



Ich bin dabei!

Vater werden

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),
Leitung: Dr. med. Heidrun Thaiss, Maarweg 149–161, 50825 Köln, www.bzga.de

Verantwortlich für den Inhalt: Anke Erath, Sonja Siegert

Konzeption: Rainer Neutzling

Gestaltung: Medienwerkstatt E. Petzinka, Dortmund

Fachliche Beratung: Dr. Wolf Lütje, Hamburg

Stand: Oktober 2017

Druck: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

Auflage: 12.150.11.17

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin oder den Empfänger an Dritte bestimmt.

Bestellung: BZgA, 50819 Köln, Fax: 0221-8992-257, E-Mail: order@bzga.de

Bestellnummer: 13510000



Fachliche Unterstützung:

DGPF e.V.

Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische
Frauenheilkunde und Geburtshilfe

4 Vorwort

5 Ich werde Vater!

6 Schwangerschaftskonflikt?

8 Die ersten drei Monate

10 Gemeinsam zur Vorsorge

11 Ein Bild vom Kind

11 Gefahr für das Kind?

12 Gute Aussichten

13 Sexualität

14 Die ruhige mittlere Phase

15 Reaktionen

15 Arbeit und Geld

16 Schwangere Männer?

17 „Dreiergespräche“

18 Vorbereitungen

19 Lernen „mitzuhecheln“?

21 Erledigungen und Absprachen

22 Geburtstag

24 Die Geburt nimmt ihren Lauf

24 Entbindung

26 Die erste Zeit zu dritt

27 Von „VIPs“ und „MIPs“

29 Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit

30 Literatur- und Medienhinweise



Inhalt

Vorwort

Vater zu werden, gehört zu den aufregendsten und spannendsten Erfahrungen im Leben eines Mannes. Mag die erste Reaktion auf die Nachricht, ein Kind gezeugt zu haben, große Freude sein oder vielleicht auch ein Schock – so viel ist klar: Kaum etwas wird so bleiben, wie es einmal war. Das ist das Schöne und Bedeutende an einer Schwangerschaft, aber auch das, was Angst machen kann.

Viele werdende Väter interessieren sich heute für alles, was mit der Schwangerschaft ihrer Partnerin und der Geburt ihres Kindes zusammenhängt. Sie möchten die Schwangerschaft informiert und einfühlsam begleiten. Es ist normal geworden, zu Vorsorgeuntersuchungen und Geburtsgesprächen mitzugehen und gemeinsam einen Geburtsvorbereitungskurs zu besuchen. Und auch wer welche Aufgaben übernimmt, wenn das Kind da ist, wird zwischen den Eltern heute offener verhandelt als früher.

Die Aussicht auf die Vaterschaft verändert das Leben eines Mannes enorm. Er spürt, dass er nicht mehr nur für sich allein verantwortlich ist. Zu Hause werden sich bald Aufgaben stellen, in die er erst hineinwachsen muss. Viele werdende Väter fühlen sich verpflichtet, möglichst viel Geld zu verdienen, um der künftigen Familie Schutz und Sicherheit zu bieten. Mehr als jeder dritte Mann nimmt die Elternzeit für sich in Anspruch, die meisten teilen sich nach einer Weile das Geldverdienen mit der Frau, sehen sich aber mehr dafür in der Verantwortung. Doch gleichgültig für welche Art der Arbeitsteilung man sich entscheidet: Die Veränderungen, die die „anderen Umstände“ mit sich bringen, beginnen auch für den Mann schon lange vor der Geburt des Kindes.

Ein Mann, der seine Partnerin in der Schwangerschaft begleitet, wird in eine Welt eintauchen, die weiblich geprägt ist. Sich dort

„Als ich erfuhr, dass sie schwanger war, bekam
mein Leben von einer Sekunde zur anderen eine
neue Bedeutung.“ / Martin G., 39

zurechtzufinden, fällt Männern oft nicht leicht. Es bedeutet auch, dass man nicht immer jemanden findet, der einem jene Fragen beantwortet, die sich werdende Väter stellen: Soll ich bei der Geburt dabei sein? Was kann ich tun, wenn es Komplikationen gibt? Wie kann ich dabei helfen? Wird die Geburt unsere Sexualität verändern? Kriege ich Familie und Beruf unter einen Hut?

In „Ich bin dabei! Vater werden“ sind die wichtigsten Informationen für Männer und eine Menge praktischer Tipps zusammengetragen. Wer sich umfassender mit der Schwangerschaft beschäftigen möchte, dem kann die Broschüre „Rundum“ (→ vgl. Anhang S. 30) und die Website www.familienplanung.de empfohlen werden.





Ich werde Vater!

Erfährt ein Mann, dass seine Partnerin schwanger ist, empfindet er in den meisten Fällen fast unweigerlich ein durchdringendes Gefühl von Stolz: Wahnsinn, ich bin fruchtbar! Das geht selbst Männern so, die sich zunächst gar kein Kind wünschen. Erst allmählich beginnt man die Bedeutung der Nachricht zu begreifen: Plötzlich blickt man anders in die Zukunft. Man schaut nicht nur in die nächsten Monate und Jahre, sondern bis in unabsehbare Ferne. Man spürt und weiß in diesem Augenblick: Ein Kind bedeutet lebenslange Verbundenheit – mit dem Kind und mit der Frau.

Doch genauso wenig wie jede Frau bei der Feststellung ihrer Schwangerschaft sogleich Freudentänze aufführt, bricht nun jeder Mann in Jubel aus. Für viele Männer geht vielleicht ein lang gehegter Wunsch in Erfüllung, und sie freuen sich von Herzen. Andere fragen sich, ob sie wirklich Vater werden wollen, ob es der richtige Zeitpunkt ist, ob sie sich reif für diese Verantwortung fühlen. Können sie sich vorstellen, mit dieser nun schwangeren Frau den Rest ihres Lebens zu verbringen? Möglich ist auch, dass sich die Partnerin die Mutterschaft nicht zutraut, während der Mann sicher ist, dass er Vater dieses Kindes sein möchte.

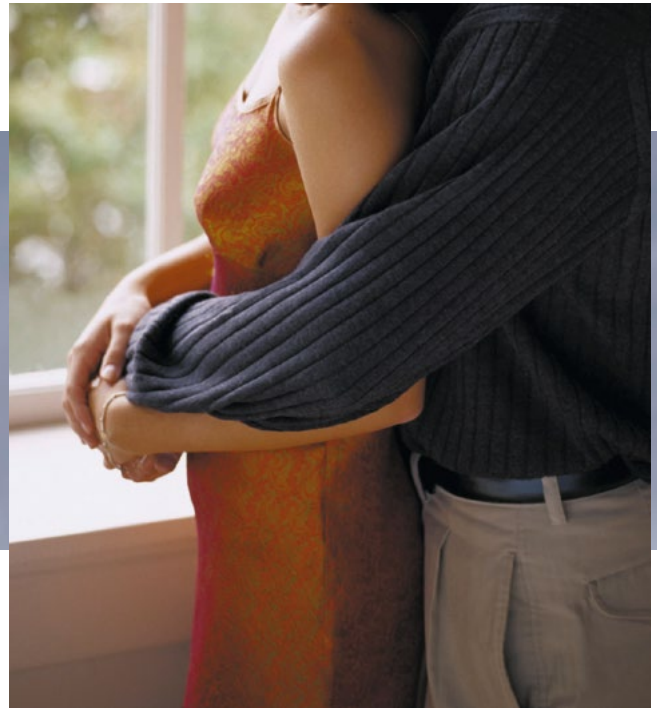
» GENIESSEN SIE den Augenblick. Und keine Sorge, wenn Ihnen trotz aller Freude etwas bange ist.



„Für mich ging ein großer Traum in Erfüllung: Ich werde Vater! Gleichzeitig hatte diese Tatsache etwas Unwirkliches. Kaum zu glauben, dass im Bauch meiner Freundin nun ein Lebewesen heranwuchs, das aus uns beiden bestand.“ / Michael B., 34

Nicht jedem Paar gelingt es, in den nächsten Tagen und Wochen ein gemeinsames Gefühl für die Schwangerschaft zu entwickeln. Die Tatsache einer Schwangerschaft ist in ihrer Tragweite so umfassend, dass Mann und Frau oft unterschiedlich lange brauchen, bis ihnen klar ist, was sie fühlen und was sie wollen. Widerstreitende Gefühle angesichts der neuen Situation sind ganz normal.

