

# Vater werden – Ihre Checkliste



Wie können Sie als werdender Papa Ihre Partnerin in der Schwangerschaft und bei der Geburt unterstützen und ihr zur Seite stehen?

## 1. und 2. Trimester der Schwangerschaft

- Erkundigen Sie sich nach dem Wohlbefinden Ihrer Partnerin in der Schwangerschaft.
- Sprechen Sie mit der werdenden Mama viel über ihre Gefühle, Sorgen und Ängste.
- Begleiten Sie Ihre Partnerin – wenn möglich – zu Vorsorgeuntersuchungen beim Frauenarzt.
- Gehen Sie gemeinsam mit Ihrer Partnerin rechtzeitig auf Hebammensuche und unterstützen Sie die werdende Mutter bei der Hebammenwahl.
- Schaufeln Sie sich nach der Geburt etwas Zeit frei, nehmen Sie einige Tage Urlaub oder reichen Sie rechtzeitig bei Ihrem Arbeitgeber den Antrag auf Elternzeit ein.
- Fragen Sie Ihre Partnerin, wo und wie sie gerne entbinden würde und begleiten Sie sie zu Klinik- oder Geburtshausbesichtigungen.
- Unterstützen Sie Ihre Partnerin bei der Erstellung eines Geburtsplanes.
- Richten Sie gemeinsam mit Ihrer Partnerin das Babyzimmer ein und besorgen Sie rechtzeitig die Babyausstattung.

**Tipp:** Ein vollständiges Babyzimmer besteht aus dem Baby-Bettchen, einer Kommode für Kleidung und Wickel-Utensilien, einem Wickeltisch und einem Heizstrahler. Es lohnt sich aber für die ersten Monate, außerdem ein Beistellbettchen zu besorgen, das bei Ihnen im Schlafzimmer steht. So werden die ersten Nächte mit Baby entspannter.

## 3. Trimester der Schwangerschaft

- Kümmern Sie sich gemeinsam mit der werdenden Mama um die Formalitäten und bereiten Sie die Elterngeldanträge schon jetzt in der Schwangerschaft vor.
- Packen Sie gemeinsam die Kliniktasche.
- Bereiten Sie die Wickeltasche vor: Hinein gehören zum Beispiel Babykleidung, Windeln, Feuchttücher und Mulltücher.
- Buchen und begleiten Sie Ihre Partnerin zu einem Geburtsvorbereitungskurs.
- Erkundigen Sie sich im Falle einer Klinik-Entbindung nach dem Vorhandensein und den Kosten für ein Familienzimmer. So können Sie Ihre Partnerin direkt in den ersten beiden Nächten nach der Geburt unterstützen.
- Packen Sie vor dem Entbindungstermin zwei kleine Taschen mit Verpflegung: eine Tasche mit den Lieblingssnacks und Getränken Ihrer Partnerin und eine zweite Tasche für Sie selbst.

**Tipp:** Es kann sich lohnen, für Sie selbst einen Stressball, einen Zauberwürfel oder ein anderes Hilfsmittel einzupacken, mit dem Sie während der Geburt Ihre eigene Nervosität in geordnete Bahnen lenken. Denken Sie auch an warme Socken für Ihre Partnerin und ein weiches Tuch zum Abtrocknen der Stirn.

# Vater werden – Ihre Checkliste

## Nach der Geburt

- Denken Sie an das erste Foto! Ihre Partnerin wird Ihnen dankbar sein, wenn es ein Foto von ihr mit dem Baby gibt.
- Stimmen Sie sich mit Ihrer Frau oder Freundin ab, wer die schöne Nachricht an Verwandte und Freunde übermittelt.
- Übernehmen Sie den Papierkram und die Behördengänge und bereiten die nötigen Unterlagen für die Geburtsurkunde vor.
- Erkundigen Sie sich über welches Gericht sich die frischgebackene Mama freuen würde. Viele Mamas wissen ganz genau, worauf sie kurz nach der Geburt Appetit haben!
- Achten Sie darauf, dass sich Ihre Partnerin schont und ihrem Körper etwas Ruhe gönnt.
- Bringen Sie das eigene Zuhause auf Vordermann! Ihre Partnerin fühlt sich nach der Geburt in einer ordentlichen und sauberen Umgebung am wohlsten.



## Nachhause kommen

- Denken Sie am Tag der Heimfahrt daran, die Babyschale für das Auto mitzubringen.
- Packen Sie ein Mützchen und eine Decke für das Baby und gegebenenfalls ein Sitzkissen für Ihre Partnerin ein.
- Erkundigen Sie sich, ob Verwandte und Freunde Ihre Familie in den ersten Wochen zuhause mit vorgekochtem Essen oder Hilfe im Haushalt unterstützen können.
- Übernehmen Sie als Vater das „Besuchsmanagement“: Priorisieren Sie die Bedürfnisse Ihrer Partnerin und achten Sie darauf, dass sie nicht zu früh nach der Entbindung Besuch empfängt oder nicht zu viele Gäste gleichzeitig im Haus sind.
- Entlasten Sie Ihre Partnerin: Auch wenn die Mutter stillt, können Sie immer noch wickeln, baden, das Baby in den Schlaf schaukeln und mit dem Säugling spazieren gehen. Das stärkt auch die Vater-Kind-Bindung!
- Übernehmen Sie auch weiterhin den Löwenanteil im Haushalt – Ihre Partnerin sollte sich gerade im Wochenbett schonen!
- Gönnen Sie sich und Ihrer Familie Zeit zum Ankommen – beispielsweise, indem Sie direkt nach der Geburt Elternzeit oder Urlaub nehmen.

