



# Inhaltsverzeichnis

- Impressum
- Einleitung

## 1. Der Weg zum Vatersein

- 1. 1. Vor der Geburt
  - 1. 1. 1. Rolle als werdender Vater
  - 1. 1. 2. Geburtsvorbereitungen
  - 1. 1. 3. Partnerunterstützung
- 1. 2. Die ersten Tage
  - 1. 2. 1. Im Kreißsaal
  - 1. 2. 2. Heimkehr organisieren
- 1. 3. Papa werden
  - 1. 3. 1. Emotionale Umstellung
  - 1. 3. 2. Neue Identität
  - 1. 3. 3. Väterzeit nehmen

## 2. Aktiver Vater sein

- 2. 1. Alltägliche Aufgaben
  - 2. 1. 1. Wickeln lernen
  - 2. 1. 2. Fläschchen geben
  - 2. 1. 3. Baden mit Baby
- 2. 2. Papa-Kind-Zeit
  - 2. 2. 1. Tragetechniken
  - 2. 2. 2. Spielanregungen

- 2. 2. 3. Outdoor-Aktivitäten
- 2. 3. Väterliche Präsenz
  - 2. 3. 1. Abendrituale
  - 2. 3. 2. Trösten können
  - 2. 3. 3. Alleine mit Kind

### 3. Vater-Kind-Bindung

- 3. 1. Beziehungsaufbau
  - 3. 1. 1. Körperkontakt
  - 3. 1. 2. Blickkontakt
  - 3. 1. 3. Sprechen
- 3. 2. Väterlicher Stil
  - 3. 2. 1. Eigene Wege finden
  - 3. 2. 2. Männliche Fürsorge
  - 3. 2. 3. Authentisch sein
- 3. 3. Besondere Momente
  - 3. 3. 1. Erste Worte
  - 3. 3. 2. Gemeinsames Lachen
  - 3. 3. 3. Rituale entwickeln

### 4. Väter-Herausforderungen

- 4. 1. Beruf & Familie
  - 4. 1. 1. Zeitmanagement
  - 4. 1. 2. Elternzeit planen
  - 4. 1. 3. Grenzen setzen

- 4. 2. Partnerschaft
  - 4. 2. 1. Neue Dynamik
  - 4. 2. 2. Kommunikation
  - 4. 2. 3. Intimität
- 4. 3. Selbstfürsorge
  - 4. 3. 1. Auszeiten nehmen
  - 4. 3. 2. Hobbys pflegen
  - 4. 3. 3. Väternetzwerk
- Quellen
- Bild-Quellen

Artemis Saage

# **Papa werden: Der praktische Ratgeber für werdende Väter**

**Von der Schwangerschaft bis zum ersten Jahr -  
Das Papa Handbuch für einen gelungenen Start  
in die Vaterschaft und Familie**

169 Quellen  
20 Fotos / Grafiken  
18 Illustrationen

© 2024 Saage Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten

## Impressum

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: [contact@SaageMedia.com](mailto:contact@SaageMedia.com)  
Web: [SaageMedia.com](http://SaageMedia.com)  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Publisher: Saage Media GmbH  
Veröffentlichung: 12.2024  
Umschlagsgestaltung: Saage Media GmbH  
ISBN-Softcover: 978-3-384-45883-4  
ISBN-Ebook: 978-3-384-45884-1

## Rechtliches / Hinweise

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert, gespeichert oder übertragen werden.