Der Mann ist – anders als die Frau – nicht körperlich mit dem werdenden Leben verbunden. Das macht einen Unterschied. Manche Männer empfinden deshalb anfangs eine gewisse Distanz zur Schwangerschaft, was Frauen leicht als Desinteresse oder leichtfertige Unbekümmertheit missverstehen. Sich gegenseitig zu erzählen, was einen an (oft auch widersprüchlichen) Gefühlen und Gedanken bewegt, kann hilfreich sein.



Schwangerschaftskonflikt?

Vielleicht gibt es gewichtige Gründe, die gegen den Fortbestand der Schwangerschaft sprechen. Falls ein tiefgehender Schwangerschaftskonflikt besteht, hängt viel davon ab, wie gut es Mann und Frau verstehen, zu einer gemeinsamen Entscheidung zu finden. Manchmal fällt es jetzt besonders schwer, einfühlsam und fair miteinander umzugehen, sich zuzuhören und der Versuchung zu widerstehen, den anderen zu etwas drängen zu wollen.

» **SPRECHEN SIE** mit einem außenstehenden vertrauten Menschen, mit dem besten Freund vielleicht, oder einem anderen Mann, der bereits Vater ist.

Nach dem Schwangerschaftskonfliktgesetz hat nicht nur die Frau, sondern auch der Mann das Recht, sich in einer solchen Konfliktsituation beraten zu lassen. Erwägt das Paar einen Schwangerschaftsabbruch, besteht die Pflicht, dass die Frau ein Beratungsgespräch mit einer dafür anerkannten Stelle (→ siehe Anhang, **Schwangerschaftsberatung**) führt. Wenn beide es wünschen, kann der Mann bei diesem Gespräch dabei sein. Ein Recht, seine Partnerin bei diesem Gespräch zu begleiten, hat er allerdings nicht. Niemand, auch nicht der Ehemann, kann eine schwangere Frau zu einer Entscheidung zwingen. Der Partner kann rechtlich weder einen Schwangerschaftsabbruch verhindern, noch kann er einen Abbruch verlangen.

Die Entscheidung der Frau akzeptieren zu müssen, kann einen Mann in eine schwierige Lage bringen. Es geht um sehr viel. Es geht um künftiges Leben und um die eigene Zukunft. Leicht entsteht das Gefühl, in dieser immens wichtigen Entscheidung seiner Partnerin ausgeliefert zu sein. Gerade deshalb ist es wichtig, die Verständigung mit ihr zu suchen. Umso größer ist die Chance auf eine einvernehmliche Lösung.

Auch jeder Mann hat das Recht, sich allein in einer Schwangerschafts-Beratungsstelle beraten zu lassen.

Mehr Informationen dazu finden Sie hier:
www.familienplanung.de/maenner-im-konflikt/

» **BEMÜHEN SIE** sich um faire Gespräche mit Ihrer Partnerin. Sie können nichts erzwingen.

„Ich war erst siebenundzwanzig und keiner meiner Freunde hatte ein Kind. Der Altersunterschied zwischen meiner Freundin und mir war außerdem ziemlich groß. Da fragte ich mich natürlich, ob wir gut genug zusammenpassen, um das Kind zu kriegen.“ / Lukas T., 28





„Wir hatten beide große Sorge, alle unsere Freiheiten zu verlieren. Aber dann haben wir uns immer wieder gegenseitig versichert, jedem auch nach der Geburt Freiräume zu schaffen. Das beruhigte doch sehr.“ / Michael B., 34

Die ersten drei Monate

Allmählich beginnt man zu begreifen, was geschehen ist. Wirklich und wahrhaftig: „Ich werde Vater“. Die Gedanken springen in die Zukunft und zurück in die Vergangenheit, und mit einem Mal erscheint die Gegenwart in einem anderen Licht. Vor allem ändert sich der Blick auf die Partnerin. Auch wenn man „es“ noch gar nicht sieht, rücken sie und dieses noch unbegreifliche Etwas in ihrem Bauch in den Mittelpunkt der Gedanken und Gefühle.

Aber noch ist Zeit, und die braucht es auch, um der neuen Realität Platz zu schaffen. Vielen Männern tut es deshalb gut, dass ihr „altes“ Leben noch eine Weile weitergehen kann, zumindest von außen betrachtet. Die meisten Paare warten ohnehin bis zum Ende des dritten Monats damit, den Freundes- und Bekanntenkreis einzuweihen. Dass nur Mann und Frau das „süße“ Geheimnis kennen, schafft oft eine ganz neue und besondere Intimität, und die sollte möglichst lange vor neugierigen Fragen und ungebetenen Ratschlägen geschützt werden (denn die kommen ganz bestimmt).

Die ersten Monate sind oft von einer Aufbruchsstimmung und gleichzeitig dem Gefühl von Unwirklichkeit geprägt. Der Kontakt zum Kind besteht noch mehr in der Fantasie, und so sind Männer eher mit der auf sie zukommenden Verantwortung befasst. Viele erleben die werdende Vaterschaft als den eigentlichen Beginn ihres Erwachsenenlebens, auch wenn sie



schon älter sind. Pläne aus der Zeit vor der Schwangerschaft werden oft kritisch unter die Lupe genommen: Sind sie noch vernünftig? Sichern sie auch finanziell die nähere Zukunft ab? Bin ich beruflich weit genug gekommen? Bin ich den kommenden Aufgaben gewachsen?

» **WENN SIE** sich andere Paare mit Kindern anschauen, werden Sie feststellen, wie unterschiedlich sie die Familienaufgaben unter sich aufteilen und die persönlichen Freiheiten „regeln“.

In der Tat werden nun Stärke und vor allem Zuversicht vom Mann erwartet. Viele Schwangere, selbst wenn sie „starke Frauen“ sind, signalisieren bald ein gesteigertes Schutzbedürfnis. Auch begeben sich viele Frauen zumindest für eine gewisse Zeit in eine finanzielle Abhängigkeit vom Mann, was Ängste auf beiden Seiten auslösen kann.

Bald stellt sich zudem die Frage, was für ein „Typ“ Vater man sein möchte: Werde ich vor allem viel arbeiten, oder möchte ich möglichst viel Zeit mit meinem Kind verbringen? Werde ich ein strenger, auf Ordnung und Disziplin bedachter Vater sein, oder eher nachgiebig und immer bereit, fünf gerade sein zu lassen? Oder werde ich einen Mittelweg gehen? Oft beschäftigt man sich nun stärker denn je mit der eigenen Kindheit und dem eigenen Vater – im Guten wie im Schlechten. Was will ich anders machen als er? Was will ich meinem Kind geben, das mein Vater auch mir gegeben hat?

» **GANZ PRAKTISCH** können Sie Ihre Partnerin außerdem unterstützen, indem Sie in ihrer Nähe auf Alkohol und Zigaretten möglichst verzichten.



„Ich bin zur Vorsorge mitgegangen, wenn der Ultraschall anstand. Hinterher haben wir uns dann in ein Café gesetzt, über alles geredet und auch Quatsch gemacht.“ / Martin G., 39

» **ES EMPFIEHLT SICH**, die Vorsorgetermine ans Ende der Sprechstundenzeit zu legen. Umso weniger zeitliche Probleme werden Sie (mit Ihrem Arbeitgeber) bekommen. Ein Recht auf Freistellung von der Arbeit, um Ihre Partnerin begleiten zu können, besteht nicht.

Gemeinsam zur Vorsorge

Wenn nach der Feststellung der Schwangerschaft nichts Unvorhergesehenes eintritt, steht bis zum Ende des dritten Monats die erste Vorsorgeuntersuchung bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt an. In der Regel gehört dazu auch die erste Ultraschallaufnahme des Kindes. Für Männer, die ihre Partnerin zu diesem Termin begleiten, ist dieses Ereignis oft bewegend und spannend. Zum einen, weil die meisten zum ersten Mal eine gynäkologische Praxis betreten und bei einer frauenärztlichen Untersuchung dabei sind. Zum anderen, weil viele Männer mit der ersten Ultraschallaufnahme des Kindes erst so richtig „begreifen“, dass das Leben des Kindes im Mutterbauch schon begonnen hat.

» **REDEN SIE** vor dem Arztbesuch darüber, ob etwas dagegen spricht, bei der vaginalen Untersuchung dabei zu sein. Fragen Sie Ihre Partnerin, wie die Atmosphäre und die Abläufe in der Praxis sind und wie offen die Ärztin oder der Arzt dem Mann gegenüber ist.

