Empfohlen von Hebammen, Väterverbänden und Experten für Väterarbeit

Respekt, Mann

Du wirst Vater!

Das findest Du hier:

+++ Das hätten Väter* gerne vorher gewusst +++
Mit Hebammen sprechen +++ Packen & Planen
+++ Vorbereiten für Danach +++ Nützliche Links für Väter +++
Elternrechte im Kreißsaal +++ Mann, bleib' gesund
+++ Elternsein ist Teamwork +++ Netzwerke für Väter +++

*Gemeint sind immer auch soziale Väter und Begleitpersonen

Das hätten Väter gerne vorher gewusst!

Klar, Fallschirmspringen braucht Wissen und eine sorgfältige Vorbereitung. Mit Geburten ist das nicht anders. Nimm Dir Zeit für einen Geburtsvorbereitungskurs oder lies ein Buch dazu speziell für Väter.

Dabeisein und Unterstützen ist anstrengend

Wirksame Wehen sind oft mit starken Schmerzen verbunden

Oft sind Babys anfangs blau

Ohne Blut geht's nicht, vor allem nach der Geburt

Auch Väter haben Gefühlsschwankungen

Geburtsverletzungen brauchen Zeit

Nach dem Baby kommt noch die Plazenta

Heultage sind normal, Depressionen im Wochenbett eine Erkrankung

Tipp!

Prüfe, wo und bei wem du dich informierst. Im Flyer findest du Links zu weiterführenden Informationen und Materialien.
Achte einfach auf das QR-Code-Symbol und folge den Links. Auf geht's! ›

Die meisten Paare möchten die Geburt ihres Kindes zusammen erleben. Entscheidet gemeinsam, ob ihr das wollt. Für Deine Partnerin kann Deine Nähe beruhigend sein und ihr das Gebären erleichtern, einfach weil Du da bist.

Vatergefühle bekommst Du übrigens auch, wenn Du nicht dabei sein kannst oder willst. Sie entwickeln sich bei jedem Vater, brauchen aber etwas Zeit und Geduld.

Challenge accepted!

Mit Hebammen sprechen

Als Vater bist Du ein wichtiger Teil des Geburtsteams, deshalb klinke Dich in die Beratungen zur Geburt ein, zum Beispiel bei der Hebamme und auch bei der ärztlichen Vorsorge. Bereite Dich vor und stelle Deine Fragen.

- Vereinbart die Vorsorgetermine zusammen
- Nimm an einem Hebammen-Kurs und/oder Crashkurs für Väter teil
- Notiere vorher deine Fragen
- Sei dabei, wenn Eure Hebamme zum Hausbesuch kommt
- Nachgespräche in der Klinik sind auch für Väter

Mit welcher Vorstellung gehst du in die Geburt? Willst du dabei sein? Sprich mit eurer Hebamme auch über deine Ängste und entscheide danach. Es lohnt sich!

Denk' dran: Geburt ist von Natur aus ein Erfolgsmodell!

Tipp!

Fühle Dich nicht grundsätzlich abgewiesen, wenn Deine Partnerin auch mal alleine zu einem Termin gehen möchte. Ein Raum für intime „Frauen-Fragen" ist genauso wichtig, wie für Deine „Männer-Fragen". Im Zweifel kannst Du Fragen zu Deiner Gesundheit während der Geburt beim Hausarzt besprechen.

Packen & Planen

Deine Partnerin wird in den letzten Wochen vor der Geburt körperlich und seelisch Höchstleistung bringen. Je mehr Du sie in dieser Zeit entlastest, desto entspannter kann sie sich vorbereiten. Sprecht ab, welche Aufgaben Du übernehmen kannst und plane jetzt Deine Auszeit/Entlastung im Job.

Die Basics:

- ◯ Babybett
- ◯ Wickel- und Stillort
- ◯ Babytransport (Auto, Trage/-tuch, Kinderwagen)
- ◯ Babykleidung

Routen-Check:

- ◯ Route planen
- ◯ Probefahrt zur Klinik
- ◯ Auto rechtzeitig kontrollieren
- ◯ Playlisten für Lieblingsmusik zusammenstellen

Nimm zwei:

- ◯ Kliniktaschen für Papa & Mama packen und griffbereit hinstellen
- ◯ Zettel mit Liste für Proviantpakete
- ◯ Glücksbringer mit Wohlfühlfaktor, der den Kreißsaal persönlich macht

.