Die in diesem Buch aufgeführten externen Links und Quellenverweise wurden zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft. Auf die aktuellen und zukünftigen Gestaltungen und Inhalte der verlinkten Seiten hat der Autor keinen Einfluss. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte sowie für Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der verlinkten Website, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Alle verwendeten externen Quellen sind im Literaturverzeichnis aufgeführt. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Quellen. Für den Inhalt der zitierten Quellen sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Bilder und Quellen Dritter sind als solche gekennzeichnet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Die in diesem Buch enthaltenen Quellenverweise und Zitate wurden sorgfältig recherchiert und sinngemäß wiedergegeben. Die Interpretation und Darstellung der zitierten Inhalte spiegelt die Auffassung des Autors wider und muss nicht zwangsläufig mit der Intention oder Meinung der ursprünglichen Autoren übereinstimmen. Bei sinngemäßen Zitaten wurden die Kernaussagen der Originalquellen nach bestem Wissen und Gewissen in den Kontext dieses Werkes eingebettet, können jedoch durch die Übertragung und Vereinfachung von den ursprünglichen Formulierungen und Bedeutungsnuancen abweichen. Alle verwendeten Quellen sind im Literaturverzeichnis vollständig aufgeführt und können dort im Original nachgelesen werden. Die Verantwortung für die Interpretation und kontextuelle Einbettung der zitierten Inhalte liegt beim Autor dieses Buches. Bei wissenschaftlichen Fragestellungen und Detailinformationen wird empfohlen, die Originalquellen zu konsultieren. Der Autor hat sich bemüht, komplexe wissenschaftliche Sachverhalte allgemeinverständlich darzustellen. Dabei können Vereinfachungen und Verallgemeinerungen nicht ausgeschlossen werden. Für die fachliche Richtigkeit und Vollständigkeit der vereinfachten Darstellungen kann keine Gewähr übernommen werden. Die sinngemäße Wiedergabe von Zitaten und wissenschaftlichen Erkenntnissen erfolgt nach bestem Wissen und Gewissen unter Beachtung des Zitatrechts gemäß § 51 UrhG. Bei der Vereinfachung und Übertragung und ggf. Übersetzung wissenschaftlicher Inhalte in eine allgemeinverständliche Sprache können Bedeutungsnuancen und fachliche Details verloren gehen. Für akademische Zwecke und bei der Verwendung als wissenschaftliche Referenz wird ausdrücklich empfohlen, auf die Originalquellen zurückzugreifen. Die vereinfachte Darstellung dient ausschließlich der populärwissenschaftlichen Information.

Die in diesem Ratgeber enthaltenen Informationen zur Schwangerschaft, Geburt und zum ersten Lebensjahr des Kindes wurden sorgfältig recherchiert und mit Experten abgestimmt. Dennoch können sich medizinische Erkenntnisse und Empfehlungen im Laufe der Zeit ändern. Der Autor und der Verlag übernehmen keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der dargestellten Informationen. Dieser Ratgeber ersetzt keine medizinische, rechtliche oder therapeutische Beratung. Bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden während der Schwangerschaft Ihrer Partnerin, bei der Geburt oder bezüglich der Entwicklung Ihres Kindes wenden Sie sich bitte immer an qualifizierte Ärzte, Hebammen oder andere medizinische Fachkräfte. Bei rechtlichen Fragen zu Vaterschaft, Elternzeit oder anderen familienbezogenen Themen konsultieren Sie bitte entsprechende Rechtsexperten, da sich gesetzliche Regelungen ändern können. Die vorgestellten Übungen, Techniken und Handlungsempfehlungen wurden mit größter Sorgfalt entwickelt. Eine Haftung des Autors oder des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Alle Inhalte dieses Buches, insbesondere Texte, Fotografien, Grafiken und Übungsanleitungen sind urheberrechtlich geschützt. Sämtliche Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Übersetzung oder Nutzung in elektronischen Systemen, sind dem Verlag vorbehalten. Die im Buch genannten Marken und Produktnamen können markenrechtlich oder anderweitig geschützt sein, auch wenn sie nicht als solche gekennzeichnet sind. Die verwendeten Quellen und weiterführende Literatur finden Sie im Anhang des Buches.

Dieses Buch wurde unter Verwendung von Künstlicher Intelligenz und anderen Tools erstellt. Unter anderem wurden Tools für die Recherche und Generierung der dekorativen Illustrationen eingesetzt. Trotz Kontrolle können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Wir möchten betonen, dass der Einsatz von KI als unterstützendes Werkzeug dient, um unseren Lesern ein qualitativ hochwertiges und inspirierendes Leseerlebnis zu bieten.

