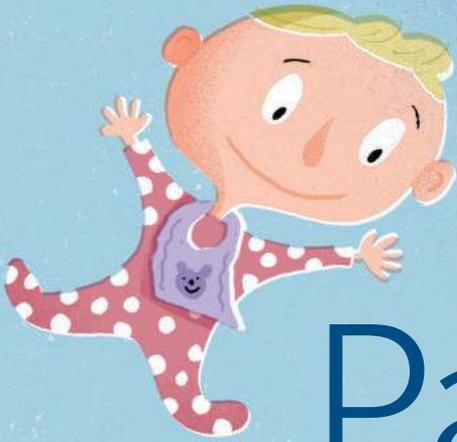


STEFAN MAIWALD



Wir sind Papa!

Was Väter wirklich wissen müssen



G|U

Keine Panik	2	Sex oder kein Sex? – Das ist hier die Frage	33
Wir sind schwanger	8	Ein heikles Thema	34
Die wundersame Vermehrung ...	9	Sie machen das schon!	35
Seien Sie der Fels in der Brandung!	9	Das sagt die Wissenschaft:	
Latte-macchiato-Verbot	10	Sex-Mythen in der Schwangerschaft	36
Das sagt die Wissenschaft:		»Ich glaube, es kommt.«	38
Hilfe, ich bin auch schwanger!	12	Aufwärmen für den großen Tag. ...	39
Beim Babyfernsehen	13	Wie im Film	40
Das Wesen vom anderen Stern	13	Allzeit bereit: Die Kliniktasche .	41
Was bist <i>du</i> denn?	14	Dabei sein ist alles?	43
Die Neugier war stärker	15	Reden Sie darüber	44
Info: Alle Vorsorgetermine auf einen Blick	16	Tipp: So stehen Sie bei der Geburt Ihres Mann	45
Ihr ist ja so schlecht	18	Wozu ein Geburtsplan?	46
Top Ten: Dinge, die Sie jetzt noch tun sollten, bevor Ihr Kind da ist	21	Vor der Geburt	46
Schöner wohnen – aber bitte plötzlich!	23	Während der Geburt	47
Vor einem Baby ist NICHTS sicher	24	Nach der Geburt	47
Better safe than sorry	25	Wo entbinden?	48
Eine Gummizelle ist auch keine Lösung	27	In der Klinik	48
Lassen Sie uns über Geld reden	28	Hausgeburt	49
Kaufrausch	29	Geburtshaus	50
»Soooooooo süüüüüüß!«	30	Es geht los!	51
Pretty in Pink?	30	Geschafft.	54
Wirklich nur das Nötigste ...	31	Was danach passiert	54
		Sind wir hier beim Tierarzt? .	55
		Tagebuch einer Schnecke	56
		Jetzt geht's nach Hause	56
		Tipp: Der perfekte Haushaltsmanager	58
		Home, sweet home!	60
		Da-Da-Da! Babynews	61
		Vor der Geburt	61

Nach der Geburt	62	Babysitter – Die (manch-	
Info: Skurrile Bräuche	63	mal) wertvollsten Menschen	
Tipp: To Dos für Erst-Väter	64	der Welt	86
Den Busen teilen	66	Gold wert	87
Der Zaubertrank	66	Sex nach der Geburt? ...	
Nur kein Neid.	68	Und was sich sonst noch	
»Hungeeeeeer!«	68	ändert	88
Das sagt die Wissenschaft:		Eifersucht aufs Baby?	88
Kuschelhormon Oxytocin	69	Schlechtes Gewissen?	89
Info: Still-Hilfen.	70	Fitness, adé!	89
Top Ten: Fehler, die Sie im		Der ultimative Freundschafts-	
Umgang mit Ihrer Frau jetzt		test	90
vermeiden sollten.	71	Das sagt die Wissenschaft:	
		Zum Heulen – der	
		Babyblues	92
		Jetzt müssen Sie ran.	93
		Tipp: So übersteht Ihre	
		Beziehung das 1. Babyjahr	94
Das Leben,		Papa allein	
neu erfunden	72	zu Haus	96
Alles ist anders	73	Babypflege Grundkurs	97
Vätermüdigkeit ist Heldentum	73	Standardpflege	99
Meilensteine: Das kann		Luxuspflege	100
Ihr Baby alles	75	Babymassage	101
Monat 1	75	Das sagt die Wissenschaft:	
Monat 2 und 3	75	Warum Berührungen für	
Monat 4 bis 6	76	Babys so wichtig sind	102
Monat 7 bis 9	77	Lektionen in Akustik	103
Monat 10 bis 12	77	Der »Hallo-wo-seid-ihr? Ich bin	
Wecken Sie den Italiener		ganz alleine!«-Schrei	103
in sich!	78	Der »Ich-bin-im-Stress!–	
Timing ist alles.	79	Ich-brauche-jetzt-sofort-	
Geben und Nehmen.	80	meine-Ruhe!«-Schrei	103
Top Ten: Die schnellsten		Der »Ich-verhungere-	
Wege, der uncoolste Typ		gleich«-Schrei	104
aller Zeiten zu werden	81	Der »Mir-ist-ja-so-	
Oma ante portas	82	langweilig«-Schrei	104
Klammern Sie!	82		
Schwierig: Aus den Eltern			
werden Oma und Opa	84		
Halb so wild: unter-			
schiedliche Regeln	85		

