

 [instagram.com/publikpraktikum](https://www.instagram.com/publikpraktikum)

 [facebook.com/publikpraktikum](https://www.facebook.com/publikpraktikum)

**[www.publikpraktikum.rs](http://www.publikpraktikum.rs)**

Naslov originala:

Harvey Karp, M.D.

The Happiest Baby on the Block: The New Way to Calm Crying and Help Your Newborn Baby Sleep Longer

Copyright © 2002, 2015 by The Happiest Baby, Inc.

Illustrations by Jennifer Kalis, copyright © 2002 The Happiest Baby, Inc.

This translation published by arrangement with Bantam Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC. All rights reserved.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2020

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVODILAC:

Jelena Radojičić

LEKTURA I KOREKTURA:

Maja Banjac Kesić

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

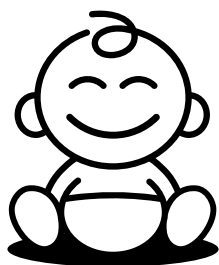
Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

**HARVI KARP**



**NAJSREĆNIJA  
BEBE  
U KRAJU**





*Stručnjaci hvale*  
**„Najsrećniju bebu u kraju”**

„Knjiga *Najsrećnija beba u kraju* prava je nauka o razvoju beba, koja će pomoći svima koji su tek postali roditelji.”

Džulijus Ričmond, doktor medicinskih nauka,  
nekadašnji ministar zdravlja SAD

„Ovo je najbolji način na koji znam da možete pomoći bebama koje plaču.”

Stiven Šelov, doktor medicinskih nauka, glavni urednik knjige Američke akademije pedijatarata, *Nega beba i male dece: od rođenja do pete godine*

„*Najsrećnija beba u kraju* je zabavna i ubedljiva knjiga. Preporučujem je.”

Elizabet Bing, suosnivač *Lamaze intenzivne*

„Doktor Karp napisao je knjigu koja je najbolja od svih koje sam pročitao o ovom problemu.”

Moris Grin, doktor medicinskih nauka, upravnik odeljenja  
za bihevioralnu pedijatriju pri Medicinskom fakultetu Univerziteta u Indijani

„Kakva divna knjiga! Roditelji će biti večno zahvalni dr Karpu na tome što im je na jasan i zabavan način objasnio zašto bebe plaču i kako da im pomognu.”

Martin Stajn, doktor medicinskih nauka, profesor pedijatrije na Medicinskom  
fakultetu Kalifornijskog univerziteta u San Dijegu;  
koautor knjige *Upoznajte decu: njihovo ponašanje i razvoj*

„*Najsrećnija beba u kraju* je duhovita i zadivljujuća knjiga puna mudrosti od prve do poslednje strane.”

Džejms Makena, doktor nauka, upravnik Laboratorije za proučavanja  
ponašanja i zajedničkog spavanja majki s decom, Univerzitet Notr Dam

„Neverovatno! Ova sjajna knjiga će vam pomoći da za tren uspavate bebe i malu decu!”

Roni Koen Lejderman, doktor nauka,  
direktor Centra za ljudski razvoj pri Novom jugoistočnom univerzitetu

„*Pet koraka* je najbolji način da od bebe koja ne prestaje da plače napravite zadovoljnu bebu.”

Barton Šmit, doktor medicinskih nauka,  
profesor pedijatrije na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Koloradu

„Biti roditelj ponekad jeste i treba da bude zabavno. Ova knjiga je odlična mešavina zdrave nauke i godina iskustva, koja će usrećiti mnoge roditelje i njihove bebe.

Luis Levit, doktor medicinskih nauka, upravnik Vajsman centra za ljudski razvoj;  
profesor pedijatrije na Univerzitetu Viskonsin u Medisonu

„Savet dr Karpa o belim šumovima neverovatno pomaže pri uspa-  
vljivanju. I sâm to preporučujem pacijentima... i radim i sa svojom  
decom!”

Ijan Pol, doktor medicinskih nauka, profesor pedijatrije i javnog zdravlja  
na Pen Stejt Koledžu za medicinu

*Slavne ličnosti hvale*  
**„Najsrećniju bebu u kraju”**

„Obavezno pročitajte! Doktor Karp pruža uvide u roditeljstvo kombinujući drevne mudrosti sa savremenim. Naš bebac je odmah reagovao na *pet koraka!*”

Kili Brosnan, novinarka, i Pirs Brosnan,  
glumac i borac za zaštitu životne sredine

„Nisam video ništa slično dr. Harviju koji smiruje bebu koja vrišti. On nije pedijatar; on je čarobnjak. Kad god mi pregleda decu, odlazim iz ordinacije želeći da im je on otac.”