## **Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

von Herzen danke ich Ihnen, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Mit Ihrer Wahl haben Sie mir nicht nur Ihr Vertrauen geschenkt, sondern auch einen Teil Ihrer wertvollen Zeit. Das weiß ich sehr zu schätzen.

Du wirst Papa? Herzlichen Glückwunsch zu diesem aufregenden neuen Lebensabschnitt! Viele werdende Väter fühlen sich zwischen Vorfreude und Unsicherheit hin- und hergerissen. Wie können Sie Ihre Partnerin optimal unterstützen? Was erwartet Sie im Kreißsaal? Und wie gelingt der Start in den Alltag mit Baby? Dieser praxisnahe Ratgeber begleitet Sie Schritt für Schritt durch Schwangerschaft, Geburt und das erste Jahr als Papa. Sie lernen konkrete Handgriffe wie sicheres Wickeln und entspanntes Baden, entwickeln Ihren persönlichen Betreuungsstil und erfahren, wie Sie eine starke Vater-Kind-Bindung aufbauen. Besonderes Augenmerk liegt auf der Balance zwischen Familie, Beruf und Partnerschaft. Mit diesem Handbuch gewinnen Sie Sicherheit in Ihrer neuen Rolle und können von Anfang an ein aktiver, selbstbewusster Vater sein. Bereiten Sie sich jetzt auf Ihr Abenteuer Vaterschaft vor - mit fundierten Tipps von erfahrenen Vätern und Experten für einen gelungenen Start in die schönste Aufgabe Ihres Lebens.

Ich wünsche Ihnen nun eine inspirierende und aufschlussreiche Lektüre. Sollten Sie Anregungen, Kritik oder Fragen haben, freue ich mich über Ihre Rückmeldung. Denn nur durch den aktiven Austausch mit Ihnen, den Lesern, können zukünftige Auflagen und Werke noch besser werden. Bleiben Sie neugierig!

**Artemis Saage**

Saage Media GmbH

- [support@saagemedia.com](mailto:support@saagemedia.com)
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany



## Einleitung

Um Ihnen die bestmögliche Leseerfahrung zu bieten, möchten wir Sie mit den wichtigsten Merkmalen dieses Buches vertraut machen. Die Kapitel sind in einer logischen Reihenfolge angeordnet, sodass Sie das Buch von Anfang bis Ende durchlesen können. Gleichzeitig wurde jedes Kapitel und Unterkapitel als eigenständige Einheit konzipiert, sodass Sie auch gezielt einzelne Abschnitte lesen können, die für Sie von besonderem Interesse sind. Jedes Kapitel basiert auf sorgfältiger Recherche und ist durchgehend mit Quellenangaben versehen. Sämtliche Quellen sind direkt verlinkt, sodass Sie bei Interesse tiefer in die Thematik eintauchen können. Auch die im Text integrierten Bilder sind mit entsprechenden Quellenangaben und Links versehen. Eine vollständige Übersicht aller Quellen- und Bildnachweise finden Sie im verlinkten Anhang. Um die wichtigsten Informationen nachhaltig zu vermitteln, schließt jedes Kapitel mit einer prägnanten Zusammenfassung. Fachbegriffe sind im Text unterstrichen dargestellt und werden in einem direkt darunter platzierten, verlinkten Glossar erläutert. Für einen schnellen Zugriff auf weiterführende Online-Inhalte können Sie die QR-Codes mit Ihrem Smartphone scannen.

### **Zusätzliche Bonus-Materialien auf unserer Website**

Auf unserer Website stellen wir Ihnen folgende exklusive Materialien zur Verfügung:

- Bonusinhalte und zusätzliche Kapitel
- Eine kompakte Gesamtzusammenfassung
- Eine PDF-Datei mit allen Quellenangaben
- Weiterführende Literaturempfehlungen

Die Website befindet sich derzeit noch im Aufbau.