INHALT

Der »Ich-bin-total-müde«-Schrei	104	Einfach ausprobieren	128
Der »Mir-geht-es-echt-schlecht«-Schrei	105	Tipp: Kochen? Geht doch!	130
Tipp: Wenn Baby immer weiter schreit	106	Aber bitte kein Stress!	131
Männerabend.	107	Tipp: Was Ihrer Liebsten jetzt gut tut	132
Mama hat jetzt frei	107	... und worauf sie jetzt verzichten sollte	133
Sie sind der Boss!	108	Rezepte für die Liebste.	134
Das sagt die Wissenschaft: Super-Papis gefragt	109	Jetzt wird's lustig: Beikost-einführung	140
Muss sein: Spielen mit dem Kleinen.	110	Achtung, Zungenstreck-reflex!	141
Die Klassiker	110	Tipp: Schlauer füttern	142
Tipp: Der Baby-Workout.	112	Der richtige Mix macht's	143
Schlaf, Kindlein schlaf.	114	Info: Beikost nach Plan	144
Warum Sex, wenn man auch schlafen kann?	115	Das Büffet für Ihr Kind	146
»Unseres schläft schon durch.«	116	Rezepte für das Liebste	148
Die besten Einschlafrituale	118	Wir sind dann mal raus	152
Schlafen bei Mama und Papa	121	Der Sherpapa oder: Unser erster Sommerurlaub	153
»Italienische Verhütung«	121	Die Kunst des richtigen Packens	153
Und wann schläft es endlich durch?	122	Den Überblick bewahren	154
Das sagt die Wissenschaft: Babys und ihr eigenwilliges Schlafverständnis	124	Tiefenentspanntes Reisen	155
Papa kann auch kochen.	126	Ist Fliegen wirklich schöner?	156
Kochen für die Liebste	127	Das Wichtigste zuletzt	157
Man(n) wächst an seinen Aufgaben	127	Tipp: Schlau einchecken	157
		Tipp: Richtig stornieren	159
		Mehr Platz!	160
		Adieu, Cabrio!	160
		Nicht ohne Feuchttücher!	161

Die schlechteste Idee überhaupt	162	Werfen, Raufen, Rudelbildung	167
Ein Hoch auf den Lieferservice!	163	... und dann kommt Nummer 2..169	
Neues Terrain: der Spielplatz . 164		Zum Nachschlagen	170
Seien Sie wachsam!	165	Bücher und Adressen, die weiterhelfen	170
Tipp: Dos and Don'ts auf dem Spielplatz	166	Register	173
		Impressum	176



DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir bieten Ihnen alle wichtigen Informationen sowie praktischen Rat – damit können Sie dafür sorgen, dass Ihre Kinder glücklich und gesund aufwachsen. Wir garantieren, dass:

