

Der Āpapa Zettelñ

Der Klinikofffer

in den Kreißsaal Koffer oder evtl. in eine eigene Tasche/Rucksack

- süße & salzige Snacks, Früchte- & Müsliriegel
- Obst, belegte Brötchen etc.
- Traubenzucker mit Geschmack
- Wasser, Lieblingsgetränk, Cola, Energiedrinks
- bequeme Klamotten, bequeme Schuhe
- Kopie des Geburtsplans
- Handout mit Geburtspositionen aus dem Geburtsvorbereitungskurs
- etwas Bargeld, vor allem Münzen
- Comics, Zeitschrift, Buch, Pad (falls es etwas länger dauert)
- Zahnbürste mit Zahnpasta, Deo, kleines Handtuch

Das wichtigste zur Geburt

Die Geburt eines Kindes ist ein natürlicher Vorgang.

Die Natur hat den Körper Deiner Partnerin auf die Geburt vorbereitet.

Jede Geburt dauert unterschiedlich lange.

Beim ersten Kind vergehen von den ersten Anzeichen, dass die Geburt beginnt, bis zum ersten Schrei des Kindes oft mehr als 10 Stunden

Sollten Du Deine Partnerin bei der Geburt begleiten, besteht Deine Aufgabe vor allem darin,

für sie dazu sein, mit ihr zu atmen, sie zu unterstützen und ihr Mut zu machen.

Wenn Du unsicher bist, frag die Hebamme, wie Du Deiner Partnerin am besten helfen können. Sprich mit der Hebamme, wenn Du etwas nicht verstehst oder wenn Du Dir Sorgen machen.

Wenn Du bestimmte Dinge während der Geburt nicht sehen möchten, sprich mit der Hebamme. In der letzten Geburtsphase ist der beste Platz des Mannes oft hinter seiner Partnerin.

Die Geburt ist nicht berechenbar.

Deshalb können bei jeder Geburt Dinge passieren, die niemand vorhersehen kann.

Dann muss die Hebamme, die Ärztinnen und Ärzte schnell handeln. Die Sicherheit Deiner Partnerin und Deines Kindes steht immer im Vordergrund.

Bei etwa jeder siebten Geburt im Kreißsaal unvorhersehbare Komplikationen, sodass man sich für einen Kaiserschnitt entscheidet. Frage Deine Hebamme was Du in dieser Situation für Deine Partnerin tun kannst.

Streite Dich sich nicht im Kreißaal,

nichts mit Deiner Partnerin und auch nicht mit Deiner Hebamme, der Ärztin oder dem Arzt. Streit ist schlecht für jede Geburt. Kritisches Nachfragen ist aber durchaus erlaubt!

Kümmere Dich gut um Dich selbst,

Achte darauf, dass Du genug Essen und Trinken und ausreichend frische Luft bekommst.

Hast Du das Gefühl, dass Dir alles zu viel wird,

ist es vielleicht besser, den Kreißaal in Absprache mit Deiner Partnerin vorübergehend zu verlassen. Vielleicht hilft ein klärendes Gespräch mit der Hebamme, einem Arzt oder einer Ärztin damit Du Dich wieder beruhigst.

„Papa Aufgaben“ im Kreißaal

Du fragst Dich, wie Du unter der Geburt Deine Partnerin optimal unterstützen kannst, dann findest Du hier ein paar Tipps:

- für eine angenehme Atmosphäre sorgen (z.B. Licht dimmen)
- den Papierkram übernehmen
- die Kommunikation mit dem Klinikpersonal übernehmen

- Massage mit Öl oder Igelball (Rücken, Beine, Po, Schultern)
- „Äpfel schütteln“
- Rücken und Beine ausstreichen
- „Streichelmassage“

- für Bewegung sorgen, häufig Positionen ändern, keine Rückenlage
- zusammen atmen
- für Entspannung sorgen (Musik, Duft, etc.)

- ans Trinken erinnern
- zur Toilette schicken (mind. alle 2h)

- da sein
- Ruhe ausstrahlen
- motivieren

- bei Kontaktlinsenträgerin: an Brille erinnern

- gut für sich selbst sorgen!

Das Wochenbett - die erste Zeit mit dem Baby

Was bedeutet das, Wochenbett?

Wochenbett, das klingt ein wenig „altmodisch“ und doch ist es immer noch aktuell, wie vor hunderten Jahren. Das Wochenbett ist die Zeit nach der Geburt bis zur Rückbildung schwangerschafts- & geburtsbedingter Veränderungen bei der Frau. Es ist eine besondere Zeit: Meistens eine Mischung aus besonders schön und besonders anstrengend. Das wichtigste in dieser sensiblen Zeit ist Ruhe.

Was passiert im Wochenbett?