[SaageBooks.com/de/papa\\_werden-bonus-VU7SG8](https://SaageBooks.com/de/papa_werden-bonus-VU7SG8)

# 1. Der Weg zum Vatersein



Der Weg zum Vatersein ist eine der bedeutendsten Veränderungen im Leben eines Mannes. Was bedeutet es heute, Vater zu werden? Wie bereitet man sich bestmöglich auf diese neue Rolle vor? Welche emotionalen und praktischen Herausforderungen gilt es zu meistern? Die Vaterschaft beginnt nicht erst mit der Geburt des Kindes, sondern bereits während der Schwangerschaft. In dieser Zeit durchlaufen werdende Väter einen tiefgreifenden Wandel - von der ersten freudigen Nachricht über Momente der Unsicherheit bis hin zur aktiven Vorbereitung auf das Leben mit Kind. Dabei gilt es, verschiedene Aspekte zu berücksichtigen: die emotionale und praktische Unterstützung der Partnerin, die Organisation der Geburt, finanzielle Planungen sowie die eigene mentale Vorbereitung auf die neue Rolle. Die wissenschaftliche Forschung zeigt, dass eine aktive Vaterschaft positive Auswirkungen auf die Entwicklung des Kindes und die Partnerschaft hat. Gleichzeitig stehen viele Männer vor der Herausforderung, berufliche Anforderungen mit familiären Aufgaben in Einklang zu bringen. Wie dieser Balanceakt gelingen kann und welche konkreten Schritte auf dem Weg zum Vatersein wichtig sind, erfahren Sie in diesem Kapitel.



## 1. 1. Vor der Geburt



Die Zeit vor der Geburt ist für werdende Väter eine Phase tiefgreifender Veränderungen. Wie bereitet man sich optimal auf die neue Rolle vor? Was bedeutet es konkret, die Partnerin während der Schwangerschaft zu unterstützen? Und welche praktischen Vorbereitungen sind für die Geburt selbst notwendig? Die Monate bis zur Geburt bieten die Chance, sich sowohl emotional als auch organisatorisch auf das Leben mit Kind einzustellen. Dabei gilt es, verschiedene Aspekte zu berücksichtigen: von der mentalen Vorbereitung auf die Vaterrolle über die aktive Begleitung der Schwangerschaft bis hin zur konkreten Planung der Geburt. Gerade für Männer, die die körperlichen Veränderungen nicht selbst erleben, stellt sich die Frage: Wie kann ich mich bestmöglich einbringen und gleichzeitig mit meinen eigenen Gefühlen und Unsicherheiten umgehen? Die folgenden Abschnitte zeigen praxisnah auf, wie Sie diese wichtige Lebensphase aktiv und bewusst gestalten können - mit dem Ziel, gut vorbereitet in das Abenteuer Vaterschaft zu starten.

*„Etwa jeder zehnte Vater entwickelt nach der Geburt eine perinatale Stimmungserkrankung.“*