Ausführliche Checkliste:
erzaehlcafe.net/vaeter

Tipp!

Essen vorkochen!

Essen hält Leib und Seele zusammen, macht aber Arbeit. Deshalb Tiefkühltruhe mit gesunden, selbst gekochten Gerichten füllen und Vorräte anlegen und Freunde/Familie/Nachbarn in das Catering einbeziehen.

Vorbereiten für Danach!

Damit du nach der Geburt Eures Babys Zeit für schönere Dinge hast, solltest du Papier- und Orgakram in einem Ordner sammeln und sobald wie möglich erledigen. Dafür braucht man einen kühlen Kopf, deshalb nutze die Zeit vor der Geburt.

Papier- & Orgakram:

- für nicht-Verheiratete: Vaterschaft anerkennen & Sorgerecht erklären (gebührenfrei beim Jugend- & Standesamt)
- Anmeldung bei der Krankenkasse
- Lohnsteuerkarte ändern
- Kinder- & Elterngeld beantragen
- Versicherungen für Euer Baby
- Hilfe für zu Hause und ggfs. Kinderbetreuung
- Kinderärzt*in auswählen

Tipp!

Liste mit Notfallnummern aufhängen (Hebammen, Kreißsaal, Ambulanz Klinik etc.)

Zukunft gestalten:

Wünscht Euch was! Gestaltet zusammen ein Visions-Board: besprecht, wie Ihr Euch Geburt und Wochenbett vorstellt und überlegt, was ihr konkret umsetzen könnt. Gut sichtbar aufgehängt, erinnert euch das Board an die gemeinsamen Ziele.

Rente & Co.

Sprecht über eure finanzielle Situation und überlegt wie es für ALLE fair bleibt, besonders wenn sich durch das Kind die Aufteilung ändert.

Hebamme: _____

Hebamme Rufbereitschaft: _____

Kreißsaal: _____

*Kinderärzt*in:* _____

*Hausärzt*innen:* _____

*Gynäkolog*in:* _____

ärztl. Notdienst: 116-117 _____

Embryotox: 030-450-525-700 _____

Erste Hilfe für Säuglinge: *www.babyclub.de/magazin/babys-erstes-jahr/babygesundheit/erste-hilfe-am-kind.html*
Hilfe nach Geburt: *www.hilfetelefon-schwierige-geburt.de*
Emotionale erste Hilfe: *www.emotionelle-erste-hilfe.org*
Beratung für Väter *www.maennerberatungsnetz.de*

Weitere Links und Infos unter: *erzaehlcafe.net/vaeter*

Elternrechte im Kreißsaal

Väter sind keine Nebensache! Sie sind wichtiger Teil des Geburts-Teams. Meist musst du einfach nur dasein, manchmal aber auch der Fels in der Brandung oder eine Art Bodyguard. Informiere Dich und überlege, wie Du Dich darauf am besten vorbereiten kannst.

Wie kannst Du sie schützen?
Geburtsmedizin kann Leben retten, aber nicht jeder Eingriff ist nötig. Fragt nach, was in der Klinik Eurer Wahl als Standard „üblich" ist und besprecht vorher, was Euch wichtig ist (z.B. ob oder ab wann eine PDA-Betäubung?).

Medizinisch umstritten und in den aktuellen Leitlinien* nicht empfohlen ist es zum Beispiel:

- alle Geburten medikamentös in Gang zu bringen
- zu häufige vaginale Untersuchungen und Dauer-CTG (wenn kein Risiko vorliegt)
- nur eine bestimmte Gebärhaltung, wie die Rückenlage
- Einlauf zur Darmentleerung
- ungefragt verabreichte Schmerz- & Betäubungsmittel

Ihr habt ein Recht auf eine fachlich optimale Behandlung UND ZUGLEICH auf eine freundliche, unterstützende Kommunikation, auch im Notfall.