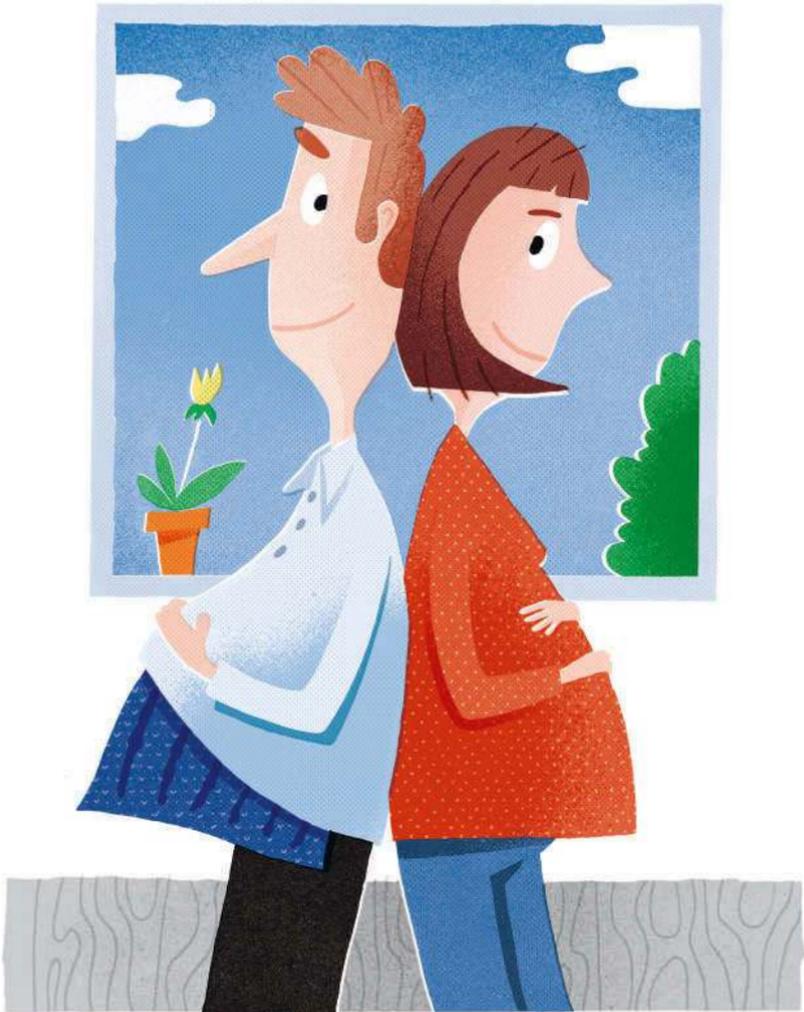
- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. *Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

Wir sind schwanger



SEX NACH DER GEBURT? ... UND WAS SICH SONST NOCH ÄNDERT

Ein schönes Thema, geprägt von der interessanten Vorstellung, Männer seien unentwegt vor Lust am Platzen und wollten von morgens bis abends ihre Partnerin über den Küchentisch werfen, und das nicht nur bis zum Tag der Entbindung, sondern am besten auch ab Tag 1 nach der Geburt. Wer auch immer diese Idee in die Welt gebracht hat, sei darauf verwiesen, dass die Wirklichkeit doch ganz anders ist, denn:

Wir Männer sind keine **hirnlosen Sexmaschinen**. Jedenfalls nicht immer.

Lassen Sie es sich von einem ehemaligen *Playboy*-Redakteur gesagt sein: **Das erste Jahr mit Kind wird als das sexloseste Jahr in die Geschichte Ihrer Partnerschaft eingehen.** Das Gute an dieser erst einmal ernüchternden Vorschau: Sie werden auch nicht groß darunter leiden, dazu sind Sie nämlich viel zu müde und/oder gestresst. Stellen Sie sich auf die Absenz von erotischen Freuden rechtzeitig ein. Der Beweis Ihrer Manneskraft liegt ja in Ihren Armen, brüllt aus vollen Lungen und verlangt frische Windeln. Sollte sich die Lust doch wieder melden, bei Ihrer Frau aber noch nicht wieder auf dem vorgeburtlichen Stand sein, dann seien Sie charakterstark und üben sich in Geduld und buddhistischer Gelassenheit.

Eifersucht aufs Baby?

Wo Verlangen ist, ist auch Eifersucht: **Papa schielt aufs Baby und fühlt sich vernachlässigt.** Mutter und Kind scheinen sich blendend zu verstehen, haben ihre eigenen geheimen Codes entwickelt, tuscheln über

Insider-Witze, präsentieren kleine Kunststückchen. Da fühlt man sich als Vater schnell mal außen vor. Aber ich denke, dass Sie klug genug sind, dieses Gefühl, sollte es denn je aufkommen, wirksam zu unterdrücken, denn es ist doch ein klein wenig albern. *Natürlich steht das Baby in den ersten Monaten im Mittelpunkt des Familienlebens, und natürlich ist aus Ihrer Frau ein Muttertier geworden* – wie egozentrisch muss man sein, darüber zu schmollen? Ja, manchmal fühlt man sich allein und ausgegrenzt. Aber dann ist es Zeit die Initiative zu ergreifen, sich das Baby zu schnappen, zu wickeln, unsinnige Spielchen (siehe Seite 110) zu spielen und eine Runde mit Kinderwagen durch die Nachbarschaft zu drehen. So ein Vorzeigepapa kommt bei jeder Mutter gut an, und Sie haben ordentlich Zeit mit dem Baby verbracht.