Viele Paare erleben die gemeinsamen Arztbesuche in großer Vertrautheit und deshalb gegenüber dem hektischen Alltag als kleine Auszeiten, in denen sie sich gewissermaßen „gemeinsam schwanger“ fühlen. Man redet oft intensiver über Wünsche und Sorgen, und auch der Mann kann der Ärztin oder dem Arzt Fragen stellen, die ihn beschäftigen.

Die meisten gynäkologischen Praxen haben sich darauf eingestellt, dass Männer ihre schwangeren Partnerinnen begleiten. Aber natürlich kann es vorkommen, dass ein Mann sich fehl am Platze fühlt, weil er nicht wirklich in das Geschehen einbezogen wird. Wen das stört, sollte sich ruhig zu Wort melden. Sich in dieser „weiblichen Welt“ zurechtzufinden und zu verstehen, worum es geht, bereitet gut auf die spätere Geburtsbegleitung vor.

Ein Bild vom Kind

Viele werdende Väter berichten, dass der erste Anblick des Kindes im Bauch der Partnerin ein ganz besonderer Moment war. Bis zum dritten Monat ist für die werdenden Eltern zwar nur Schemenhaftes auf dem Bildschirm des Ultraschallgeräts erkennen, doch schon bald sieht man die Gestalt des Kindes: den Kopf, Arme und Beine und das Rückgrat.

Das pochende Herz zu sehen, kann sehr aufregend sein. Es ist oft der Augenblick, in dem Männer eine spürbare Verbindung zum Ungeborenen aufnehmen. Natürlich geht es nicht jedem Mann so. Die einen „brauchen“ den Ultraschall nicht und fühlen sich auch so dem Kind ganz nah. Anderen sagen die Bilder nicht viel, und ihr Kontakt zum Kind entwickelt sich erst mit der Geburt oder etwas später.



„Als die Ärztin sagte, da stimmt möglicherweise etwas nicht, stand plötzlich die Welt still. Nie haben meine Frau und ich einander so gebraucht wie in den dann folgenden schweren Wochen.“ / André S., 38

„Als ich das erste Ultraschallbild sah, fühlte ich zum ersten Mal, dass dieses Wesen da im Bauch meiner Freundin auch ein Teil von mir war.“ / Thomas P., 28

» LASSEN SIE SICH nicht verrückt machen, Sie müssten auf Biegen und Brechen einen möglichst frühen Kontakt zum Ungeborenen empfinden. Alles braucht seine Zeit.

Gefahr für das Kind?

Die meisten Kinder kommen gesund zur Welt, und Behinderungen treten meist erst im Laufe des späteren Lebens auf. Doch fast alle werdenden Eltern kennen die Angst vor einer Fehlgeburt oder einer Beeinträchtigung des Kindes.

Neben den regulären Vorsorgeuntersuchungen gibt es für Schwangere die Möglichkeit, pränataldiagnostische Untersuchungen durchführen zu lassen. Mit der Pränataldiagnostik können unter Umständen schon vor der Geburt schwere Erkrankungen und Behinderungen eines Kindes entdeckt werden. Im Allgemeinen müssen diese speziellen Untersuchungen als „Individuelle Gesundheitsleistungen“ (IGeL) selbst bezahlt werden – es sei denn, es liegen medizinische Gründe vor. Die Ärztin oder der Arzt muss vorab ein Informationsgespräch zu Nutzen und Risiken der Untersuchung anbieten, die Schwangere muss schriftlich einwilligen. (→ siehe Anhang, **Pränataldiagnostik, S. 30**).

Manche Eltern erleben das Angebot, verschiedene Tests durchführen zu lassen, als belastend. Sie können sich gegen Pränataldiagnostik und für ihr Recht auf Nichtwissen entscheiden.

Hilfreich ist, sich vor einer pränataldiagnostischen Untersuchung gemeinsam einige Fragen zu stellen: Welche Konsequenzen hätte ein auffälliger Befund für uns? Können wir uns ein Leben mit einem behinderten Kind vorstellen? Was würde ein Schwangerschaftsabbruch für uns bedeuten?

Wenn ein Paar mit einem auffälligen Befund konfrontiert ist, kann es plötzlich vor schweren Entscheidungen stehen. Sich in einer solchen Situation zuzuhören und zu vertrauen, verlangt beiden Seiten enorm viel ab. Aber es gibt keine Alternative dazu. Mit Fragen und Konflikten muss jedoch niemand allein bleiben. Schwangerschafts-Beratungsstellen bieten kostenfreie psychosoziale Beratungen an, die einzeln oder gemeinsam in Anspruch genommen werden können.

Beratungsstellen in Ihrer Nähe:

www.familienplanung.de/beratungsstellensuche/

» **SCHWANGERE SIND** nicht nur seelisch, sondern auch körperlich mit dem Kind in ihrem Bauch verbunden. Das bringt es manchmal mit sich, dass Frauen und Männer unterschiedlich mit der Pränataldiagnostik umgehen. Achten Sie auch auf sich und ihre Gefühle. Wer sie verdrängt, hat es später vielleicht schwerer, Trauriges zu verarbeiten.

Mehr Informationen finden Sie hier:

www.familienplanung.de/schwangerschaft/pranataldiagnostik

Glücklicherweise müssen sich die wenigsten Paare begründete Sorgen um die Gesundheit des Kindes machen. In den meisten Fällen verläuft die Schwangerschaft ohne Komplikationen für Frau und Kind. Und wenn der vierte Schwangerschaftsmonat beginnt, steht so gut wie immer fest: Jetzt bleibt das Kind.

Gute Aussichten

„Als die ersten drei Monate rum waren und es keinen Hinweis auf irgendein Problem gab, begann eine unglaublich schöne Zeit.“

/ Michael B., 34

Nach den ersten drei Monaten können die Fantasien von sich als Vater und von der Partnerin als Mutter nun unbeschwert aufblühen. Gleichzeitig wird alles konkreter. Wer andere Paare mit Kindern beobachtet, wird sich vielleicht der Freiheiten bewusst, die man jetzt noch hat. Zum Beispiel jederzeit ins Kino zu gehen, ein Nachmittagsschlafchen halten oder ungestört Sex haben zu können.



» **GENIESSEN SIE** Ihre (gemeinsamen) Freiheiten in den kommenden Monaten.

Sexualität

„Ich fühlte mich unglaublich potent, aber meiner

Frau war's ständig schlecht.“ / Marc F., 33

Grundsätzlich spricht nichts dagegen, bis zum Tag der Geburt eine erfüllte Paarsexualität zu haben – zumal nicht mehr verhütet werden muss. Allerdings sind die persönlichen Befindlichkeiten und Einstellungen sehr unterschiedlich: Mehr Lust als sonst, weniger, gleich viel oder überhaupt keine mehr – alles ist möglich.

Männer sollten versuchen, die mögliche Unlust ihrer Partnerin nicht persönlich zu nehmen, denn das wachsende Leben in ihr bedeutet für die Frau einen enormen körperlichen und seelischen Kraftakt. Die hormonelle Umstellung beeinflusst bei vielen Frauen besonders im ersten Drittel der Schwangerschaft auch das Lusterleben. Zu den denkbaren Beschwerden zählen Übelkeit, Erbrechen und ein unangenehmes Spannen der Brüste, die mit einem Mal so empfindlich werden, dass jede Berührung wehtut. Auch die schwangerschaftstypische Müdigkeit ist nicht gerade lustförderlich. Zudem fühlt sich so manche Frau mit dickem Bauch einfach nicht mehr so attraktiv.



Die meisten Umstellungsbeschwerden legen sich nach der zwölften Woche. Bei manchen Frauen ist das sexuelle Verlangen im zweiten Schwangerschaftsdrittel sogar stärker als gewöhnlich. Aber natürlich sind auch hier die persönlichen Unterschiede groß.

Viele werdende Eltern sorgen sich darum, dem Kind durch den Geschlechtsverkehr wehzutun – wovor man jedoch zu keinem Zeitpunkt der Schwangerschaft Angst haben muss. Bei bestimmten Schwangerschaftsrisiken kann es aber nötig sein, beim Sex auf das Eindringen des Penis zu verzichten. Dazu zählen Infektionen, Blutungen, vorzeitige Wehen, ein ungünstig liegender Mutterkuchen (beispielsweise eine Plazenta praevia) oder ein Blasensprung. Vorsicht ist geboten

- im ersten Drittel der Schwangerschaft, falls die Schwangere schon einmal eine frühe Fehlgeburt hatte,
- im letzten Schwangerschaftsdrittel, wenn eine Frühgeburt droht,
- und bei Mehrlingsschwangerschaften.

