

DR. ROBERT RICHTER | EBERHARD SCHÄFER

# DAS PAPA HANDBUCH



Alles, was Sie wissen müssen  
zu Schwangerschaft, Geburt  
und dem ersten Jahr mit Baby

GU

# Inhalt

Ein neues Leben mit neuen Herausforderungen ..... 5

## 1 Bewusst **Vater werden**, aktiv Vater sein

Engagierter Vater – glückliches Kind ..... 8

## 2 **Neun Monate**, die es in sich haben

Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt ..... 16  
Ihr Kind entsteht – und Sie sind live dabei! ..... 21  
Risikoschwangerschaft – was ist das? ..... 27  
Schwangerschaft und Geburt – auch ein Väterthema ..... 30  
»Echte Männer« sind gut vorbereitet! ..... 42  
Der »Nestbau« ..... 49  
Vater werden – Vater sein ..... 53  
Sexualität in der Schwangerschaft ..... 57

## 3 **Die Geburt** des Kindes ist die Geburt der Familie

Die Geburt gemeinsam erleben ..... 64  
Es geht los ..... 73  
Ihre Rolle bei der Geburt ..... 76  
Hilfen bei der Geburt:  
Technik, Medikamente & Co. .... 85  
Kaiserschnitt – und Ihre Rolle als Vater ..... 92  
Wenn plötzlich alles ganz anders läuft ..... 97  
Die ersten Minuten ..... 100

## 4 Die erste Zeit zu dritt – ein schöner **Kraftakt!**

Ihr Übergang zur Vaterschaft ..... 104  
Mit Ihrem Kind zu Hause – Väter und das Wochenbett ..... 112  
Das müssen Sie nach der Geburt erledigen ..... 116  
Vater, Mutter, Kind – ein starkes Team ..... 122

Die Stillzeit .....	128
Weinen, Schreien und Beruhigen .....	140
Tränen nach der Geburt .....	145

## 5 Alltag, **Spiel und Spaß** mit Kind

Raum und Zeit für Vater und Kind .....	150
Väter können das! .....	153

## 6 Eltern werden, **Paar bleiben**

Landung im Familienalltag .....	168
Wartung und Pflege der Paarbeziehung .....	172
Sexualität nach der Geburt .....	184

## 7 Getrennte Wege, **gemeinsame Aufgaben**

Ungeplante Vaterschaft .....	196
Trennung vor oder nach der Geburt .....	201
»Am Ball bleiben« – was zu klären ist .....	203

## 8 **Väter** zwischen Familie, Beruf und Freizeit

Familie und Beruf unter einen Hut bekommen .....	218
---	-----

### Zum Nachschlagen

Quellen .....	236
Literatur .....	236
Adressen .....	237
Register .....	238



# Neun Monate, DIE ES IN SICH HABEN

---

*Vater werden ist eine der schönsten und vielleicht auch größten Herausforderungen im Leben! Während der Schwangerschaft ihrer Partnerin sind auch viele Männer gedanklich und emotional »schwanger« und ihre Gefühle fahren Achterbahn. Fahren Sie mit! Wir begleiten Sie und zeigen Ihnen, wie Sie sich optimal und mit Freude auf die Ankunft Ihres Kindes vorbereiten können.*

## HIMMELHOCH JAUCHZEND – ZU TODE BETRÜBT

Kaum haben Sie verstanden, dass Sie Vater werden, verändert sich auch schon alles ... Nicht nur der Bauch Ihrer Partnerin wächst. Alles gerät in Bewegung – ALLES, das ganze Leben. Sie beginnen mit dem »Nestbau«, räumen Wohnung oder Haus um, richten vielleicht ein Kinderzimmer ein. Neben diesen äußeren Veränderungen sind die 40 Wochen bis zur Geburt auch eine Zeit der emotionalen Achterbahnfahrten – zwischen freudiger Erwartung und sorgenvollen »Bauchschmerzen«.

Wenn Sie dieses Buch lesen, wissen Sie wahrscheinlich bereits seit einiger Zeit, dass Sie Vater werden. Männer berichten oft von ganz unterschiedlichen Zeitpunkten, an denen sie wirklich gespürt haben, dass sie Vater werden.

Einige haben bereits beim Sex das intensive Gefühl, jetzt gerade ein Kind zu zeugen. Andere sind beim Blick auf den positiven Schwangerschaftstest zutiefst berührt. Wieder andere Männer sind bei den ersten Ultraschallbildern hin und weg – »Das ist mein Kind? Genial!«.