Schlechtes Gewissen?

Was Ihnen wohl nicht erspart bleiben wird, sind Gewissensbisse. Zumeist sind ja Sie es, der zuerst zurück an den Arbeitsplatz kehrt. (Ap-ropos *Playboy*: Mein damaliger Chefredakteur hat sich kurz nach Amtsantritt ein Jahr Elternzeit genommen – das war damals eine echte Revolution.) *Dieses schlechte Gewissen kann ernsthaft an einem naggen; da sitzt man einsam aber in Ruhe vor seinen Excel-Tabellen, während daheim das Chaos tobt.* Dieses Gefühl kenne ich gut. So wird es auch Ihnen gehen. Reden Sie darüber und schaffen Sie sich mit aller Macht Blöcke freier Zeit, die Sie so viel wie möglich an den wunderbaren ersten Monaten teilhaben lässt.

Fitness, adé!

Noch etwas verändert sich für Sie, und finden Sie sich zumindest temporär damit ab: *Sie sind nicht nur geistig nicht immer auf der Höhe, Sie kommen auch körperlich etwas außer Form.* Die Zeit für

ein Fitnessstudio werden Sie kaum noch finden, auch andere Hobbys, die mit Sport zu tun haben, müssen Sie zurückstellen. Freizeitfußball im Park ist für eine Weile ebenso gestrichen wie Ihr Squash-Date oder die Joggingrunde mit Kollegen am Montagabend. Ihr Teint hat bald nichts Erfrischendes mehr, sondern gleitet ins Fahle ab; Sie werden zunehmen und Falten rund um die Augen bekommen, und selbst Haarausfall kann sich bei extremem Stress beschleunigen. **Das Herumtragen des Babys mag zwar eine gewisse körperliche Aktivität darstellen – gegen einen harten Workout stinkt der Stinker aber nicht an.** Erst nach etwa einem Jahr können Sie sich wieder an den Geräten oder auf den Courts quälen und Ihren Körperfettanteil langsam auf Vorbabyniveau senken. Bis dann Kind Nummer zwei kommt und Sie schön angeschmiert sind. Gut so, dann lernen Sie mal diesen Jojo-Effekt kennen, von denen die Frauen immer reden. Zwischenlösung: Versuchen Sie es mit dem Baby-Workout von Seite 112.

Der ultimative Freundschaftstest

Ein weiterer erstaunlicher Einschnitt, von dem Ihnen kein Geburtsvorbereitungskurs erzählt: Sie werden ein paar Freunde verlieren. Das ist gar nicht so sehr Ihre Schuld und auch nicht die Ihrer Freunde. Es ist einfach so, dass Sie in einen neuen, atemberaubenden und alles verändernden Lebensabschnitt eintreten, in den nicht mehr der ganze Bekanntenkreis reinpasst. **Klar, die allerbesten Freunde bleiben, sonst wären es ja nicht die allerbesten Freunde.** Aber von den vielen unterhaltsamen Kumpels aus Gastronomie und Nachtleben werden sich die meisten allmählich verabschieden, ganz ohne böse Absicht. Rückrufe bleiben aus, Sie können nicht mehr so oft zum Stammtisch kommen, Sport fällt flach (siehe oben), SMS und Facebook-Nachrichten werden erst Tage später beantwortet: Man lebt sich einfach auseinander. Das ist in vielerlei Hinsicht ein bisschen traurig. Aber auch unvermeidlich.



Denn der König des Nachtlebens und der gestresste Jungvater mit vollgesabbertem Hemd – das funktioniert als Team nicht gut. Dafür werden Sie neue Freunde finden: junge Väter wie Sie auf dem Spielplatz, in der Nachbarschaft, bald auch im Kindergarten oder im Hort. Und der König des Nachtlebens, den Sie so sehr vermissen? Glauben Sie mir: Er weint nachts in sein Kopfkissen, weil er sich insgeheim ein Familienidyll wie das Ihre wünscht.