„Ehrlich gesagt empfand ich vor der Geburt nur wenig Kontakt zum Kind. Aber ich war fasziniert davon, wie dick der Bauch meiner Frau allmählich wurde.“ / Thomas P., 28



Die ruhige mittlere Phase

Die Monate vier, fünf und sechs werden oft als eine ruhige und unbeschwerte Phase der Schwangerschaft erlebt. Die erste Aufregung hat sich gelegt, und die Geburt liegt noch in weiter Ferne. Männer können die Schwangerschaft in dieser Zeit manchmal regelrecht „vergessen“ und sich doch auf ganz eigene Weise mit den bevorstehenden Ereignissen beschäftigen.

Gleichwohl steigt die Spannung, denn gegen Ende des zweiten Drittels meldet sich das Kind auch für den Vater bald fühl- und sichtbar. Der Bauch der Partnerin wächst allmählich so sehr, dass auch Unbeteiligte auf den ersten Blick sehen können: **Dieses Paar erwartet ein Kind.**

Reaktionen

Meistens wird das Geheimnis im vierten Monat gelüftet. Jetzt sollen es endlich alle wissen: Ja, wir bekommen ein Kind! Ich werde Vater! Im Allgemeinen erntet man nun viele freundliche Glückwünsche. Väter heißen einen „willkommen im Club“, und womöglich tritt so manche nette Single-Frau innerlich einen Schritt zurück, weil nun klar ist: Dieser Mann ist „vergeben“. Das kann mit Stolz erfüllen, aber auch einen kleinen wehmütigen Stich versetzen.

Eine besondere Bedeutung hat es sicherlich, die eigenen Eltern zu informieren. Es ist ein vielschichtiger und häufig sehr bewegender Moment. Sie werden Großeltern, man selbst rückt ins mittlere Glied und wird zum Teil der Generationenkette. Bald ist man nicht mehr nur Kind seiner Eltern, sondern selbst ein Vater. Häufig betrachten einen die Eltern nun mit anderen Augen, was das Gefühl verstärkt, erwachsen geworden zu sein. Ein problematisches Verhältnis zu den Eltern wird durch die Ankündigung eines Enkelkinds manchmal, aber nicht automatisch besser.

Arbeit und Geld

Wann man den Arbeitgeber über den kommenden Nachwuchs informiert, hängt von den Absprachen ab, die man mit seiner Partnerin über die künftige Arbeitsteilung trifft: Wer übernimmt wie viel Erziehungsarbeit und wie viel Erwerbsarbeit? Zwar sind die Anmeldefristen etwa für die „Elternzeit“ relativ kurz (→ siehe Anhang, **Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit, S. 31**), aber es empfiehlt sich, die gewünschten beruflichen Perspektiven möglichst frühzeitig mit zu bedenken und zu planen.

» **WER SICH entschieden hat, hauptsächlich das Kind zu betreuen, wer eine Partnerin hat, die mehr Geld verdient, oder wer sich ausgebrannt im Beruf fühlt, für den kann die „Elternzeit“ genau das Richtige sein.**

„Meine Schwiegereltern hatten wohl ein paar Probleme mit der Nachricht, weil sie sich auf einen Schlag um Jahre gealtert fühlten.“ / André T., 33

Wer also nimmt wann die „Elternzeit“ in Anspruch? Vielleicht lassen sich mit dem Arbeitgeber familienfreundliche Arbeitszeiten vereinbaren. Nun heißt es zu rechnen, wie viel Geld man für ein Kind veranschlagen muss. Vielleicht lassen sich geplante Anschaffungen erst einmal aufschieben: Wer sich jetzt auf das Wesentliche konzentriert, hat später weniger Druck, unbedingt mehr Geld verdienen zu müssen. Besonders die ersten Monate mit dem Baby sind eine unwiederbringliche und deshalb sehr kostbare Zeit, die man sich – wenn möglich – nicht durch „zu viel“ Arbeit nehmen lassen sollte. Denn der Vater ist wichtig – von Anfang an.

„Meine Frau wollte bewusst eine Pause in ihrem Job machen und sich mindestens ein Jahr um das Kind kümmern. Zuerst war ich froh, weil ich mich gerade in der Existenzgründung befand. Als der Kleine aber da war, hatte ich eher das Problem, dass ich mehr mit ihm zusammen sein wollte, als es mir möglich war.“ / Martin G., 39

» FRAGEN SIE andere Väter, welcher finanzielle Mehrbedarf am Anfang und langfristig auf die Familie zukommt und welche staatlichen Fördermittel sie in Anspruch genommen haben. Holen Sie sich Informationen.

Das Bundesministerium für Familie, Frauen, Senioren und Jugend (BMFSFJ) gibt auf seinem Portal „Familienwegweiser“ einen Überblick über die aktuellen finanziellen Leistungen und Unterstützungsangebote für Elternpaare und Alleinerziehende:
www.familien-wegweiser.de

Schwangere Männer?

Nicht nur Frauen bekommen in der Schwangerschaft einen dicken Bauch, sondern auch viele Männer – und sei es, weil sie aus Solidarität oder Verantwortungsbewusstsein mit dem Rauchen aufhören. Doch auch darüber hinaus zeigen etliche werdende Erstväter mehr oder weniger starke „Schwangerschaftssymptome“ wie Appetitlosigkeit, Müdigkeit oder seelische Schwankungen. Es gibt Hinweise, dass Männer in der Schwangerschaft vorübergehend vermehrt das Stresshormon Cortisol sowie das milchbildende Hormon Prolaktin produzieren und dass direkt nach der Geburt der Testosteron-Wert sinkt. Wie stark hormonelle Einflüsse oder Stress das leibliche Wohlbefinden beeinflussen, weiß man jedoch noch nicht genau.



Solche Phänomene werden unter dem Begriff „Couvade“ zusammengefasst, was übersetzt so viel bedeutet wie „ausbrüten“. Auch ein werdender Vater kann unter dem Druck der auf ihn zukommenden Aufgaben so in Stress geraten, dass er sich immer wieder erschöpft und antriebslos erlebt, seine Essgewohnheiten ändert und zunimmt. Das heißt nicht, dass Männer ihren Partnerinnen die Schwangerschaft streitig machen wollen. Es bedeutet lediglich, dass auch das Vaterwerden tiefgreifende Umwälzungen mit sich bringt, die erst einmal „verdaut“ werden wollen. Die Kennzeichen einer Couvade sind meist harmlos und verschwinden mit der Zeit wieder von selbst.

„Seit der Schwangerschaft meiner Frau habe ich zehn Kilo zugenommen. Am Anfang vielleicht noch unter dem Eindruck der Schwangerschaft, später einfach deshalb, weil ich nicht mehr regelmäßig Sport gemacht habe.“ / Michael B., 34



„Dreiergespräche“

Gegen Ende des zweiten Schwangerschaftsdrittels – spätestens im siebten Monat – wird das Kind im Mutterbauch allmählich so groß, dass auch der Vater es ertasten kann. Das Kind dreht und streckt sich, und so zeigt sich manchmal ein Fuß oder eine Hand wie ein kleiner Hügel unter der Haut. Wer den nackten Bauch seiner Partnerin streichelt, hat manchmal das Gefühl, dass sich das Kind mit dem Rücken gegen die Hand des Vaters schmiegt.

Ob das Kind sich im Mutterbauch an die Stimme des Vaters gewöhnt und sie nach der Geburt sogar von anderen Männerstimmen unterscheiden kann, ist zwar nicht bewiesen, aber gewiss eine schöne Vorstellung. Viele Männer suchen deshalb den Kontakt mit dem Kind im Mutterbauch. Mit der Hand auf oder dem Ohr am Bauch der Partnerin können Männer sich mit dem Kind in Verbindung setzen und gleichzeitig mit der Frau schon einmal „vorfühlen“, wie es wohl sein wird, bald zu dritt zu sein.