Lari Dejvid, zvezda emisije *Bez oduševljavanja*, molim,  
i kokreator TV serije *Sajnfeld*

„Svakoj majci je potreban jednostavan metod koji zaista pomaže... a Harvijev je upravo takav.”

Mišel Fajfer,  
glumica i producentkinja

„Tek rođene bebe i mala deca – kao i njihovi roditelji – spavaće bolje zahvaljujući praktičnim savetima i mudrosti dr Karpa.”

Arijana Hafington,  
glavni urednik *Hafington posta*

„Kada sam bila potpuno izmorena pokušajima da uspavam svog dečaka, obratila sam se dr Harviju Karpu, koji je guru za uspavljivanje beba, po mišljenju savremenih majki.”

Tina Šarki, predsednik i generalni direktor sajta BabyCenter.com

„Harvi Karp bi sigurno oduševio moju baku! On nas podseća na to kako se nekada radilo, na majčinski instinkt.”

Alfri Vudard, glumica

„Genijalan i kreativan pristup Harvija Karpa pomaže ne samo našoj deci već i mojoj ženi i meni kao roditeljima.”

Lindzi Bakingam, fotograf i pevač/autor pesama, *Flitvud Mek*

„Doktor Karp je lekar koji nam je pomogao kada smo postali roditelji. Njegov dodir je čaroban – i ne deluje samo na bebe, već i na novopečene roditelje.”

Robin Svikord, scenarista,  
*Matilda i Memoari jedne gejše*

„Doktor Karp je jednostavno najbolji. Kad god naša deca imaju problem, pomaže nam topline, mudrošću i smislom za humor.”

Dženet i Džeri Zaker, režiser filmova  
*Ima li pilota u avionu, Goli pištolj i Trka pacova*



*Roditelji hvale*  
**„Najsrećniju bebu u kraju“**

„Daću vam 100 dolara ako mi pokažete šta ste upravo uradili da biste smirili moju bebu.“

Deniz, Majkl, Džeklin i Olivija

„Kertis je plakao glasno i prodorno. Jedino što je moglo da ga smirili bili su 'trikovi' koje smo naučili kod vas u ordinaciji.“

Kerol, Don, Kertis i Karter

„Naša ćerka je užasno plakala. Kada nismo mogli više da izdržimo, otišli smo kod dr Karpa. Kada smo primenili njegovu metodu, počeli smo da verujemo. Neverovatno, uvek upali.“

Alis, Vil i Kameron

„Dugujemo vam život jer ste nas naučili tu metodu. To je čudesan lek za kolike!“

Ana, Džef i Aleksander

„Mi ovu metodu zovemo 'Harvijevo smirivanje'. Kada sam to prvi put videla, bila sam zapanjena. Za nekoliko sekundi, Ben je prestao da plače, a ja sam zinula od čuda!“

Kristina, Jona i Ben

„Žena i ja smo kupili ni manje ni više nego deset knjiga o bebama. Ali ono što ste nam pokazali nismo našli u knjigama.“

Martin, En i Medison

„Čvrsto povijanje nam je mnogo pomoglo s Teom. Sada noću sastavi pet do šest sati sna. Čak je prestao da bljucka noću. Vi ste zaslužni za to.“

Liza, Evan i Teo

„Metoda doktora Karpa nas je spasla. Uz tri jednostavna postupka – čvrsto povijanje, šumove i njihanje – beba je zaspala i svi su se oduševili.”

Lorel, Atilio, Rafaela i Roko

„Grčevi su nam došli glave. Pozvala sam doktora Karpa i u roku od dve nedelje, Ema je spavala osam do deset sati svake noći. Doktor Karp nam je promenio život!”

Džodi, Sem i Ema

U ovoj knjizi ćete naći savete i informacije o nezi beba. Knjiga nije zamišljena kao zamena za savet lekara, pa je koristite kao dodatak a ne kao zamenu za savet i pregled pedijatra. Uvek konsultujte lekara ako vas nešto muči ili ste zbog nečega zabrinuti.