Papa allein zu Haus



BABYPFLEGE GRUNDKURS

Es wird vorkommen, dass Sie ganz allein mit Ihrem Kind sind. Minuten, Stunden, ja vielleicht sogar einen vollen Tag. Reden wir also darüber, wie Sie diese Zeit rumkriegeln – ohne graue Haare zu bekommen.

Da wäre zunächst das Aufnehmen des Babys und das Wieder-Hinlegen. Das sollten Sie als vorbildlicher Jungvater ja schon können. Der Vollständigkeit halber aber hier noch einmal eine kurze Anleitung. Als Rechtshänder hat sich folgender Griff bewährt:

- Ihre linke Hand kommt unter den Hals des Babys, die rechte unter den Babypo.
- Mit dem linken Unterarm stützen Sie den Rücken des Babys ab, mit den gespreizten Fingern Nacken und Kopf.
- Heben Sie das Baby erst hoch, wenn Ihre Hände fest unter seinem Körper liegen. Lassen Sie es ruhig eine Weile spüren, dass es sicher verankert ist, bevor Sie es hochheben. Merken Sie sich: **Je kleiner das Kind, desto wichtiger ist, dass Sie den Kopf stützen, weil es ihn noch nicht allein halten kann.**



Tipp

DIE FLIEGERHALTUNG

Zur Abwechslung können Sie auch einmal die sogenannte Fliegerposition ausprobieren. Halten Sie Ihr Baby so, dass es mit dem Oberkörper auf Ihrem Unterarm liegt, das Köpfchen in Ihrer Armbeuge. Die freie Hand dient wiederum zur Sicherung Ihres wertvollen Transportguts. Die Haltung hat sich übrigens auch bewährt, **wenn Ihr Baby Bauchschmerz-, sprich: blähungsgeplagt ist.**

Schlaf, Kindlein schlaf



WARUM SEX, WENN MAN AUCH SCHLAFEN KANN?

Alle Babys haben einen schwerwiegenden Geburtsfehler: Sie wissen nicht, dass die Nacht zum Schlafen da ist. Sie durchlaufen zwar Phasen von ausgeprägter oder nachlassender Aktivität, aber diese Phasen sind völlig unabhängig vom Vorhandensein – oder der Absenz – von Tageslicht. Das ist schlecht für die Eltern. Ein Neugeborenes schläft oft nur eine Stunde am Stück und wacht dann kurz auf. Manchmal schläft es weiter, manchmal auch nicht.

Das **Baby verlangt** auch in der Nacht den **Service** eines Luxushotels, nämlich **warme Mahlzeiten** (die Brust) und **Spa-Anwendungen** (frische Windeln).

Das stresst und gehört zu den schwierigsten Phasen des Elternwerdens. Jedenfalls bis zur Pubertät Ihres Kindes. **Sie werden auf dem Zahnfleisch gehen.** Stellen Sie sich darauf ein und nehmen Sie es als sportliche Herausforderung, dann fällt es Ihnen leichter.

Mit etwas Glück schlafen manche Kinder nach ein bis zwei Monaten schon fünf Stunden, nach einem halben Jahr sollte zumindest ein Teil der Nacht auch für Sie wieder zum Schlafen da sein, denn dann schlafen die meisten Babys sechs Stunden durch. Das Glück ist aber noch längst nicht komplett, denn zumeist sind Ihre und seine Schlafstunden nicht deckungsgleich – das wäre wohl auch zu viel verlangt.

Und selbst wenn: Ein Baby, das um 20 Uhr einschläft, ist zwischen 2 und 4 Uhr morgens ausgeschlafen und putzmunter. Erkennen Sie den Haken an der Sache?

DIE SCHLECHTESTE IDEE ÜBERHAUPT

Irgendwann ist es soweit: Sie wollen nicht nur mit dem Kinderwagen im Park Ihre monotonen Kreise drehen, **sondern endlich wieder am echten Leben teilhaben**. Und was wäre dazu besser geeignet als der erste gemeinsame Restaurantbesuch zu dritt? Das Baby im Wagen, Schnuller, Fläschchen, Windeln und Feuchttücher griffbereit in der Ablage – was soll schon groß passieren?

Mein Tipp: Tun Sie's nicht.