Wenn Sie etwas über den Kontakt zum ungeborenen Kind wissen wollen, finden Sie hier dazu mehr: www.familienplanung.de/kontakt-zum-ungeborenen

» KAUFEN SIE ein wohlriechendes Massageöl und bieten Sie Ihrer Partnerin an, ihr damit den Bauch einzureiben. Das pflegt die strapazierte Bauchhaut, und es vermehrt Ihre Chancen, das Kind zu spüren zu bekommen.

„Meine Frau sagte immer: ‚Jetzt, schnell, fühl mal! Es strampelt wieder!‘ Aber wenn ich dann meine Hand auf ihren Bauch gelegt habe, hat sich die kleine Kröte nicht mehr gerührt.“ / Thomas P., 28

Vorbereitungen

„In der Schlussphase der Schwangerschaft habe ich doch öfter fünf gerade sein lassen. Was sollte ich auch machen? Meine Frau war unheimlich dünnhäutig, und das war ja auch in Ordnung so.“ / André T., 33

„Hallo, wie geht es deiner Frau?“, wird der werdende Vater gegen Ende der Schwangerschaft fast täglich gefragt. Alle Welt will wissen, ob es Frau und Kind gut geht. Für ihn selbst scheint sich niemand so richtig zu interessieren. Er spielt jetzt nur „die zweite Geige“ – eine vielleicht gewöhnungsbedürftige, aber durchaus angemessene Position, denn die Frau braucht nun viel Kraft und Unterstützung.

Das Kind im Bauch wird bald so groß, dass es vielen Frauen zunehmend Mühe bereitet, ihrem Beruf nachzugehen, ihren Anteil der Hausarbeit zu erledigen oder einfach nur zu gehen, zu sitzen und zu schlafen. Auch die Aufregung wächst, und es kann sein, dass die Partnerin reizbar und gleichzeitig besonders anlehnsbedürftig ist. Man sollte ihr dann vor allem den Rücken stärken und sie im Alltag so viel es geht entlasten.

Das heißt nicht, alle eigenen Bedürfnisse hintenanzustellen. Mit der Partnerin über Wünsche und Befürchtungen zu reden und Grenzen zu setzen, wo die eigene Überforderung beginnt, ist unbedingt nötig. Und beim Freund mal allen möglicherweise aufgestauten Frust abzuladen, tut ebenfalls gut, denn verschwiegene Ängste und ungeklärte Konflikte können sich in der nächsten Extremsituation (und das ist in der Regel die Geburt des Kindes) entladen und hinderlich auswirken.

» SEIEN SIE nachsichtig, wenn Ihre Partnerin launisch ist oder sich nur noch für sich und ihren Bauch zu interessieren scheint. Aber scheuen Sie sich nicht zu sagen, wenn Sie etwas verletzt oder überfordert. Auch Sie dürfen, besorgt, erschöpft, mürrisch oder gut gelaunt zu sein.



„Im Vorbereitungskurs habe ich gelernt, meine Frau bei der Geburt zu unterstützen. Allerdings tat sie sich mit der Hebamme auf eine Weise zusammen, die mich zum Assistenten machte. Das fand ich sehr gewöhnungsbedürftig, für die Geburt später war es jedoch genau das Richtige.“ / Michael B., 34

Lernen „mitzuhecheln“?

Wer seine Partnerin zu Vorsorgeterminen begleitet (ab der 32. Woche finden sie 14-tägig statt), macht sich dabei nicht nur mit den für die Geburt notwendigen Begriffen vertraut. Er wird zum Beispiel auch den Herztönen des Kindes lauschen können. So bleibt er im Kontakt mit dem Fortgang der Ereignisse.

Etwa neun von zehn werdenden Vätern begleiten ihre Partnerin bei der Geburt. Wer bei der Geburt dabei sein möchte, dem ist ein gemeinsamer Vorbereitungskurs zu empfehlen, außerdem der Besuch eines Informationsabends, den viele Kranken- oder Geburtshäuser in regelmäßigen Abständen anbieten. An einem solchen Abend bekommt man einen Eindruck von der Atmosphäre im Kreißaal, lernt die Hebammen kennen und erfährt zum Beispiel, was bei möglichen Komplikationen getan wird.

Oft wissen Männer nicht so recht, was sie von einem Geburtsvorbereitungskurs erwarten sollen, und sie finden erst zu eigenen Fragen, wenn sie sich in Ruhe mit anderen werdenden Vätern austauschen. Es kann deshalb hilfreich sein, einen „Männerabend“ anzuregen. Häufig entwickeln sich aus den Vorbereitungskursen gute Kontakte auch für die Zeit nach der Geburt, die bei vielen Alltagsfragen hilfreich sein können und oftmals die Basis für dauerhafte Eltern- und Kinderfreundschaften werden.

Eine wichtige Aufgabe des Vorbereitungskurses besteht darin, das Paar mit dem Verlauf einer Geburt vertraut zu machen. Welche Geburtsformen gibt es, welche Möglichkeiten der Entspannung und der Schmerzlinderung? Wie kann der Mann seine Partnerin unterstützen, ohne sich selbst zu überfordern? Das manchmal belächelte „Mithscheln“ hat zum Beispiel den Sinn, zu lernen, wie man seiner Partnerin beim „Veratmen“ der Wehenschmerzen helfen kann.

Männer müssen sich häufig darauf vorbereiten, dass es insbesondere in der letzten Phase einer Geburt Situationen gibt, in denen sie nur noch teilnehmende Beobachter sein können – eine oft beängstigende Vorstellung. Da hilft nur das feste Vertrauen in die Kraft der Partnerin.

Der Kurs kann auch bei der Entscheidung helfen, ob der Mann die Geburt begleiten möchte oder nicht. Wenn er – aus welchen Gründen auch immer – nicht dabei sein will, sich aber dazu gedrängt fühlt, ist niemandem damit geholfen.

Möglich ist auch, dass sich die Frau in seinem Beisein gehemmt fühlt und sich den Wehen nicht so hingeben kann, wie es nötig ist, etwa aus Scham oder aus Rücksicht auf den Partner. Bei der Geburt nicht dabei zu sein (oder den Kreißsaal zwischendurch zu verlassen), ist kein Zeichen von „Feigheit“. Ebenso wenig wie der Wunsch der Frau, lieber ohne den Partner zu gebären, ein Zeichen der Unverbundenheit bedeutet. Gleichwohl kann die gemeinsame Erfahrung der Geburt ein tiefes Erlebnis und großes Abenteuer sein, dem zu stellen sich lohnt.

Geburtsvorbereitung für Väter ist normalerweise keine Kassenleistung, doch immer mehr gesetzliche Kassen übernehmen die Kosten zumindest teilweise. Es lohnt sich, nach einem Kurs zu suchen, der gemeinsam von einer Frau und einem Mann durchgeführt wird oder in



dem an einem Abend ein Arzt oder ein anderer männlicher Geburtsvorbereiter hinzukommt. Das bietet Männern mehr Raum und Gelegenheit, ihre Fragen und Bedürfnisse anzusprechen. Aber auch wenn – wie in der Regel – der Kurs von einer Hebamme oder einer Geburtsvorbereiterin allein geleitet wird, sollten sich Männer nicht scheuen, ihre eigenen Fragen zu stellen.

Studien zeigen, dass Männer, die sich nicht ausreichend auf ihre Rolle bei der Geburt und in der ersten Zeit als Familie vorbereiten, die Geburt ihres Kindes häufiger negativ erleben und nach der Geburt vom Leben zu dritt schneller enttäuscht und irritiert sind als andere Väter.

» **SPRECHEN SIE** mit der Kursanbieterin oder fragen Sie Väter, die den von Ihnen und Ihrer Partnerin ins Auge gefassten Kurs bereits besucht haben. Sollten sie nicht zufrieden sein, findet sich vielleicht eine Alternative.

„Ich habe über all diese Dinge mit einem Freund geredet, der ebenfalls Vater wurde. Wir waren uns nie so nahe wie in dieser Zeit.“ / Thomas P., 28

Erledigungen und Absprachen

Bis zur Geburt gibt es noch viel zu besorgen und zu organisieren. Auch bestimmte Behördengänge lassen sich jetzt schon erledigen.

Ob man die Wickelkommode nun selbst schreinert oder im Geschäft kauft, es ist in jedem Fall ratsam, sich frühzeitig mit allem zu beschäftigen, was das Kind bald brauchen wird. Auch der Mann sollte sich später mit Windeln, Jäckchen, Strampelanzügen, Wiege, Kinderwagen, Autositz und Babyfon auskennen. Außerdem gibt es große Unterschiede im Preis und bei der technischen Qualität.