## 1. 1. 1. Rolle als werdender Vater



Die Nachricht "Du wirst Papa!" löst bei vielen Männern eine wahre Achterbahn der Gefühle aus und markiert den Beginn eines tiefgreifenden inneren Wandels [s1]. Diese neue Lebensphase bringt sowohl Freude und Vorfreude als auch Ängste und Unsicherheiten mit sich - eine völlig normale Reaktion auf diese große Veränderung [s2]. Während der Schwangerschaft durchleben werdende Väter oft ein Wechselbad der Gefühle. Einerseits wächst die Vorfreude auf das Kind, andererseits können sich Sorgen um die neue Verantwortung, den drohenden Schlafmangel und die Veränderungen in der Partnerschaft entwickeln [s2]. Viele Männer fühlen sich in dieser Phase auch etwas "disconnected" von der Schwangerschaft, da sie die körperlichen Veränderungen nicht selbst erleben [s1]. Ein praktischer Tipp ist es daher, aktiv am Schwangerschaftserleben teilzunehmen: Begleiten Sie Ihre Partnerin zu Vorsorgeuntersuchungen, hören Sie gemeinsam die Herztöne des Babys oder sprechen Sie mit dem Ungeborenen. Die Vorbereitung auf die Vaterrolle erfordert auch ganz praktische Überlegungen. Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrer Partnerin einen konkreten Plan für die Zeit nach der Geburt [s3]. Klären Sie wichtige Fragen wie: Wer übernimmt welche Aufgaben im Haushalt? Wie organisieren wir die Betreuung? Wie gestalten wir die Elternzeit? Ein detaillierter Plan gibt beiden Elternteilen Sicherheit und vermeidet spätere Missverständnisse. Finanziell bedeutet die Vaterschaft oft neue Herausforderungen, da viele Väter als Hauptverdiener fungieren [s4]. Beginnen Sie frühzeitig mit der finanziellen Planung: Erstellen Sie einen Haushaltsplan, informieren Sie sich über Elterngeld und richten Sie ein Sparkonto für das Kind ein. Die emotionale Vorbereitung ist ebenso wichtig. Etwa jeder zehnte Vater entwickelt nach der Geburt eine perinatale Stimmungserkrankung [s3]. Informieren Sie sich über die Symptome und scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die eigene psychische Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung für eine gelingende Vaterschaft. Ein oft unterschätzter Aspekt ist die Selbstfürsorge [s5]. Planen Sie bewusst "Me-Time" ein und kommunizieren Sie Ihre Bedürfnisse offen. Das kann ein regelmäßiges Sportprogramm sein, Zeit für Hobbys oder einfach Momente der Ruhe. Gleichzeitig sollten Sie sich darauf einstellen, dass Sie einige persönliche Freiheiten zugunsten der Familie zurückstellen müssen [s4]. Die Unterstützung der Partnerin während Schwangerschaft und Geburt ist eine zentrale Aufgabe [s6]. Informieren Sie

sich über den Geburtsprozess, besuchen Sie gemeinsam Geburtsvorbereitungskurse und besprechen Sie die Wünsche Ihrer Partnerin für die Geburt. Ihre aktive Präsenz während der Geburt kann zu einer positiveren Geburtserfahrung für beide beitragen. Viele werdende Väter setzen sich in dieser Zeit auch intensiv mit ihrer eigenen Kindheit auseinander [s1]. Reflektieren Sie bewusst: Welche Erfahrungen möchten Sie weitergeben, was möchten Sie anders machen? Diese Selbstreflexion hilft, die eigene Vaterrolle bewusst zu gestalten. Ein wichtiger praktischer Aspekt ist die Vorbereitung des Arbeitsplatzes [s3]. Sprechen Sie frühzeitig mit Ihrem Arbeitgeber über Ihre Pläne zur Elternzeit, organisieren Sie die Übergabe Ihrer Aufgaben und planen Sie Ihren späteren Wiedereinstieg. Bauen Sie sich ein Unterstützungsnetzwerk auf [s3]. Tauschen Sie sich mit anderen werdenden oder frischgebackenen Vätern aus, suchen Sie sich eine Vätergruppe oder nutzen Sie Angebote speziell für werdende Väter. Die Erfahrungen anderer können sehr wertvoll sein und zeigen: Mit den Herausforderungen der Vaterschaft sind Sie nicht allein.

## **Glossar**

### **Elterngeld**

Eine staatliche Lohnersatzleistung in Deutschland, die den Verdienstausschlag nach der Geburt eines Kindes teilweise ausgleicht. Die Höhe richtet sich nach dem vorherigen Nettoeinkommen.

### **perinatale Stimmungserkrankung**

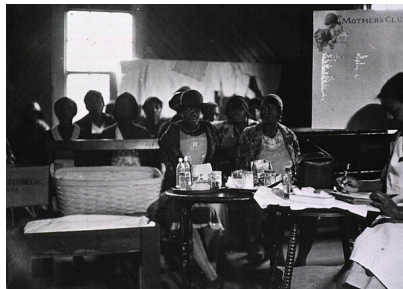
Eine psychische Erkrankung, die im Zeitraum kurz vor bis etwa ein Jahr nach der Geburt eines Kindes auftreten kann. Sie kann sich durch Antriebslosigkeit, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen äußern.