Die Zeit nach der Geburt bedeutet eine große Umstellung für die Mutter. Einerseits durch körperliche Veränderungen wie Hormonschwankungen, Rückbildungsvorgänge, Wundheilungsprozesse und dem Ingangkommen und Aufrechterhalten der Milchproduktion bzw. des Stillens. Andererseits durch das Kind selbst. Es will gestillt, gewickelt, und gekuschelt werden. Es hat vielleicht auch mal Bauchschmerzen. Es richtet sich mit seinen Bedürfnissen weder nach Tageszeiten noch nach dem elterlichen Rhythmus. Dieser muss dann im Wochenbett erst wieder neu gefunden werden. Außerdem wird oft noch die Geburt selbst verdaut. All das braucht Zeit und Raum.

Wie lange dauert das Wochenbett?

Das Wochenbett beginnt nach der Geburt und endet nach 6- 8 Wochen.

Wichtiges für die Zeit des Wochenbetts

- die junge Mutter sollte im Bett bleiben (mindestens eine, besser zwei Wochen).
- Reiche ihre Getränke an, koche ihr Tee und Essen
- Achte darauf, dass sie Ruhe zum Stillen hat
- Der Haushalt sollte auch mal „liegen bleiben“
- Kuseln und bonde (nackt kuseln) so viel wie möglich
- Solange Du noch zu Hause bist, schlafe wenn das Baby schläft. Sollte der Nachtschlaf zu kurz kommen, dann legen Dich zusätzlich tagsüber hin
- Holt Euch ggf. zusätzliche Hilfe und Unterstützung nach Hause
- Halte Dir und Deiner Partnerin (anstrengenden) Besuch vom Hals
- Versuche Besucher auf ein absolutes Minimum zu reduzieren
- Genieße die Flitterwochen mit dem Kind
- Bereite schon im Vorfeld alles vor, was sich vorbereiten lässt (Kindergeld, Erziehungsgeld, etc.)
- Denke dran, das Kind beim Standesamt zu melden
- Lehne alle zusätzlichen Verpflichtungen ab
- Nimm Dir Zeit für gemeinsame Gespräche mit Deiner Partnerin (auch über das Geburtserlebnis)
- Verschließe die Ohren vor den gut gemeinten Ratschlägen aus der Verwandtschaft und Bekanntschaft.
- Hole Dir professionelle Hilfe, wenn Du Dich depressiv fühlen (ca. 10% aller „Neuäter“ bekommen eine Wochenbettdepression!!!)
- Falls möglich, etabliere einen „Wochenbettmanager (denn ansonsten sind das ebenfalls Deine Aufgaben)
 - Bettwäsche wechseln und waschen
 - Toilette und Bad sauber halten

- Lebensmittel einkaufen
- Kochen, Essen und Snacks zubereiten
- Tee kochen
- Abwasch erledigen
- Spaziergang mit dem Baby (um der Mutter Ruhe zu gönnen)
- Baby wickeln

Erinnere Deine Partnerin (immer wieder) daran:

Wer sich in den ersten Tagen schont, ist schneller wieder fit.

Der Körper holt sich „sein Recht“: Ruht sie sich nicht ausreichend aus, gibt es häufig Rückbildungsprobleme, Stillprobleme oder Wundheilungsstörungen. Dann verlängert sich die Erholungszeit unfreiwillig.

Wochenbettbetreuung durch die Hebamme

- Wochenbett Tag 1 bis 10: möglich sind bis zu max. 2 Kontakte* pro Tag
- 11. Tag bis zum Ende der Wochenbettbetreuung (8 bzw. 12 Wochen): max.16 Kontakte*
- die Häufigkeit (im vorgegebenen Rahmen) und die Frequenz wird üblicherweise individuell während Ihrer Betreuung bestimmt
- wenn nötig, sind weitere Termine auf Anordnung des Arztes möglich
- nach Entlassung aus dem Krankenhaus erfolgt der 1. Hausbesuch meist am nächsten Tag
- weitere Infos erhältst Du von Eurer Wochenbetthebamme

*ein Kontakt ist ein Hausbesuch, ein Telefonat, eine SMS o.ä.

Wie erfolgt die Terminvereinbarung mit der Hebamme?

- Bitte melde Dich am Tag der Geburt und dann bitte erneut, wenn Du weißt, wann Ihr die Klinik verlassen werdet, um die Wochenbetthebamme über die Geburt und die bevorstehende Betreuung zu informieren
- Wenn Ihr Euch nicht zeitnah nach der Geburt bei Eurer Wochenbetthebamme meldet, kann es sein, dass sie Euch in den ersten Tagen nach der Geburt nicht betreuen kann.
- Besprecht mit Eurer Wochenbetthebamme die genauen Details noch in der Schwangerschaft

Wenn das Wochenbett vorbei ist

- Gönn Euch gegenseitig Auszeiten (nicht zuständig zu sein, entlastet und fördert den Erholungswert)
- erledigt tagsüber liegengebliebene Hausarbeit am besten gemeinsam, denn am Abend haben beide schon einen echten „Arbeitstag“ hinter sich
- Nehmt Euch Zeit zu zweit, das Baby wird Eure Abwesenheit mit einem Babysitter Eures Vertrauens gut überstehen

Stillen

Stillen „lebt“ von Unterstützung, was kannst Du also tun, um Deine Partner beim Stillen zu unterstützen?