» **FRAGEN SIE** andere Väter, was ein Baby so ‚aus Männersicht‘ braucht und worauf man bei Kleidung, Transportmitteln u. a. achten sollte.

Genau dieser praktische Aspekt der Vorbereitung auf ein Kind kann ein wertvoller Teil der männlichen Unterstützung sein, der sowohl die Frau entlastet als auch dem Mann einen (ersten) Zugang zum Kind ermöglicht.

Wenn möglich, sollte man mit dem Arbeitgeber eine flexible Absprache treffen, um sicher bei der Geburt dabei sein zu können. Flexibel deshalb, weil nur etwa 4 % aller Babys zum errechneten Termin kommen. Man tut sich, dem Kind und seiner Partnerin außerdem einen Gefallen, wenn man vom Tag der Geburt an oder dem Tag, an dem die Frau nach Hause kommt, einen großen Teil seines Jahresurlaubs nimmt. Die erste Zeit mit einem Neugeborenen ist etwas ganz Besonderes. Außerdem ist die Geburt in aller Regel auch für den Vater seelisch und körperlich anstrengend genug, um sich eine Pause von der Erwerbsarbeit zu gönnen.

Wer nicht verheiratet ist und die Tage nach der Geburt nicht mit „Papierkram“ vertun will, kann beim Jugendamt die Vaterschaft vorher schon anerkennen und – wenn beide es wünschen – das gemeinsame Sorgerecht mit der Mutter erklären. Für alle Eltern gilt, dass auch die Anträge auf das Kinder- und das Elterngeld schon vor der Geburt des Kindes ausgefüllt und die notwendigen Verdienstbescheinigungen besorgt werden können (→ siehe Anhang, **Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit**).

Mehr Informationen zum Thema „Ämter und Anträge“ finden Sie hier: www.familienplanung.de/tipps-und-checklisten

Es empfiehlt sich auch, rechtzeitig vor dem Geburtstermin Absprachen zum Beispiel darüber zu treffen, welche Verfahren der Schmerzlinderung die Partnerin sich während der Geburt (auf keinen Fall) vorstellen kann und wie das Baby nach der Geburt von dem Personal versorgt werden soll. Dennoch können während und nach der Geburt unvorhergesehene Situationen eintreten, die bestimmte medizinische Handlungen einfach notwendig machen. Im Kreißaal darüber eine Auseinandersetzung zu beginnen, dient in der Regel weder dem Wohl der Frau noch dem des Kindes.

» **EINE SCHÖNE IDEE:** Lassen Sie sich zur Geburt Ihres Kindes die Kostenübernahme eines Familienzimmers in der Geburtsklinik schenken. Viele Elternpaare genießen es, nach der Geburt ganz unter sich und trotzdem rundum versorgt zu sein.

Geburtstag



„Bei der Geburt dabei zu sein, war die Fortsetzung meiner Gefühle während der Schwangerschaft. Ich war und wollte weiterhin ein Teil des Ganzen sein.“ / Martin G., 39

Ist die Geburtstasche gepackt? Hängt die Nummer der Taxizentrale gut sichtbar über dem Telefon oder ist im Handy gespeichert? Und ist die Wickelecke eingerichtet? Jetzt heißt es, jederzeit erreichbar zu sein. In einer Mischung aus Angst und Zuversicht fühlt man sich immer wieder vom Alltag seltsam losgelöst.

Plötzlich sagt die Frau: Ich glaube, es geht los! Die Wehen werden stärker, rollen in kürzeren Abständen heran. Da passiert es häufig, dass beide in der Aufregung völlig vergessen, was sie im Vorbereitungskurs über das Veratmen von Wehenschmerzen gelernt haben. Oft beruhigt dann der Anruf bei der Hebamme oder im Kreißsaal der Klinik. Jetzt heißt es zu warten, sich so weit es geht zu entspannen, um mit jeder Wehe dem einst Unvorstellbaren einen kleinen Schritt näher zu kommen. Vielleicht platzt die Fruchtblase oder ein blutiger Schleimpfropf geht ab. Doch auch ohne diese Hinweise spüren Frauen oft, wann es Zeit wird, ins Kranken- oder Geburtshaus zu fahren. Die Aufgabe des Mannes besteht nun darin, sie sicher dorthin zu begleiten. Am sichersten erreicht man mit dem Taxi (oder einem chauffierenden Freund oder der Hebamme) sein Ziel, denn kurz vor der Geburt sind werdende Väter nicht die besten Autofahrer. Manche Kliniken bieten auch einen Abholservice an.



Manche Männer haben Angst vor einer Sturzgeburt im Auto. In der Regel sind diese Ängste unbegründet. Falls Sie vorbeugen möchten, dann nehmen Sie eine warme Decke für das Kind zum Einwickeln mit und Ihr Handy, um das Ereignis in der Klinik anzukündigen.

Vor der Geburt sollte der Mann dafür sorgen, dass er leichte und bequeme Kleidung trägt (im Kreißaal ist es sehr warm), dass er genügend zu essen und zu trinken einpackt (die Geburt kann lange dauern) und er auch sonst alles dabei hat, was er im Kreißaal oder Geburtszimmer um sich haben möchte. Nicht zu vergessen den Babyschalensitz für die sichere Rückfahrt nach Hause.

Die meisten Väter beschreiben im Nachhinein, was sie sich vorher nur schwer vorstellen konnten: Hat die Geburt erst einmal begonnen, erwächst aus der Gewissheit, dass es jetzt kein Zurück mehr gibt, die nötige Ruhe und Kraft.

» **DASS MÄNNER** während der Geburt reihenweise ohnmächtig werden, ist bloß ein alter Hebammenwitz. Und dass sie beim Anblick der sich dehrenden Vulva ihre sexuelle Lust verlieren, sind nur seltene Ausnahmefälle. Meistens befinden sich die Männer bei der Geburt neben oder hinter ihrer Partnerin.

Die Geburt nimmt ihren Lauf



„Die Hebamme sagte mir, was ich tun konnte. Außerdem signalisierte mir meine Freundin, wenn sie etwas von mir brauchte. Das hat mir die Sache sehr erleichtert.“ / André T., 33

Als Mann eine Geburt zu begleiten heißt, den Dingen ihren Lauf zu lassen und der Partnerin zu vertrauen. Die eigene Rolle besteht vor allem darin, da zu sein. Da sein bedeutet: Mut machen, lieblosen, beruhigen, mit herumlaufen, mit am Wannenrand des Entspannungsbads sitzen, auf Wunsch den Rücken oder andere Schmerzpunkte massieren. Was sich eine Gebärende wünscht, kann sich allerdings sekundlich ändern. Das ist ganz normal.

Möglicherweise wird der Mann auch mal zum „Blitzableiter“ für den Geburtsstress der Frau. Schön, wenn er auch dann noch die Ruhe bewahrt. Frauen befinden sich bei einer Geburt in einer wirklichen Ausnahmesituation. Gut, wenn der Mann vermittelt, wenn Spannungen zwischen der Frau und den Geburtshelfern auftreten, und Vertrautheit verkörpert, wo das einzigartige Geburtsgeschehen zur Routine der anderen wird. Alles Weitere macht die Frau.

»» **BESPRECHEN SIE** mit der Hebamme Ihre Rolle während der Geburt. Das kann Unstimmigkeiten und Missverständnissen vorbeugen.



Wer spürt, dass er in Panik zu geraten droht oder ihn das Geburtsgeschehen aus anderen Gründen überwältigt, sollte sich nicht scheuen, den Kreißsaal (vorübergehend) zu verlassen. Vielleicht kann dann ein klärendes Gespräch mit der diensthabenden Ärztin oder dem diensthabenden Arzt beruhigen – oder ein Telefonat mit einem befreundeten Vater („Telefonjoker“).

In dieser Situation mit der Hebamme oder dem medizinischen Personal zu streiten, erhöht den Stress für alle und kann zum Risiko für die Geburt werden. Letzten Endes gibt es in einem solchen Augenblick keine Alternative dazu, auf die Kraft der Partnerin und die Erfahrung der Geburtshelferinnen zu vertrauen.