## 1. 1. 2. Geburtsvorbereitungen



Die Geburtsvorbereitungen sind ein entscheidender Baustein für einen möglichst reibungslosen Geburtsverlauf. Studien zeigen einen deutlichen Trend zur aktiveren Väterbeteiligung: Immer mehr Väter nehmen an Geburtsvorbereitungskursen teil und sind bei der Geburt anwesend [s7]. Diese Kurse gibt es mittlerweile sowohl in Präsenz als auch virtuell - von umfassenden Geburtsvorbereitungsreihen bis hin zu kompakten Express-Formaten [s8]. Ein wesentlicher Aspekt der Vorbereitung ist das Verständnis der Geburtsanzeichen. Als werdender Vater sollten Sie die typischen Symptome für beginnende Wehen kennen: regelmäßige Kontraktionen oder das Platzen der Fruchtblase sind klare Indikatoren [s9]. Dieses Wissen gibt Sicherheit im entscheidenden Moment. Die praktische Vorbereitung umfasst mehrere Ebenen. Besonders wichtig ist die Erstellung eines detaillierten Geburtsplans gemeinsam mit Ihrer Partnerin. Sprechen Sie mit dem Geburtsbegleiter über Ihre Wünsche und auch über Dinge, die Sie vermeiden möchten [s10]. Ein konkretes Beispiel: Legen Sie fest, ob Sie Fotos oder Videos während der Geburt machen möchten und unter welchen Bedingungen [s11]. Während der Geburt selbst haben Sie als Vater verschiedene wichtige Aufgaben. In der frühen Wehenphase können Sie durch praktische Unterstützung helfen - vom Transport ins Krankenhaus bis zur emotionalen Begleitung [s12]. Konkret bedeutet das: Halten Sie die Hand Ihrer Partnerin, wischen Sie ihr das Gesicht ab, reichen Sie Wasser oder massieren Sie Rücken und Schultern [s10]. Eine oft unterschätzte Option ist die zusätzliche Unterstützung durch eine professionelle Geburtsbegleitung. Diese kann wertvolle Hilfe leisten, ohne Ihre Rolle als Vater zu schmälern [s13]. Die Begleitung kann beispielsweise die Kommunikation mit dem medizinischen Personal erleichtern und beiden Eltern Sicherheit geben. Für die aktive Geburtsbegleitung ist es wichtig, verschiedene Entspannungstechniken zu kennen. In Geburtsvorbereitungskursen lernen Sie spezielle Atem- und Entspannungsübungen, die Sie später anleiten können [s11]. Ein praktischer Tipp: Üben Sie diese Techniken bereits während der Schwangerschaft gemeinsam, damit sie in der Geburtssituation vertraut sind. Interessant ist auch der kulturelle Aspekt: Während deutsche Väter häufiger alleine die Geburtsbegleitung übernehmen, sind bei Familien mit türkischem Migrationshintergrund oft auch weibliche Familienmitglieder involviert [s7]. Dies zeigt, dass es verschiedene erfolgreiche Modelle der Geburtsbegleitung

gibt. Die mentale Vorbereitung ist ebenso wichtig wie die praktische. Entwickeln Sie eine positive, aber realistische Einstellung zur Geburt. Seien Sie darauf vorbereitet, dass der Geburtsverlauf von Ihren Planungen abweichen kann und Flexibilität gefragt ist [s10]. Ein konkreter Rat: Bereiten Sie verschiedene Ablenkmöglichkeiten vor - von Musik über Rätsel bis hin zu entspannenden Gesprächsthemen [s9]. Während der Geburt ist Ihre Rolle als "Übersetzer" zwischen Ihrer Partnerin und dem medizinischen Personal wichtig. Beobachten Sie die Kontraktionen, stellen Sie Fragen und kommunizieren Sie die Bedürfnisse Ihrer Partnerin [s11]. Bleiben Sie dabei zuversichtlich und motivierend - Ihre positive Einstellung kann sich direkt auf das Geburtserleben Ihrer Partnerin auswirken [s12]. Nach der Geburt können kleine Gesten der Zuneigung den besonderen Moment noch wertvoller machen [s11]. Planen Sie diese bereits im Vorfeld, ohne dabei zu viel Druck aufzubauen. Die Geburt selbst wird emotional intensiv genug sein.