- Hol ihr ein Glas Wasser. Stillen macht durstig und Wasser ist gut für die Milchproduktion. Deine Frau ist während des Stillvorgangs recht immobil daher ist Deine Hilfe als Laufbursche sehr willkommen.
- Rückenmassage. Eine Rückenmassage während des Stillens entspannt Deine Frau und lenkt sie von eventuellen Schmerzen beim Stillen ab.
- Bäuerchen übernehmen. Der Stillvorgang kann, je nach Trinkgeschwindigkeit des Kindes, ein längerer Prozess sein. Wenn Du in den Trinkpausen das „Bäuerchen“, also das Aufstoßen des Kindes übernimmst, kann Deine Frau aufstehen und beispielsweise zur Toilette gehen, bevor es in die nächste Fütterrunde geht.
- Unterhaltung. Wie gesagt, bei einer längeren Stillsitzung kann schon mal Langeweile aufkommen. Da ist eine nette Unterhaltung mit dem Partner eine willkommene Abwechslung.
- Sorge für musikalische Untermalung. Klingt sehr pathetisch, meint aber nichts anderes als Punkt 4. Sorge für Unterhaltung in dem Du beispielsweise schöne Musik anstellst (Klassik ist sehr gut für das Baby) oder Du das Radio einschaltest.
- Bereite die Milchaufbewahrung vor. Viele Mütter pumpen nach dem Stillen noch ab und sammeln so für die Zeit, wenn Stillen nicht geht. In dem Du die Utensilien vorbereitest, z. B. Du die Milchpumpe sterilisierst und Du das Fläschchen für die Aufbewahrung rausholst, gehen Du ihr sehr zur Hand.
- Bereite eine Kleinigkeit zu Essen vor. Stillen macht hungrig und stillende Mütter sollen gut essen. Bereite daher, je nach Tageszeit, das Frühstück, Mittag- oder Abendessen (gerne auch einen kleinen „Stillsnack“) vor.
- Mache Telefondienst. Während des Stillens wollen viele Mütter nicht gestört werden. Oft schläft das Kind beim Stillen oder unmittelbar danach ein und Deine Partnerin freut sich auf diese kleine Auszeit. Nimm deshalb alle Telefonate entgegen um Deine Frau störungsfrei Stillen zu lassen. Zur Not, einfach mal das Telefon abschalten.
- Motiviere Deine Frau. Stillen ist Stress für die Frau. Beispielsweise wenn es nicht klappt, das Stillen sehr lange dauert oder gar Schmerzen verursacht. In solchen schweren Stunden braucht Deine Frau vor allem zwei Dinge – Zuspruch und Motivation.

Di siehst, dass Du auch als Mann eine Menge zum „Stillerfolg“ Deiner Frau beitragen kannst und Stillen nicht etwas ist, was die Unterstützung des Mannes von vorneherein ausschließt

Quelle: <https://www.papa-online.com/stillen-ist-keine-reine-frauensache-mit-diesen-8-dingen-kannst-du-sie-unterstutzen>

Die Bindung zum (Still)Kind

Auch wenn Deine Partnerin das Babys stillt, hast Du zahlreiche Möglichkeiten, eine enge Bindung zum Kind aufzubauen. Du kannst es

- baden und wickeln,

- herumtragen,
- mit ihm schmuse, kuscheln, bonden,
- mit ihm spielen,
- nach nächtlichem Stillen zurück ins Bettchen bringen oder
- einen (Väter) Babymassagekurs besuchen.
Berührung, Geruch und Stimme, all das kann das Kind schon von Anfang an wahrnehmen.

Und die Mutter bekommt automatisch ein wenig Freiraum für sich - und damit die optimale Möglichkeit, sich auszuruhen, zu erholen und aufzutanken.

Linktipps

Allgemeine Infos

<https://www.familienplanung.de/wissenswertes-fuer-maenner/>

Broschüren Download: „Mann wird Vater“

<https://www.bzga.de/infomaterialien/familienplanung/familienplanung/mann-wird-vater-informationen-fuer-werdende-vaeter-zur-geburt/>

Broschüren Download: „Ich bin dabei! Vater werden“

<https://www.bzga.de/infomaterialien/familienplanung/familienplanung/ich-bin-dabei-vater-werden/>

Stillinfos für Väter

<https://www.familienplanung.de/schwangerschaft/vater-werden/ich-erde-vater/fuer-vaeter-warum-stillen-gut-ist/>

Infos zum Wochenbett für Väter

<http://www.vaterfreuden.de/partnerschaft/schwangerschaft-und-geburt/>