Geburt

Eine Geburt ist ein in jeder Hinsicht gewaltiger Akt – von den Momenten des Wartens bis zu dem Moment, in dem das Kind zur Welt kommt. Eine Geburt ist ein forderndes und überwältigendes

Erlebnis. Das gilt erst recht, wenn Komplikationen auftreten. Ein „Geburtsstillstand“ zum Beispiel kann viele unvorhersehbare Gründe haben. Kommen dann Hilfsmittel wie Geburtszange oder Saugglocke zur Anwendung oder wird gar ein Kaiserschnitt nötig, sind oft bange Minuten der Hilflosigkeit zu durchstehen. Inzwischen ist es möglich, dass der Mann während eines Kaiserschnitts bei seiner Partnerin bleiben kann. Sein Platz ist dann hinter einem Sichtschutz am Kopf der Frau, die für den Eingriff eine Spinalanästhesie oder Periduralanästhesie erhält, bei vollem Bewusstsein bleiben kann. Es ist bei einem Kaiserschnitt also möglich, das Kind von der ersten Minute an zu erleben. Geht es ihm gut, bekommt der Vater das Kind in die Arme gelegt, während die Operationswunde der Frau versorgt wird.

» LASSEN SIE sich erklären, was unternommen werden soll. Bleiben Sie, wenn Ihre Partnerin es wünscht, in Körperkontakt mit ihr und helfen Sie ihr, ruhig zu atmen.

Heute ist es üblich, dass der Vater die Nabelschnur durchtrennen kann. Darüber berichten Väter sehr Unterschiedliches. Für manche war es ein erhebendes Gefühl, anderen war es fremd und unangenehm. Gewöhnlich bindet die Hebamme die etwa ein Zentimeter dicke und recht feste Nabelschnur an zwei Stellen ab, zwischen denen dann die OP-Schere angesetzt wird. Wer bei der Vorstellung, die Nabelschnur zu durchtrennen, kein gutes Gefühl hat, sollte diese Aufgabe ruhig der Hebamme oder der Partnerin selbst überlassen.

Glücklicherweise geht bei den allermeisten Geburten alles gut. Lassen später beide die Geburt noch einmal Revue passieren, zeigt sich oft, dass der Vater Zeuge von jenen Augenblicken sein konnte, in denen die Frau wie in Trance oder im Schmerz versunken war. Sein Bericht hilft oft, das Geburtserlebnis „rund“ zu machen.

„Wir hatten eine ziemlich schwere Geburt. Als alles glücklich überstanden war, hielt ich mein Kind in den Armen, vollkommen erschöpft und gleichzeitig hellwach, und dachte immer nur: Dich gebe ich nie wieder her.“ / Martin G., 39

Der Stolz des Vaters gilt vor allem seiner Partnerin. Hat sie doch mit einer Kraft und Leidenschaft etwas vollbracht, das jedem Mann ungeheuren Respekt einflößt. Und auch die Frauen berichten – oft zum Erstaunen des Mannes, der nicht selten das Gefühl hat, zu wenig zum Gelingen der Geburt beigetragen zu haben –, wie wichtig seine Anwesenheit für sie war.

Die Geburt eines Kindes verändert das Leben grundlegend, und – darüber staunt man dann immer wieder –: Alles bleibt anders. So vieles gilt es in der nächsten Zeit zu lernen, so viel muss sich noch einspielen, und an so vieles muss man sich erst gewöhnen. An die große Verantwortung, an die durchwachten Nächte, an die Sorgen um „die Kleine“ oder „den Kleinen“. Bis sich die gemeinsame Sexualität wieder einpendelt, können Monate vergehen. Erfahrungsgemäß wandelt sich auch der Freundeskreis, und darüber, welche Filme neu im Kino anlaufen, verliert man bald den gewohnten Überblick. Es kann durchaus passieren, dass man sich hin und wieder völlig übermüdet fragt: Und wofür das alles? Doch wer sein Kind dann in die Arme schließt, weiß es wieder.

Die erste Zeit zu dritt



Wie man den Alltag mit einem Neugeborenen organisiert, darüber verständigen sich Paare im Allgemeinen schon während der Schwangerschaft. Allerdings sieht die Realität erfahrungsgemäß später meist anders als erwartet aus und erfordert neue Absprachen. Wirkliche Wahrheiten über das faire Miteinander nach der Geburt eines Kindes gibt es nicht. Das gilt auch für die persönliche Art und Weise, Mutter und Vater zu sein. Daher an dieser Stelle nur einige grundsätzliche Anregungen:

Von „VIPs“ und „MIPs“

Der Pädagoge Lothar Beyer hat einmal eine schöne Formulierung für die Bedeutung von Mutter und Vater aus der Sicht des Kindes gefunden. Zwar sind selbstverständlich beide Eltern für das Neugeborene so genannte „VIPs“, also „Very Important Persons“. Weil der Vater jedoch nicht stillen kann, ist die stillende Mutter in den Augen des Kindes auch gleichzeitig die sogenannte „MIP“, also die „Most Important Person“.

Manchmal fühlen Männer sich von der besonderen Intimität zwischen Mutter und Kind ausgeschlossen. Vielleicht hilft da der Gedanke, dass das Stillen wichtig für den Säugling ist, weil er über die Muttermilch alle Nähr- und Abwehrstoffe bekommt, die er braucht. Außerdem braucht das Kind nach neun Monaten im Mutterleib Zeit, sich seelisch und körperlich von der Mutter „abzunabeln“. Und: Rund um die Versorgung des Säuglings gibt es noch viele andere Dinge, die Nähe zwischen Vater und Kind schaffen.

Dennoch haben Väter manchmal Schwierigkeiten, den Einstieg in die Pflege ihrer Kinder zu finden. Nicht nur wegen anfänglicher Unsicherheiten, sondern auch weil manche Frauen den Männern gerne über die Schulter gucken und meinen, über die Pflege des Kindes viel besser Bescheid zu wissen.

» VÄTER KÖNNEN Babys keineswegs von Natur aus schlechter versorgen.

In wissenschaftlichen Tests hat man zweierlei festgestellt. Einerseits: Wenn Säuglinge schreien, erkennen liebevolle Mütter und Väter im Prinzip gleich gut, ob der Grund des Unbehagens Hunger, Angst oder Langeweile ist. Außerdem steigen in solchen Momenten bei beiden Eltern gleichermaßen Herzschlag, Blutdruck und Hauttemperatur. Kümmern sich beide, fühlen sich auch die Kinder meist mit beiden Eltern gleich eng verbunden.

Ob die Mutter oder der Vater den Raum verlässt, führt dann unterschiedslos zur tränenreichen Klage. Gleichwohl zeigen Kinder grundsätzlich weniger Trennungsangst, wenn auch der Vater eine gute Beziehung zum Kind aufgebaut hat. Das Kind weiß dann nämlich,

dass es immer noch einen „Anderen“ gibt, der genauso viel Sicherheit bietet wie die Mutter.

Andererseits zeigen Väter oft ein anderes Verhalten als Mütter, und auch das erkennt jeder Säugling: Im Allgemeinen spielen Väter anders. Sie sprechen weniger mit den Kindern, toben dafür mehr; ihre Spiele sind körperlicher, wilder und herausfordernder (mitunter gut zu beobachten beim „Babyschwimmen“, zu dem viele Väter mit ihren Kleinen gehen). Mütter stehen eher für Ruhe und Beständigkeit, Väter für „Action“ und Wechsel – ein Klischee zwar, aber auch Wirklichkeit. Trotzdem haben natürlich auch viele Väter Spaß an ruhigen und zärtlichen Spielen mit ihren Kindern.

Auch Väter haben Tiefs

Manchmal geraten Männer nach der Geburt ihres Kindes in ein Stimmungstief. Vater geworden zu sein, stellt das bisherige Leben ziemlich auf den Kopf. Überraschungen und Enttäuschungen bleiben oft nicht aus. Das ist ganz normal. In manchen Fällen aber nehmen Gefühle der Niedergeschlagenheit und Versagensängste überhand.

Depressive Verstimmungen machen sich durch erhöhte Reizbarkeit, Erschöpfung und Schlafstörungen und Gefühle der Freudlosigkeit bemerkbar. Manchmal klagen betroffene Väter, dass ihnen immer wieder dramatische Szenen der Geburt durch den Kopf gehen, dass sie keine tiefen Vatergefühle entwickeln oder sich vom neuen Alltag mit Kind völlig überfordert fühlen.

Im eigenen Interesse und zum Wohl des Kindes ist es wichtig, bei einem anhaltenden Tief professionelle Hilfe zu suchen. Eine erste Ansprechpartnerin kann die nachsorgende Hebamme oder eine Beratungsstelle sein.