*Infos unter: *erzaehlcafe.net/vaeter*

Tipp!

Frag' einfach nach, wenn Du unsicher bist! Am besten ohne deine Partnerin damit zu belasten, also draußen vor dem Kreißsaal.

NEIN heißt NEIN!

Das geht überhaupt nicht:

- **Respektlosigkeit im Ton**
- **Kommunikation über euren Kopf hinweg**
- **Eingriffe ohne Einwilligung**
- **Angstmachen**

Mann, bleib' gesund!

Für die Geburt brauchst Du Kraft und Gelassenheit, aber auch Mut Dich zurückzunehmen und berühren zu lassen. ***#metimefürPapas:*** Nimm' Dir unter der Geburt immer wieder Zeit zum Nachspüren & Pause machen. Nur mit tatkräftigem „Selbst-support" kannst Du die Geburt, wie beim Marathon, gut durchhalten.

Väter dürfen während der Geburt ...

- sagen, wenn sie eine Pause brauchen
- rausgehen und um Hilfe bitten, wenn es ihnen schlecht geht
- essen und trinken, um bei Kräften zu bleiben
- berührt sein und weinen, wenn ihnen danach ist

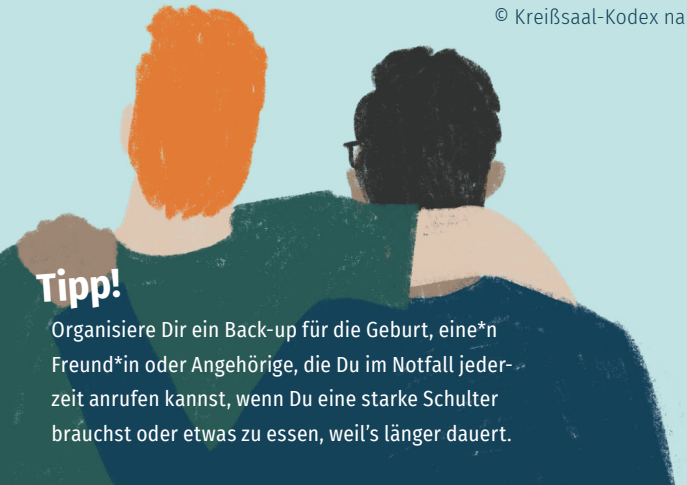
Väter müssen <u>nicht</u> während der Geburt ...

- stark und zuversichtlich tun, wenn ihnen Angst und Bange ist
- allein die Verantwortung tragen
- viel tun, denn einfach da sein reicht oft schon aus.

Väter sollten während der Geburt ...

- nett mit sich selbst sein
- Bauchgefühle ernst nehmen
- ihrer Partnerin helfen durchzuhalten.

© Kreißsaal-Kodex nahdran



Tipp!

Organisiere Dir ein Back-up für die Geburt, eine*n Freund*in oder Angehörige, die Du im Notfall jederzeit anrufen kannst, wenn Du eine starke Schulter brauchst oder etwas zu essen, weil's länger dauert.

Elternsein ist Teamwork!

Rosarot ist Werbung, nicht das echte Leben. Auch wenn euer Baby nicht in Deinem Bauch wächst, Vater werden fühlt sich ziemlich aufregend und turbulent an. Sorgen und Konflikte gehören deshalb meist dazu. Damit die Geburt euch nicht trennt, sondern verbindet: Trau' Dich mit Deiner Partnerin offen zu sprechen und bleibt im Gespräch. Nur so könnt ihr kreative Lösungen und Verständnis füreinander entwickeln, auch wenn es schwer fällt oder Tränen fließen.

Lege die Fragen auf den Tisch und lass Deine Partnerin beginnen zu erzählen...

1. Wie sieht unsere **finanzielle Situation** aus, was wird/soll sich verändern? Wie teilen wir die Elternzeit auf? Wie teilen wir jetzt und zukünftig Erwerbs- und Elternarbeit auf? Gibt es einen finanziellen Ausgleich? Wer bezahlt was? Was ist mir in Beruf & Familie am Wichtigsten?