*Geburtsvorbereitungskurs* <sup>[i1]</sup>

## **Glossar**

### **Fruchtblase**

Eine mit Fruchtwasser gefüllte Hülle, die das Baby während der Schwangerschaft umgibt und schützt. Sie besteht aus mehreren elastischen Gewebeschichten und kann sich zum Ende der Schwangerschaft von selbst öffnen.

### **Kontraktionen**

Rhythmische Zusammenziehungen der Gebärmuttermuskulatur, die in regelmäßigen Abständen auftreten. Die Stärke nimmt im Geburtsverlauf zu, beginnend mit leichten Ziehen bis hin zu starken Muskelkontraktionen.



## 1. 1. 3. Partnerunterstützung



Die aktive Unterstützung der Partnerin während der Schwangerschaft ist nicht nur eine emotionale Investition, sondern hat auch nachweislich positive Auswirkungen auf die Gesundheit von Mutter und Kind [s14]. Studien zeigen, dass eine engagierte väterliche Präsenz während der Schwangerschaft das Risiko für Komplikationen wie niedriges Geburtsgewicht deutlich reduziert [s15]. Eine wichtige Säule der Partnerunterstützung ist die regelmäßige Begleitung zu Vorsorgeuntersuchungen. Väter, die bei pränatalen Terminen anwesend sind, signalisieren nicht nur emotionale Unterstützung, sondern können auch wichtige medizinische Informationen aus erster Hand erhalten. Ein praktischer Tipp ist es, sich im Vorfeld Fragen zu notieren und aktiv am Gespräch mit dem medizinischen Personal teilzunehmen. Die psychische Gesundheit der werdenden Mutter profitiert erheblich von einer stabilen Partnerunterstützung [s14]. Konkret bedeutet das, aufmerksam zuzuhören, Verständnis zu zeigen und bei Stimmungsschwankungen geduldig zu bleiben. Schaffen Sie bewusst entspannte Momente zu zweit, etwa durch gemeinsame Spaziergänge oder entspannende Massagen. Ein oft unterschätzter Aspekt ist die Rolle der erweiterten Familie, insbesondere der Schwiegermutter [s15]. Hier ist es wichtig, eine gesunde Balance zu finden: Wertschätzen Sie deren Erfahrung und Unterstützung, wahren Sie aber auch die Grenzen Ihrer Kernfamilie. Sprechen Sie offen mit Ihrer Partnerin über deren Wünsche bezüglich familiärer Einbindung. Die praktische Unterstützung im Alltag gewinnt mit fortschreitender Schwangerschaft an Bedeutung. Übernehmen Sie zunehmend körperlich anstrengende Aufgaben im Haushalt. Ein konkreter Vorschlag ist die Erstellung eines Haushaltsplans, der die Aufgabenverteilung klar regelt und dabei die sich verändernden Bedürfnisse der Schwangeren berücksichtigt. Bildung und Information spielen eine zentrale Rolle [s16]. Nutzen Sie Angebote wie Geburtsvorbereitungskurse oder spezielle Väter-Workshops. Diese vermitteln nicht nur praktisches Wissen, sondern stärken auch das Verständnis für die körperlichen und emotionalen Veränderungen Ihrer Partnerin. Die reproduktive Gesundheit und Sicherheit der Partnerin steht im Mittelpunkt [s17]. Unterstützen Sie gesunde Lebensgewohnheiten, etwa durch gemeinsame Ernährungsumstellung oder schwangerschaftsgerechte Bewegungsangebote. Ein praktischer Ansatz ist die gemeinsame Zubereitung ausgewogener Mahlzeiten oder die Begleitung zu Schwangerschaftsyoga.

