys in den ersten Monaten viel verändert. Bei ihrem ersten Stuhlgang stoßen sie tatsächlich Zellen und anderes Zeug aus, das sie noch von der Mutter haben. Später hat alles, was die Muttermilch oder der Milchersatz enthält, Einfluss auf die Konsistenz, Farbe, Häufigkeit und ... ähm ... Flugbahn der Kacke. Und ja, manchmal ist es eine unfassbare Menge. Andere Eltern können Ihre Qualen gut nachempfinden, aber was das Saubermachen angeht, sind Sie ganz auf sich allein gestellt.

MEIN BABY LÄSST SICH NICHT STILLLEN

Beim Thema Stillen sind sich Ärzte und Ernährungswissenschaftler einig, dass, bis die perfekte Nahrungspille erfunden wurde, nichts über Muttermilch geht. Sie enthält alles, was das Baby zum Wachstum braucht, unter anderem weiße Blutkörperchen, die das Immunsystem aufbauen. Warum also will Ihr Baby nicht die Brust?

Sie haben sich über verschiedene Techniken informiert, sind zur Stillberatung gegangen, haben Unterricht genommen. Aber Ihr Kleines hat so viel Interesse an der Mutterbrust wie am Beruf des Vermessungsingenieurs. Versuche, Ihr Baby anzudocken, sind frustrierend fruchtlos, und wenn es doch einmal klappt, ist es auch schnell wieder vorbei. Sie erzählen Geschichten vom Stillen wie ein Sportangler, der um ein Haar eine ansehnliche Forelle am Haken gehabt hätte: »Fast hätte sie angebissen!«

GELASSEN BLEIBEN Ja, Muttermilch ist top, aber das Wichtigste ist, dass Ihr Baby Nahrung bekommt. Wenn seine Saugmuskulatur also entwickelt ist

und sich herausstellt, dass es schlicht und einfach lieber aus dem Fläschchen trinkt, pumpen Sie ab oder verwenden Sie Muttermilchersatz und geben Sie ihm das. Versuchen Sie weiterhin, Ihr Baby anzulegen, aber vertrauen Sie darauf, dass es ausreichend Nahrung und emotionale Bindung erhält, wenn Sie es beim Geben der Flasche im Arm halten. Der Kinderarzt wird Sie informieren, ob Ihr Kind mehr Nahrung benötigt, und schlägt möglicherweise das Zufüttern von Muttermilchersatz vor, um die Entwicklung und die Gewichtszunahme zu fördern. Wir haben das bei einem unserer Söhne so gemacht, der als Säugling »Spargeltarzan« für eine vollkommen normale Figur hielt.

MEIN BABY HAT EINEN PLATTEN HINTERKOPF

Die Rückenlage ist die beste Schlafposition. Sagt man. Sie wissen vielleicht nicht, wer »man« ist, aber diejenigen sind durch Universitätsabschlüsse und andere beeindruckende Titel legitimiert. Sie können ihnen also vertrauen. Und wo wir gerade dabei sind, lassen Sie sich nicht von meinem Doktor in Religionswissenschaft von der Universal Life Church einschüchtern. Den können Sie auch erlangen. Dazu braucht es nur Entschlossenheit, eine Internetverbindung, vierzig Dollar und eine Flasche kalifornischen Pinot Noir. Aber zurück zum Thema.

Da das Schlafen auf dem Rücken bekanntermaßen die Wahrscheinlichkeit des plötzlichen Kindstodes verringert, achten Sie darauf, dass Ihr Baby nachts immer auf dem Rücken liegt, mit dem Gesicht nach oben. Vielleicht gehen Sie sogar in den seltenen Phasen echten Schlafs sicher und schauen nach, ob es nicht auf die Seite gerollt ist. Sie probieren zusätzlich diese kleinen Schaumstoffblöcke aus, die es vom Herumrollen abhalten sollen, stellen aber fest, dass sie eher als Rollhilfe dienen denn als Hindernis.

Dank Ihrer Wachsamkeit hat Ihr Baby niemals in

einer anderen Position geschlafen als auf dem Rücken. Und nun sieht sein Kopf aus wie eine Bratpfanne.

Durch das ständige Schlafen in derselben Position ist sein weicher Schädel wie Knete platt gedrückt worden. Sie haben das weltweit einzigartige zweidimensionale Baby erschaffen. Bei der Leichtathletik wird es einen klaren aerodynamischen Nachteil haben. Dafür lassen sich seine Haare schneller schneiden.

GELASSEN BLEIBEN Dieses »Plagiozephalie« genannte Syndrom kommt nicht selten vor und wächst sich in der Regel mit der Zeit von selbst aus. Falls das auch nach sechs Monaten noch nicht geschehen ist, kann der Arzt eine »Helmbehandlung« verordnen, bei der der Kopf mit Hilfe einer futuristischen Kopfbedeckung umgeformt wird. In diesem Fall dürfen Sie behaupten, Ihr Baby sei Astronaut.

Außerdem können Sie, sobald Ihr Kleines außerhalb der Gefahrenzone für plötzlichen Kindstod ist (mit etwa zwölf Monaten oder früher, wenn der Arzt es sagt), seine Schlafpositionen wechseln, um auf diese Weise die Kopfform anzupassen. Da Babys zu dem Zeitpunkt aber meistens schon gelernt haben, sich selbständig umzudrehen, erweist sich dieser Versuch möglicherweise als sinnlos. Ach ja, und was ist nun mit den