Viele werdende Väter erleben die Bewegungen ihres Kindes im Bauch der Mutter als den entscheidenden »Kick« zu ihrem Vater-Bewusstsein. Spätestens bei der Geburt ihres Kindes platzt auch bei den letzten der Knoten endgültig.

Ob Sie nun bereits den großen Aha-Effekt hatten, ob Sie in Bezug auf Ihr zukünftiges Baby emotional schon tief bewegt waren oder vielleicht auch skeptisch auf die neue Situation blickten: Nehmen Sie sich Zeit, sich auf Ihr Vaterwerden und -sein einzustimmen, und seien Sie, wo es möglich ist, mit Gefühl und

Verstand ganz nah bei Ihrem Baby und Ihrer Partnerin. Wir möchten Sie dabei begleiten, die Schwangerschaft und das Wachsen Ihres Kindes aktiv mitzuerleben, sich auf seine Geburt und Ihr Vatersein vorzubereiten.

## Männer auf Wolke sieben

Für sehr viele Männer ist es ein fantastisches Gefühl, Vater zu werden. Ein Kind bringt mehr Bedeutung und Verbindlichkeit für die Paarbeziehung und das ganze Leben. Oft gibt es dem Leben einen tieferen Sinn. Es macht Sie unendlich wichtig. Und es ermöglicht Ihnen, etwas von sich weiterzugeben.

Viele werdende Väter freuen sich darauf, mit ihrem Kind zu spielen, auf allen vieren durch die Wohnung zu krabbeln, zu schmusen, zu toben und zu kuscheln. Aber auch für diejenigen, denen kein bestimmter Grund einfällt, sich für Kinder zu entscheiden, gehören sie doch irgendwie zum Leben dazu.

Doch klar ist auch: Nicht immer ist alles eitel Sonnenschein. Vor allem bei ungeplanten Schwangerschaften oder außerhalb einer festen Partnerschaft kommen häufig Unsicherheiten und viele Fragen auf – ab Seite 194 bieten wir Hilfen an. Wenn sich immer wieder einmal Bedenken einschleichen oder Sie sich bange Fragen stellen, dann ist das ganz normal.

---

*»Kinder sind die wirklichen Lehrmeister des Lebens.«*

PETER ROSEGGER | ÖSTERREICHISCHER HEIMATSCHRIFTSTELLER (1843–1918)

---

## Austausch innerhalb und außerhalb der Beziehung

---

- Reden Sie mit Ihrer Partnerin über Ihre Gedanken und Gefühle zu Ihrer Vaterschaft.
- Suchen Sie den Austausch mit Männern, die bereits Väter sind. Was hat sich für sie verändert, wie haben sie die Herausforderungen des Vaterwerdens gemeistert?
- Sprechen Sie mit Ihrem eigenen Vater darüber, wie er Ihre Geburt damals empfunden hat. Für werdende Eltern kann sich die Beziehung zu den eigenen Eltern auf wunderbare Weise verändern (siehe Seite 53).
- Wenn Sie mit der Mutter Ihres Kindes nicht zusammenleben, besprechen Sie, wie Sie sich an Schwangerschaft, Geburt und Betreuung Ihres Kindes beteiligen können (siehe auch Kapitel 7 ab Seite 194).

# IHR KIND ENTSTEHT - UND SIE SIND LIVE DABEI!

Ihre Partnerin ist schwanger – so viel ist klar! Aber wie funktioniert es eigentlich, dass aus einem Ei und einer verschwindend kleinen Samenzelle ein Mensch wird? Verfolgen Sie die Reise Ihres Kindes. Hier ist Ihr Schwangerschaftsfahrplan:

## So entwickelt sich das Baby

### 1. MONAT: SIE WERDEN VATER!

Wenn Ei und Samenzelle zueinandergesunden haben, teilt sich die befruchtete Eizelle unaufhörlich. Sie nistet sich in der Gebärmutter ein und ist so mit ihr verbunden. An dieser Verbindung entsteht die Nabelschnur, die in der Plazenta (Mutterkuchen) endet. Über die Plazenta wird der Embryo mit Nährstoffen versorgt, die Blutkreisläufe von Mutter und Kind bleiben dabei getrennt. Hat sich die »Zellkugel« eingenistet, bleiben die Regelblutungen aus – oft das erste Signal für eine Schwangerschaft. Herzlichen Glückwunsch!

Sobald Sie wissen, dass Sie Vater werden, sollten Sie Ihre Partnerin bei körperlichen Tätigkeiten entlasten. Alles, was über fünf Kilo wiegt, ist nun für die nächsten Monate Ihr Job! Gerade in den ersten Schwangerschaftswochen kann Überanstrengung zu Fehl-, in den späteren Monaten zu Frühgeburten führen. Versuchen Sie auch, unnötigen Stress zu vermeiden. Denn bereits jetzt ist Ihr Kind sehr empfänglich und empfindlich für Gefühlschwankungen seiner Mutter.

# SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT – AUCH EIN VÄTERTHEMA

Es ist nicht leicht, als Mann in einem Bereich seinen Platz zu finden, in dem sich alles um die schwangere Frau dreht und in dem überwiegend Frauen arbeiten. Klar, nicht Sie sind schwanger, sondern Ihre Partnerin. Sie werden Ihr Kind auch nicht gebären oder stillen. Aber viele Fragen, Aufgaben und Entscheidungen rund um Schwangerschaft und Geburt gehen Sie sehr wohl etwas an. Sie helfen Ihrer Partnerin und Ihrem Kind am besten, wenn Sie von Anfang an aktiv dabei sind.



## ERFAHRUNGSBERICHT

Walter, 36, zwei Kinder

*Bereits in der ersten Schwangerschaft meiner Frau wollte ich sie so gut es geht unterstützen. Ich war total stolz drauf, Vater zu werden, begeistert davon, mit meiner Partnerin »einfach so« ein Kind »machen« zu können. Wir wünschten uns beide, dass auch ich von der Schwangerschaft so viel wie möglich mitbekomme. Daher bin ich zu den meisten Vorsorgeuntersuchungen mitgegangen.*

*Wir hatten auch schon früh Kontakt zu einer Hebamme, die uns drei bei der Geburt begleiten sollte. Zuerst war ich etwas irritiert, dass sie sich kaum um mich kümmerte. Ich kam mir über-*

*flüssig vor und war vielleicht sogar ein bisschen neidisch darauf, wie gut meine Frau und die Hebamme sich verstanden. Aber bei der Geburt wurde mir klar, wie wichtig die gute Beziehung zwischen den beiden war: Meine Frau konnte sich der Unterstützung und »Führung« der Hebamme sehr gut anvertrauen. Und ich war dankbar für ihre klaren Anregungen, die mir geholfen haben, meine Frau und mein Kind zu unterstützen.*

## **Nehmen Sie schon jetzt aktiv teil!**

Wenn Sie nicht nur bei der Zeugung und in der Schwangerschaft, sondern auch bei der Geburt Ihres Kindes dabei sein wollen, dann sollten Sie sich schon jetzt Gedanken machen, wie Sie Ihren Übergang vom Mann zum Vater mitgestalten wollen. Deshalb ist es gut und wichtig, sich als werdender Vater aktiv Informationen zu beschaffen und viele Entscheidungen rund ums Familiewerden gemeinsam mit Ihrer Partnerin zu treffen.

Im Lauf der Schwangerschaft sind eine Reihe von Vorsorgeuntersuchungen geplant. Es wird geprüft, gemessen und kontrolliert, wie sich Ihr Kind entwickelt und ob es Mutter und Kind gut geht. Grund genug für Sie, sich aktiv zu beteiligen. Begreifen Sie sich und Ihre Partnerin als »gemeinsam schwanger« und gehen Sie zu möglichst vielen Untersuchungen mit. Hier haben Sie Gelegenheit, alles aus erster Hand zu erfahren. Sie können der Ärztin oder Hebamme Fragen stellen und sich erklären lassen, wie das Kind im Bauch liegt. Sie können es bei den Ultraschalluntersuchungen betrachten. Leider gibt es immer noch Ärzte und Hebammen, die werdende Väter nicht von sich aus miteinbeziehen. Suchen Sie frühzeitig gemeinsam eine Ärztin oder einen Arzt, wo Sie sich beide gut aufgehoben fühlen.

# VATER UND KIND – EIN STARKES TEAM!

Moderne Väter wünschen sich eine liebevolle und innige Beziehung zu ihren Kindern. Sie wollen tragen, füttern, wickeln, spielen – und gleichzeitig ein partnerschaftlicher und beruflich erfolgreicher Elternteil sein.

Damit dies von Anfang an gelingt, bietet dieses Praxisbuch wertvolle Unterstützung während der Schwangerschaft, für die Geburt und die ersten 12 Monate danach.

Die Autoren – Dr. Robert Richter und Eberhard Schäfer – sind selbst aktive Väter und seit vielen Jahren als Familienforscher und Praktiker in der Familien- und Väterbildung und -beratung tätig.

WG 484 Familie  
ISBN 978-3-8338-7423-9



9 783833 874239

[www.gu.de](http://www.gu.de)