



Väter bei der Geburt

So können Sie Ihre Partnerin unterstützen

Auch wenn sie das Baby nicht selbst zur Welt bringen können: Über 70 Prozent der werdenden Papas in Deutschland begleiten die Geburt ihres Kindes – und nehmen dabei eine ganz zentrale Rolle ein.

GEMEINSAM ERLEBEN

Als engste Bezugsperson können sie in diesen besonderen Stunden die wichtigste Stütze und größte Hilfe für die werdende Mutter sein. Papas wichtigste Aufgabe vor, bei und nach der Geburt lautet darum: Für die Partnerin da sein. Es gibt aber auch konkrete Hilfestellungen, die der werdende Vater im Vorfeld wie auch während der Geburt leisten kann – wie diese Checkliste zeigt.

VOR DER GEBURT

- über Bedürfnisse der Partnerin reden
- über ihre Ängste und Wünsche sprechen
- Rat bei der Hebamme holen
- evtl. mit anderen Vätern aus dem Bekanntenkreis über Erfahrungen austauschen
- um die Versorgung der/s Geschwister/chens kümmern

BEI DER GEBURT

Mentale Unterstützung

- das Klinikpersonal über Wünsche und Bedürfnisse der Partnerin informieren
- mit Arzt und Hebamme auch über mögliche eigene Ängste sprechen
- Mut machen und die Partnerin immer wieder loben
- ruhig bleiben: emotionale Ausbrüche und kurzfristige Planänderungen der Partnerin gelassen nehmen
- im Notfall immer an die Anweisungen der Ärzte halten

Physische Unterstützung

- Der werdenden Mama beim Entspannen helfen: Zwischen den Wehen können Massagen oder warme Kirschkernkissen Schmerz und Verspannungen lindern.
- Bei Wehen unterstützen: Helfen Sie Ihrer Partnerin beim Umherlaufen oder bieten Sie Ihre Hand „zum Drücken“ an.
- Für warme Füße sorgen: Nehmen Sie dicke Socken mit. Organisieren Sie ein Fußbad.
- Zwischen den Wehen: Bieten Sie Ihrer Partnerin erfrischende Getränke und Snacks an.
- Abkühlung: Tupfen Sie Stirn und Nacken immer wieder mit einem kalten Waschlappen ab.

Tipp: Gönnen Sie sich während der Geburt auch immer wieder Pausen. Wird Ihnen unwohl oder schummrig vor den Augen, gehen Sie kurz vor die Tür oder an die frische Luft, essen und trinken Sie genügend.

NACH DER GEBURT

- nach Absprache mit Mutter, Arzt und Hebamme das Baby abnabeln
- beim Babybaden helfen
- die schönsten Momente mit der Kamera festhalten (wenn beide das möchten)
- Verwandte und Bekannte über die Geburt informieren
- für Ruhe sorgen: zu viele Besucher und Stress für die Mutter vermeiden
- Formalitäten: Anmeldung beim Standesamt ist häufig im Krankenhaus möglich
- eine „Pinkelparty“ organisieren, um das Baby willkommen zu heißen
- die Zeit zu dritt genießen!