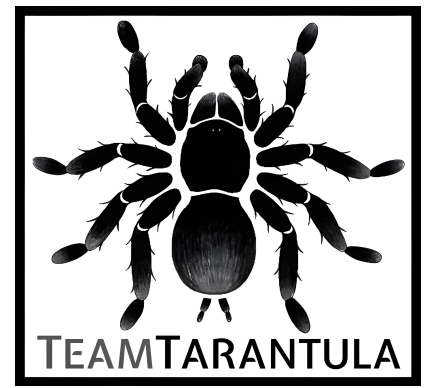


**Lieber werdender Papa,**

**herzlichen Glückwunsch zur bevorstehenden  
Vaterschaft.**



Während deine Frau gerade eine echte Superheldinnen-Show abliefert (ihr Körper baut quasi ein ganzes neues Menschlein auf), sitzt du daneben und denkst vielleicht:

„Okay, und was mach ich jetzt?“ Spoiler: Eine ganze Menge! Und das ist gar nicht immer easy – Vollzeitjob, vielleicht eigene Unsicherheiten, und dann noch die Achterbahn der Stimmungsschwankungen zu Hause. Aber genau da kommst du ins Spiel: Als ihr Fels, Cheerleader und Co-Pilot.

Bei ihr passiert gerade hormonell der totale Umbruch: hCG (das Schwangerschaftshormon) schießt hoch und sorgt oft für fiese Übelkeit und extreme Müdigkeit, besonders am Anfang. Progesteron entspannt alles (Muskeln, Bänder – super fürs Baby, aber hallo Rückenschmerzen und Sodbrennen später), Östrogen explodiert und treibt die Brustwachstum- und Stimmungs-Party. Das Ganze fühlt sich an wie permanenter Jetlag plus emotionaler Karussellfahrt: Mal himmelhoch jauchzend, mal zu Tode betrübt – und das alles in 9 Monaten Non-Stop. Es ist körperlich und seelisch mega-anstrengend, auch wenn es von außen „nur“ ein wachsender Bauch ist.

Und du? Klar, Mann sein ist auch nicht ohne: Du arbeitest vielleicht durch, fühlst dich manchmal überfordert oder sogar ein bisschen „mit-schwanger“ (das Couvade-Syndrom ist real – manche Kerle kriegen plötzlich Heißhunger oder Stimmungstiefs). Aber genau das macht dich zum perfekten Teamplayer: Du kannst entlasten, zuhören, ohne zu urteilen, und einfach da sein...

### **Während der Schwangerschaft: Begleite und unterstütze aktiv**

- **Zu Untersuchungen mitgehen:** Begleite deine Partnerin zu Vorsorgeterminen wie Ultraschall (z. B. ab der 9.-12. Woche), um den Herzschlag zu hören und eine erste Bindung zum Baby aufzubauen. Das stärkt eure Verbindung und hilft dir, die Veränderungen zu verstehen.
- **Emotionale Unterstützung bieten:** Nimm Stimmungsschwankungen nicht persönlich, tröste bei Bedarf und sprecht offen über eure Gefühle, Ängste und Erwartungen. Vergiss nicht, dich selbst zu pflegen – reduziere Stress, pflege Hobbys und treffe Freunde.
- **Im Alltag helfen:** Übernimm mehr Hausarbeit, damit sie nichts Schweres hebt oder lange steht. Vermeide Alkohol und Rauchen (auch passiv), fördere gesunde Ernährung und schaffe ruhige Momente zu dritt, z. B. durch sanfte Bauchmassagen ab der 20. Woche.
- **Sex und Intimität anpassen:** Bei normalem Verlauf ist Sex sicher; achte auf ihre Bedürfnisse und sprecht über Veränderungen.

- **Gemeinsam vorbereiten:** Kauft zusammen Baby-Ausstattung wie Kinderwagen, Wickelkommode oder Babyschale und macht das Zuhause kindersicher (z. B. Steckdosen absichern).

## **Vor der Geburt: Bereite dich und euer Team vor**

- **Geburtsvorbereitungskurs besuchen:** Lerne Atemübungen, Massagen und Entspannungstechniken, um sie zu unterstützen. Tausche dich mit anderen Vätern aus und diskutiere eure Erwartungen an die Geburt.
- **Administrative Aufgaben teilen:** Hilf bei Anträgen wie Mutterschaftsgeld, Vaterschaftsanerkennung (bei Unverheirateten) oder Elternzeit. Bereite eure Kliniktaschen vor – deine mit Snacks, Wechselkleidung und Ladekabel.
- **Über die Geburt sprechen:** Klärt, ob du dabei sein möchtest (über 90% der Väter sind es), und besprecht Ängste oder Wünsche. Organisiere Betreuung für Geschwisterkinder und halte das Auto bereit.
- **Emotionale Vorbereitung:** Reflektiere Fragen wie "Wie verändert das Kind unsere Beziehung?" oder "Was will ich meinem Kind mitgeben?" – das hilft, Rollen früh zu klären.

## **Bei der Geburt: Sei ihr Fels in der Brandung**

- **Präsent und unterstützend sein:** Halte ihre Hand, massiere den Rücken, reiche Wasser oder spreche Mut zu. Sei Vermittler zu Hebammen und Ärzten, um ihre Wünsche mitzuteilen.
- **Physische Hilfe leisten:** Unterstütze bei Positionen, streichle oder halte sie – nimm Schmerzen nicht weg, sondern fühle mit und bleibe gelassen, auch bei Beschimpfungen.
- **Auf dich achten:** Nimm Pausen, esse und trinke; es ist okay, berührt zu sein oder rauszugehen, wenn es überwältigend ist.
- **Bei Komplikationen:** Beim Kaiserschnitt kannst du dabei sein, das Kind halten und es der Mutter bringen.

## **Nach der Geburt: Im Wochenbett und der ersten Zeit**

- **Zeit nehmen:** Nimm mindestens zwei Wochen frei oder Elternzeit, um da zu sein und deine Rolle zu lernen.
- **Bürokratie übernehmen:** Erledige Anträge wie Geburtsurkunde, Kindergeld oder Elterngeld – bereite sie vorab vor.
- **Haushalt und Pflege managen:** Übernimm Putzen, Kochen (z. B. nahrhaftes Essen bestellen) und organisiere Besuch (z. B. mit "Besucherregeln").

- **Beim Stillen helfen:** Bereite den Stillplatz vor, biete Nähe, übernimm Bäuerchen oder nächtliches Wiegen, um sie zu entlasten.
- **Baby-Pflege lernen:** Nimm an Hebammen-Terminen teil, lerne Wickeln, Baden und Umgang mit dem Nabel.
- **Mentale Gesundheit priorisieren:** Achte auf Babyblues oder Depressionen bei euch beiden; suche Hilfe bei Bedarf und pflegt eure Partnerschaft durch Dates oder Gespräche.

**Vaterschaft ist eine Reise, die auch deine Gefühle und Bedürfnisse einschließt.**

**Du bist ein Superheld in diesem Abenteuer!**

**Deine Unterstützung macht den Unterschied!**

**Viel Erfolg und alles Gute!**

Dein TeamTarantula