*Za dobre duše  
svih mladih roditelja na svetu.  
I za naše divne bebe  
koje su došle na ovaj svet  
s toliko poverenja.*



## SADRŽAJ



|                                                                                                                   |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ZAHVALNICE .....                                                                                                  | 17         |
| UVOD.....                                                                                                         | 20         |
| <b>PRVI DEO ZAŠTO BEBE PLAČU,</b>                                                                                 |            |
| <b>I ZAŠTO NEKE OD NJIH TAKO MNOGO PLAČU .....</b>                                                                | <b>23</b>  |
| 1. Bebe: novi uvid .....                                                                                          | 25         |
| 2. Plakanje: drevni instrument preživljavanja novorođenčadi.....                                                  | 37         |
| 3. Strašni grčevi: uzbuna za celu porodicu .....                                                                  | 43         |
| 4. Pet glavnih teorija o grčevima,<br>i zbog čega (uglavnom) nisu tačne.....                                      | 50         |
| 5. Pravi uzrok grčeva: izostali četvrti trimestar.....                                                            | 72         |
| <b>DRUGI DEO DREVNO UMEĆE SMIRIVANJA BEBE .....</b>                                                               | <b>83</b>  |
| 6. Četvrti trimestar: žena koja je greškom<br>pomislila da je njena beba konj.....                                | 85         |
| 7. Kako da učinite bebu srećnom:<br>smirujući refleks i pet koraka .....                                          | 92         |
| 8. Prvi korak: čvrsto povijanje –<br>osećaj potpunog umotavanja.....                                              | 103        |
| 9. Drugi korak: okretanje na stranu ili na stomak –<br>položaj u kom se beba oseća dobro.....                     | 126        |
| 10. Treći korak: šumovi – omiljeni zvuk koji smiruje bebu .....                                                   | 133        |
| 11. Četvrti korak: njihanje – ritmično kretanje s bebom.....                                                      | 147        |
| 12. Peti korak: sisanje – šlag na torti.....                                                                      | 161        |
| 13. Zagrljaj spasa: kombinacija koraka<br>koju vaša beba najviše voli .....                                       | 171        |
| 14. Drugi lekovi za grčeve:<br>od bapskih priča do dokazanih metoda .....                                         | 179        |
| 15. Čarobni šesti korak: spavanje! .....                                                                          | 188        |
| <b>ZAKLJUČAK Četvrti trimestar se bliži kraju... i pojavljuje se duga ...</b>                                     | <b>222</b> |
| <b>PRILOG A Znaci za uzbunu: kada treba da pozovete doktora? .....</b>                                            | <b>224</b> |
| <b>PRILOG B Vodič za preživljavanje – deset ključnih<br/>saveta roditeljima koji su nedavno dobili bebu .....</b> | <b>230</b> |





## ZAHVALNICE



*Kada se nečiji um proširi novom idejom, nikada se ne vraća u prvobitno stanje.*

OLIVER VENDEL HOLMS STARIJI

Ja sam pedijatar – i srećan sam zbog toga. Imam privilegiju da se bavim granom medicine u kojoj sam istovremeno biolog, psiholog, antropolog, imitator životinja, pa čak i baka.

U ovoj knjizi takođe igram sve te uloge. Moj krajnji cilj je da sve ove veštine pokažem roditeljima, bakama i dekama – i svima koji brinu o bebama – kako bi naučili da svoju ljubav prema bebama iskažu jezikom koji sve bebe razumeju.

Bile su mi potrebne godine da priprelim ovu knjigu, a nikada je ne bih završio da me nisu bodrili članovi porodice, prijatelji i kolege kojima sam najdublje zahvalan:

- Mojoj voljenoj majci, Sofi, koja me je naučila da se divim lepoti i poretku u svetu, kao i ocu, Džou, čije strpljenje mi je uzor i koji me je nesebično i velikodušno štitio i pružio mi dar obrazovanja.
- Mojoj neverovatnoj ženi, Nini, mojoj srodnoj duši, koja mi je otvorila srce i koja mi je najbolji prijatelj, učitelj i kompas. Mojoj tašti, Desi, koja je jedinstvena i odvažna žena. I mojoj ćerki, Leksi, koja je elegantno podnela moj prekovremeni rad.
- Sjajnom (i sve većem) timu koji čine: Marija Šipka, Keli Nilsen, Roj Kosadž, Stiv Heker, Jovo Majstorović, Nil Tabačnik, Luiza Titter, Iv Behar i ekipa iz *Fjuzprojekta*, Deb Roj, Rupal Patel, Lori Stringer, Mat Berlin i Džesi Grej, Bil Vašabo, Ted Larson, Šeron Foks, Zek Eksli i Toni Donofrio.
- Učitelju Arturu H. Parmliju Mlađem, koji mi je svojim neverovatnim talentom da nešto složeno učini jednostavnim pomogao da naučim kako da posmatram i razumem decu.
- Znatiželjnim umovima Džulijusa Ričmonda, T. Berija Brazeltona, Tifani Fild, Breda Tača, Fern Hok, Rejčel Mun, Rozmeri

Horn, Pitera Blera, Ronalda Bara, Ijana Sent Džejms-Roberts a mnogih drugih naučnika, koji su iskreno pristupili istraživanjima, čiji znakovi pored puta su me povelili ovom predivnom stazom koja vodi u unutrašnji svet beba.