» EIN SÄUGLING macht auch dem Vater von der ersten Sekunde an das Geschenk bedingungsloser Nähe. Nimmt er es an, kommt er mit der Zeit gewiss darauf, was er mit dem Nachwuchs „anstellen“ kann.

Trotz aller Aufgabenteilung fühlen sich mit der Zeit oft beide Eltern überfordert. Die stillende Partnerin sieht sich vom Kind regelrecht „ausgesaugt“ und hat keine Minute mehr für sich allein. Der Mann arbeitet den ganzen Tag und soll sich, kaum ist er zu Hause, um den schreienden Wurm kümmern. Von wegen Feierabend! Die Wünsche nach gegenseitiger Entlastung können übergroß werden, wenn man sie nicht im Kleinen immer wieder befriedigt. Klare Absprachen helfen, wer an welchem Morgen und an welchem Abend „dran ist“ mit Wickeln, Spielen, Spülen, Einkaufen, Kochen, Füttern und, wenn es sich einrichten lässt, auch mit Ausschlafen.

» **BEMÜHEN SIE** sich, die Erziehungsarbeit, die Erwerbsarbeit und die Arbeit im Haushalt absolut gleich zu bewerten, und besprechen Sie jeden Tag, wer was tun soll, wenn beide Partner zu Hause sind.

Sich so oft es geht gegenseitig „kinder- und arbeitsfrei“ zu geben (und sei es nur für ein, zwei Stunden), ist immens wichtig. Es beugt dem Gefühl vor, der neuen Lebenssituation unentrinnbar ausgeliefert zu sein. Es hilft wenig, sich jede Nacht gemeinsam um die Ohren zu schlagen. Außerdem kann gelegentlich ein wenig mehr Abstand auch wieder mehr Lust auf intime Nähe machen. Sich nach der Geburt des Kindes als Liebespaar „wiederzufinden“, ist oft gar nicht einfach. Gemeinsame Ausgehende sind also unbedingt zu empfehlen – und sei es nur zur Kneipe an der nächsten Ecke.

» **LASSEN SIE** sich von Freunden/Freundinnen zur Geburt Gutscheine zum Babysitten schenken.

Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit



„Nach zwei Monaten Mutterschutz bin ich in die Elternzeit eingestiegen. Morgens und abends bekam die Kleine die Brust, tagsüber gab es abgepumpte Muttermilch aus der Flasche. Das klappte alles wunderbar. / André T., 33

Elternzeit

Besonders wenn der Nachwuchs noch klein ist, haben viele Eltern den Wunsch, im Beruf kürzer zu treten, um mehr Zeit für ihr Kind zu haben. Das geht aber nur, wenn sie dabei finanziell abgesichert sind. Elternzeit, Elterngeld und ElterngeldPlus machen es Müttern und Vätern leichter, ihre Erwerbstätigkeit vorübergehend zu unterbrechen oder einzuschränken und für ihr Kind da zu sein.

Elternzeit

Mit der Elternzeit haben Mütter und Väter gegenüber ihrem Arbeitgeber den gesetzlichen Anspruch, eine Auszeit vom Beruf zu nehmen oder nur noch in Teilzeit zu arbeiten. Das schafft Freiräume für die Familie.

Elterngeld und ElterngeldPlus

Weniger zu arbeiten, heißt aber auch, weniger zu verdienen – und das zu einem Zeitpunkt, zu dem die Familie größer geworden ist. Deshalb gibt es das Elterngeld und das ElterngeldPlus. Beide ersetzen einen Teil des wegfallenden Einkommens, wenn Mütter oder Väter in der ersten Zeit nach der Geburt ihre berufliche Tätigkeit unterbrechen oder einschränken. Dabei richtet sich das ElterngeldPlus vor allem an Eltern, die schon bald nach der Geburt wieder in Teilzeit arbeiten möchten.

Darüber hinaus fördert der Staat eine partnerschaftliche Arbeitsteilung in der Familie: Machen beide Eltern vom Angebot des Elterngelds oder des ElterngeldPlus Gebrauch, können sie unter bestimmten Voraussetzungen für einen längeren Zeitraum davon profitieren.

Elternzeit, Elterngeld und ElterngeldPlus bieten damit eine Vielzahl von Möglichkeiten, um Kindererziehung und Erwerbsarbeit zu kombinieren und zwischen den Partnern aufzuteilen. Um für jede Situation eine möglichst maßgeschneiderte Lösung zu finden, ist oft eine persönliche Beratung sinnvoll.

Information und Beratung

Das Portal www.familien-wegweiser.de des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) bietet umfangreiche Informationen zu den wichtigsten Leistungen und rechtlichen Regelungen für Eltern nach der Geburt eines Kindes, außerdem zu vielen Themen rund um den Familienalltag und die Erziehung. Über die Stichwortsuche finden Sie neben Elternzeit, Elterngeld und ElterngeldPlus auch Informationen zu Mutterschutz, Kindergeld, Adoption, Sorgerecht, Wiedereinstieg in den

Beruf und vielem mehr. Auch Beratungsangebote und Ansprechpartner vor Ort lassen sich über das Portal finden.

Hilfe bei der Planung von Elternzeit, Elterngeld und ElterngeldPlus gibt der Online-Elterngeld-Rechner mit Planer. Dort können Sie verschiedene Varianten durchspielen und berechnen, wie viel Elterngeld Ihnen jeweils zusteht: <https://www.familien-wegweiser.de/ElterngeldrechnerPlaner>

Persönliche Beratung und Information zu allen Fragen rund um Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit gibt es bei Elterngeldstellen und Schwangerschaftsberatungsstellen. Auf www.elterngeld-plus.de können Sie über die Eingabe Ihrer Postleitzahl eine Elterngeldstelle in Ihrer Nähe finden. Eine Schwangerschaftsberatungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie über die Beratungsstellensuche auf www.familienplanung.de: www.familienplanung.de/beratungsstellensuche/

Anhang: Literatur- und Medienhinweise

Materialien der BZgA

Rundum. Schwangerschaft und Geburt

Bestell-Nr.: 13500000

Pränataldiagnostik. Beratung, Methoden und Hilfen.
Ein Überblick

Bestell-Nr.: 13625100

Pränataldiagnostik – Informationen über Beratung und Hilfen
bei Fragen zu vorgeburtlichen Untersuchungen

Bestell-Nr.: 13625300

Mann wird Vater. Informationen für werdende Väter zur Geburt

Bestell-Nr.: 13643000

Das Baby – Ein Leitfaden für Eltern

Bestell-Nr.: 11030000

Eltern sein – Die erste Zeit zu dritt

Bestell-Nr.: 13640000

Liebevoll begleiten ... – Körperwahrnehmung
und körperliche Neugier kleiner Kinder

Bestell-Nr.: 13660500

Diese Materialien sind ebenso wie diese Broschüre kostenlos
erhältlich unter der **Bestelladresse BZgA, 50819 Köln,**
per **E-Mail: order@bzga.de,** oder als PDF-Download unter
www.familienplanung.de/broschueren

Materialien des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)

Schwangerschaftsberatung § 218

Art.-Nr. 4BR43

Leitfaden zum Mutterschutzgesetz

Art.-Nr. 2BR34



Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit

Art.-Nr. 2BR35

ElterngeldPlus mit Partnerschaftsbonus und einer flexibleren Elternzeit

Art.-Nr. 2BR126

Materialien der Bundesagentur für Arbeit

Merkblatt Kindergeld

Art.-Nr. 2FL30

Diese Materialien können kostenlos angefordert werden beim
Publikationsversand der Bundesregierung,
Postfach 481009, 18132 Rostock,
Tel.: 030/182722-721 (es gelten die Preise der Standardtarife),
Fax: 030/18102722-721,
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Bücherauswahl

Ansgar Röhrbein

Mit Lust und Liebe Vater sein.

Gestalte die Rolle deines Lebens

Carl Auer Verlag, Heidelberg 2010

Robert Richter und Eberhard Schäfer

Das Papa-Handbuch

Gräfe Et Unzer Verlag GmbH, München 2013

Websites für werdende Väter

Im Portal der BZgA www.familienplanung.de können sich werdende Väter über alles Wichtige für Männer bei Schwangerschaft und Geburt informieren:

www.familienplanung.de/vater-werden

Das Serviceportal www.familien-wegweiser.de des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend informiert über staatliche Leistungen und Regelungen wie Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld, Kinderzuschlag u.v.m.