Und wenn Sie es doch unbedingt tun wollen, dann sollten Sie vorher das fragliche Restaurant auskundschaften wie ein Beamter der Spurensicherung. Selbst wenn Sie vor der Geburt Ihres Babys Stammgast waren – schauen Sie trotzdem noch mal vorbei und betrachten Sie es nun mit den Augen eines Vaters:

- Passt der Kinderwagen durch die Tür?
- Kommt man an den engen Tischen vorbei?
- Auch wenn überall Personen sitzen und den Raum noch mehr einnehmen?
- Gibt es nah am Tisch überhaupt Platz für einen Wagen oder schneidet man damit die Hälfte der Tische vom Lebensmittelfluss aus der Küche ab?
- Ist die Toilette gut zugänglich und gibt es irgendwo dort einen Wickeltisch?
- Kann man mit dem Kinderwagen im Falle eines Falles schnell mal raus und eine Runde um den Block drehen oder liegt das Restaurant an einer vierspurigen Einfallstraße, so dass an Babyschlaf nicht zu denken ist? (Ja, Babys sind einigermaßen lärmresistent. Aber bei einer Hupe oder einem quietschenden LKW-Reifen versagen auch die tapfersten Tiefschläfer.)

Sie sehen schon: So gut ist Ihre Idee vielleicht doch nicht.

- Dennoch: Sie haben im Vorfeld alles getan, und das große Essen

kann beginnen. Wenn Sie das Restaurant betreten, werden Ihnen einige Gäste zulächeln, andere dagegen entsetzt schauen und sich grässliche Geräuschkulissen vorstellen – der Abend, glauben die mit den weit aufgerissenen Augen, ist im Eimer. Das ist nicht gesagt, aber die Möglichkeit besteht immerhin. Es ist Ihre Aufgabe, es nicht so weit kommen zu lassen.

- Tun Sie allen Gästen einen Gefallen: Wenn das Kind schreit, dann nehmen Sie es auf den Arm, um es zu beruhigen. Wenn es immer noch schreit, hilft nur die Runde mit dem Kinderwagen. Es regnet in Strömen, und ans Rausgehen ist nicht zu denken? Glückwunsch: Jetzt ist der Abend wirklich im Eimer. Und zwar für alle Beteiligten.

Ein Hoch auf den Lieferservice!

Immer wieder beobachte ich in Restaurants Folgendes: Der soziale Druck von den Nebentischen wirkt wie ein Brennglas, das kleine Zwistigkeiten erst recht befeuert. Da wird gezischt und gestichelt: »Du bist dran!« »Nein, du!« »Siehst du nicht, dass mein Essen gerade gekommen ist?« Das ist nicht schön. Ersparen Sie sich in den ersten Monaten diesen Stress. Wenn Sie sich verwöhnen lassen wollen: Es gibt ganz hervorragende Bringdienste.

In Italien bin ich einigermaßen fein raus, da Babys im Restaurant generell eher akzeptiert werden (das Schreien will trotzdem niemand hören) und man ausschließlich in der Großfamilie essen geht. Das ist auch verflixt nötig, denn Sie kennen ja die engen italienischen Restauranttoiletten. Das Windelnwechseln im Restaurant erinnert mich immer an den Reifenwechsel bei der Scuderia Ferrari in der Formel 1. Da werden die Kleinen von sechs Händen (Mama, Papa, Schwiegermutter) stehend und mit geschickten Handgriffen in Nullkommanichts gesäubert. Ein Spektakel.

Willkommen im Leben 2.0



Die ultimative Gebrauchsanweisung für das neue Leben zwischen Windelwechseln, Bäuerchen und schlaflosen Nächten. Alles, was Sie zu Schwangerschaft, Geburt und Inbetriebnahme Ihres Babys wissen müssen, inklusive Überlebensstipps und hilfreicher Strategien fürs erste Jahr – verfasst von einem mehrfach erprobten Papa für alle werdenden und frischgebackenen Väter.

- **Alles wird anders:** Wie Sie die Zeit bis zum Baby und das spannende erste Jahr erfolgreich und gelassen meistern und bei Frau und Kind jede Menge Vätermeilen sammeln können.
- **Alltagstauglich & männerfreundlich:** Für jede Lebenslage rund ums Baby – Insider-Tipps, wissenschaftliche Erkenntnisse und Geschichten aus dem wahren Leben.
- **Praktisch:** Mit zahlreichen Checklisten und Anleitungen zum Wickeln, Baden und für eine kindersichere Wohnung. Extra: Leckere Rezepte für Mama und Baby.

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-3625-1



9 783833 836251

€14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de