- Lekarima i prijateljima koji su tako velikodušno pročitali, ocenili i ispitili moj rad: Džulijusu Ričmondu, Stivenu Šelou, Džimu Hmurovicu, Arijani Hafington, Vilijamu Kolemanu, Morisu Grinu, Luisu Levitu, Stenliju Inkelisu, Nilu i Fren Kofman, Roniju Koenu Lejdermanu, Džejmsu Makeni, Bartonu Šmitu, Elizaбет Bing, Džuli Valdrip, Terezi Olsen, En Kelams, Martiju Stajnu, En Grojer, Tini Šarki, Kili i Pirsu Brosnanu, Madoni, Mišel Fajfer, Leriju Dejvidu, Alfri Vudard, Hanteru Tajlu, Robin Svikord i Niku Kazanu, Džeriju i Dženet Zuker, Kristen i Lindzi Bakingam, Tobiju Berlinu i Majklu Greku, Lori Dejvid, Eriku Vajsleru, Ričardu Grantu, Silvi Rabino, Ketu Arnoldi, Lorel i Tomu Baraku, Džonatanu Feldmanu, Diku i Lisi Stoli, Keri Kuk i mojim partnerima i zaposlenima u Desetoj ulici, zahvaljujući čijoj pomoći sam u ovome uspeo.
- Mnogim lekarima i naučnicima koji su uložili vremena i truda proučavanju ovih *pet koraka*: Manjuši Abraham, Argelindi Baroni, Eriki Boknek, Rubenu Fukinku, Margaret Harskamp van Ginkel, Kristoferu Griliju, Džonu Haringtonu, Sari Hoen, Dipaku Kamatu, Kerol Lešam, Mariji Muzik, Nikol Miler, Džoani Pargi, Ijanu Polu, Heder Riser, Rus Rodenburg, Robertu Sežum Martinu Stikelorumu, Bendžaminu van Vurhesu i Loni Zelcer.
- Stotinama stručnjaka za roditeljstvo širom sveta koji su mi značajno pomogli u prenošenju ovih poruka roditeljima: Lori Džani, Marti Kauc, Džuli Šafer, Mišel Sajsani, Dženifer Šu, Bartonu Šmitu, Aniti Beri, Šeri Iverson, Šeri Bon, Metjuu Melmedu, Krisu Lesteru, Džeti Bernije, Donu Midltonu i mnogim drugima.
- Hiljadama sertifikovanih edukatora programa *Najsrećnija beba*, koji podučavaju i hrabre novopečene roditelje pri univerzitetima, bolnicama, domovima zdravlja, vojnim bazama, zatvorima, programima za roditelje-tinejdžere, i drugim mestima u Sjedinjenim Državama i širom sveta.
- Sjajnoj ekipi u izdavačkoj kući *Penguin Random House*, od oštroumne urednice Marni Kohran do duhovito-maštovite ilustratorke Dženifer Kalis, kao i mojoj agentkinji Suzan Gluk, koja daje najbolje savete.
- I najviše, duboko hvala svim roditeljima koji su od srca prihvatili ove ideje i podelili *pet koraka* sa svojom rodbinom i

prijateljima. Najsrećniji sam kada mi neka mama ili neki tata kažu da su za *Najsrećniju bebu* čuli od koleginice s posla, pastora u crkvi, roditelja koje su upoznali u parkiću... pa čak i od potpunih stranaca.

Hvala vam svima!

## UVOD



### *Tajne naših predaka o uplakanim bebama*

Kada sam studirao medicinu, učili su me da bebe plaču kada ih muče gasovi, kao i da postoje dva načina da ih umirimo: prirodni (nošenje, ljuljanje, cucle) i medicinski (sedativi, sirupi ili kapi protiv grčeva). Nažalost, u oko dvadeset posto slučajeva, prirodni načini ne uspevaju, a medicinski pristup često ne pomaže ili dovodi do ozbiljnih problema (sedativi nisu prikladni; lekovi protiv grčeva izazivaju komu i smrt; kapi protiv gasova nisu delotvornije od obične vode).