Besonders wichtig ist die emotionale Verfügbarkeit. Zeigen Sie Interesse an den körperlichen Veränderungen und dem Wohlbefinden Ihrer Partnerin. Ein bewährter Tipp ist das Führen eines gemeinsamen Schwangerschaftstagebuchs, in dem beide Partner ihre Gedanken und Gefühle festhalten können. Die Vorbereitung auf die gemeinsame Elternschaft sollte auch praktische Aspekte der Zukunftsplanung umfassen [s18]. Entwickeln Sie gemeinsam Strategien für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Besprechen Sie frühzeitig Ihre Vorstellungen von Elternzeit und Kinderbetreuung. Studien belegen, dass Väter, die sich aktiv in die Schwangerschaft einbringen, später auch engagiertere Eltern sind [s17]. Diese frühe Bindung wirkt sich positiv auf die gesamte Familiendynamik aus. Ein praktischer Weg der Bindung ist das regelmäßige Sprechen mit dem Ungeborenen oder das gemeinsame Einrichten des Kinderzimmers. Die Qualität der Partnerschaft hat direkten Einfluss auf das Wohlbefinden während der Schwangerschaft [s14]. Investieren Sie bewusst in Ihre Beziehung, etwa durch regelmäßige Paar-Gespräche oder gemeinsame Aktivitäten. Ein konkreter Vorschlag ist die Einführung eines wöchentlichen "Date-Abends", der auch während der Schwangerschaft beibehalten wird.

## **Zusammenfassung - 1. 1. Vor der Geburt**

- Etwa jeder zehnte Vater entwickelt nach der Geburt eine perinatale Stimmungserkrankung
- Studien zeigen einen direkten Zusammenhang zwischen väterlicher Präsenz während der Schwangerschaft und reduziertem Risiko für Komplikationen wie niedriges Geburtsgewicht
- Die Qualität der Partnerschaft hat messbaren Einfluss auf das Schwangerschaftswohlbefinden
- Deutsche Väter übernehmen häufiger alleine die Geburtsbegleitung, während bei Familien mit türkischem Migrationshintergrund oft weibliche Familienmitglieder involviert sind
- Eine professionelle Geburtsbegleitung kann die Kommunikation mit medizinischem Personal optimieren, ohne die Vaterrolle zu schmälern
- Väter, die sich aktiv in die Schwangerschaft einbringen, zeigen statistisch später ein höheres Engagement in der Elternrolle
- Die psychische Gesundheit der werdenden Mutter profitiert nachweislich von stabiler Partnerunterstützung
- Regelmäßige Begleitung zu Vorsorgeuntersuchungen ermöglicht Vätern direkten Zugang zu wichtigen medizinischen Informationen
- Die Rolle der erweiterten Familie, besonders der Schwiegermutter, erfordert eine bewusste Balance zwischen Unterstützung und Abgrenzung
- Väter fungieren während der Geburt oft als wichtige Kommunikationsbrücke zwischen Partnerin und medizinischem Personal

## 1. 2. Die ersten Tage



Die ersten Tage mit einem Neugeborenen stellen für frischgebackene Väter eine Zeit voller neuer Erfahrungen und Herausforderungen dar. Was erwartet Sie im Kreißsaal? Wie können Sie Ihre Partnerin bestmöglich unterstützen? Und wie gelingt der Start in den neuen Alltag zu Hause? Die Rolle des Vaters hat sich in den letzten Jahrzehnten grundlegend gewandelt - von der Position des wartenden Beobachters hin zum aktiven Geburtsbegleiter. Dennoch bleiben viele Fragen offen: Wie bereitet man sich optimal auf die Geburt vor? Welche praktischen Aufgaben können Väter im Kreißsaal übernehmen? Was gilt es bei der Organisation der Heimkehr zu beachten? Dieses Kapitel bietet konkrete Antworten und praxisnahe Handlungsempfehlungen für die ersten intensiven Tage der Vaterschaft - von der Geburt bis zur Eingewöhnung im häuslichen Umfeld. Die folgenden Seiten helfen Ihnen dabei, diese besondere Zeit bewusst und kompetent zu gestalten.

*„Die ersten Tage zu Hause sollten möglichst ruhig gestaltet und Besuch begrenzt werden, damit die Familie sich aneinander gewöhnen und einen eigenen Rhythmus finden kann.“*