2. Wie stelle ich mir die **Geburt** vor? Welche Aufgaben kann ich übernehmen? Wo sind meine Grenzen? Worauf freue ich mich? Was sind meine Ängste? Wen möchte ich an meiner Seite haben (Freund*in, Doula etc.)? Will ich überhaupt dabei sein?

3. Wie wünsche ich mir unser **Wochenbett**? Wer unterstützt uns in den 8 Wochen? Wie werden wir beruflich entlastet? Was möchte ich vor der Geburt noch erledigen? Welche Aufgaben (z.b. im Haushalt) möchte ich zukünftig übernehmen, wofür möchte ich hauptverantwortlich sein?

4. Was für **Eltern** wollen wir sein? Welche **Werte** sind mir/uns wichtig? Wie gingen meine Eltern mit mir um? Was möchte ich anders/genauso machen? Was schätze ich an unserem Umgang miteinander besonders?

5. Wie pflegen wir unsere **Partnerschaft** weiter? Welches Ritual können wir einführen/beibehalten, das auch unter Stress und Zeitmangel umsetzbar ist? Was brauche ich um mich geliebt und respektiert zu fühlen. Was wünsche ich mir für unsere Sexualität? Wie wollen wir weiter verhüten?

6. Welche **Strategien** habe ich, um mit Sorgen, Entbehrungen, Veränderungen und emotionalem Stress umzugehen? Wer steht mir/uns als **soziales Netz** zur Verfügung?

Was brauche ich noch, um mich gut vorbereitet zu fühlen?

Tipp!

Holt Euch rechtzeitig Hilfe, die euch entlastet, bevor nichts mehr geht – auch schon im Wochenbett! Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern schlau!

Gespräche & Hilfe für Väter

Geburtserfahrungen sind intim und nicht jeder Mann mag darüber reden, auch wenn es vielleicht heilsam wäre. Um Deine Erfahrungen zu verarbeiten und Väter kennenzulernen, eignen sich Erzählcafés der bundesweiten Erzählcafé-Aktion. Anders als auf dem Spielplatz oder im Job, kannst Du am Cafétisch mit Vätern offen über Deine Geburtserfahrung reden oder einfach nur zuhören, was andere Männer berichten. Hier wird nicht bewertet oder diskutiert, sondern mitgefühlt!
Sei Netzwerker, zum Beispiel online nach Feierabend:
www.erzaehlcafe.net/erzahlcafe-formate

#Väter, Ihr seid wichtig!

Die Erzählcafé-Aktion ist ein gemeinnütziges Mitmachprojekt für eine Geburtshilfe, die Bedürfnisse von Eltern ernst nimmt.

Infos unter:
www.erzaehlcafe.net

Tipp!

Unruhe, Aggressionen und Schlafprobleme können Dir nach der Geburt das Leben schwer machen. Nimm dies ernst. Je früher Du mit Freunden darüber redest oder Dir professionelle Hilfe suchst und mit anderen Vätern darüber redest, desto besser ist es für Dich und Deine Familie. Sprich eure Hebamme darauf an oder Deinen Hausarzt.

Auch Männer können nach der Geburt Depressionen entwickeln, aber mit andere Symptomen als Frauen. Möchtest Du wissen ob das, was Du oder Deine Partnerin nach der Geburt fühlt, eine Depression sein kann? Dieser Fragebogen gibt eine erste Orientierung: *erzaehlcafe.net/vaeter* > PPD-Depression

Gut gemacht, Bro!

Idee, Text & Konzept: Dr. med. Stefanie Schmid-Altringer
© nahdran – Kommunikation für Gesundheit & Wissenschaft
www.nahdran-kommunikation.de
Grafische Umsetzung & Illustration: Martina Bürger
© Martina Bürger - Illustration & Buch
www.martinabuerger.de

Dieser Flyer wurde unterstützt durch:

WELEDA
Seit 1921

Hebammen
für Deutschland e.V.

Mut machen
create
zuhören
recordar
discuter
www.birthcafe.net

Stand 12/2021