Do 1978. godine završio sam specijalizaciju za pedijatra, a ipak, bio sam potpuno nemoćan pred bebama koje muče grčevi. Uskoro je ova bespomoćnost ustupila mesto panici. Dok sam radio sa zlostavljansom decom u timu Univerziteta Kalifornije, viđao sam bebe koje su bile ozbiljno povređene – pa čak i ubijene – iz jednog jedinog razloga – jer su plakale. Samo, nemojte pomisliti da su majke i očevi koji su povredili bebe bili užasni i okrutni ljudi. To su, najčešće, bili samo iscrpljeni i izbezumljeni mladi roditelji koji su pukli pod pritiskom zbog neprestanog plača bebe.

Zbunjen zbog toga što savremena nauka još nije rešila uobičajen – a ipak uznemirujući – problem infantilnih kolika, počeo sam da čitam sve redom, u potrazi za nečim što bi rešilo ovo misteriozno stanje. Uskoro sam otkrio dve činjenice koje su moju paniku pretvorile u nadu.

Najpre, saznao sam za ogroman skok u razvoju mozga do kog dolazi između rođenja i četvrtog meseca. Jedan od najboljih američkih pedijatar, Artur H. Parmli Mlađi, u jednom svom radu genijalno je primetio kako mnogi roditelji naivno očekuju da će se beba roditi s osmehom i interaktivna, a onda su obično šokirani kada im predaju novorođenče koje „liči na fetus“, od čijeg vrištanja pucaju čaše.

Sledeću činjenicu otkrio sam kada sam počeo da proučavam načine na koje roditelji u drugim kulturama podižu svoju decu. Dok sam prelistavao stare knjige i časopise u biblioteci Univerziteta Kalifornije, šokiralo me je saznanje da grčevito vrištanje gotovo ne postoji u najmanje jednoj kulturi!

Postalo mi je jasno da je naše društvo – na tako mnogo načina napredno – nazadno kada je reč o umirivanju beba. Otkrio sam da postupamo na osnovu vekovnih zabluda i pogrešnih uverenja. Iznenada mi je bilo jasno da na ovo zbunjujuće pitanje – „Zašto neke bebe tako mnogo plaču?” – postoji jednostavan, a čudan odgovor: *bebe plaču jer su rođene tri meseca pre vremena!*

Naravno, ne smatram da mame treba da nose bebe tri meseca duže. Samo, u poređenju s bebama konja ili krava, očigledno je da naše bebe nisu spremne *da izađu iz rerne posle svega devet meseci*. Siguran sam da znate koliko tek rođene bebe uživaju u osećaju koji je sličan onome koji su imale u stomaku, dok ih nosimo, ljuljamo i naslanjamo telom na telo.



Ali *zašto* ih imitacija materice tako smiruje? I zašto nekim bebama pomaže, a nekim ne? Ova pitanja su me navela na novu pomisao: ritmični zvuci, poput onih u stomaku, pokreti i dodir moraju izazvati automatski *refleks*... ali ovaj smirujući refleks radi samo ako se sve izvede na pravi način.

Smirujući refleks objašnjava dobro poznatu činjenicu da svi koji uspešno smiruju bebe pružaju bebama ritmične senzacije, i objašnjava zbog čega vožnja automobilom po neravnom putu i zvuk fena za kosu za tren umire bebu koja vrišti. Rešila je i druge drevne zagonetke, poput pitanja zbog čega ljuljanje u mreži tako umiruje odrasle, zašto nas smiruju šumovi okeana i kiše, zašto zaspimo vozeći se u automobilu ili avionu, i zašto se čak i uznemirena devedesetdvo-godišnjakinja oseća bolje kada je neko ljulja, grli i govori joj ššššš. Sve je povezano sa snažnim umirujućim doživljajima u materici.

Proučavajući na koje načine ljudi smiruju bebe širom sveta, otkrio sam da se većina uklapa u pet jednostavnih koraka: čvrsto povijanje, okretanje na stomak ili stranu, beli šumovi, njihanje i sisanje. Ja ih zovem *pet koraka*.

Hiljadama godina, najbolji roditelji koristili su *pet koraka* da umire svoje bebe, a uskoro ćete i vi biti stručnjak!

*Uzged: ako vam je beba veoma uznemirena, slobodno predite pravo na priču o tome kako tačno da izvedete pet koraka, koja počinje od osmog poglavlja. U suprotnom, pozivam vas da mi se pridružite na jednom malom putovanju – od drevnih vremena do dvadeset prvog veka, kako biste saznali kako novorođene bebe doživljavaju svet i naučili kako da umirite bebu koja plače – i poboljšate njen san – obično za svega nekoliko dana.*