

Checkliste für den Vater

 Der Partner ist eine der engste Bezugsperson, die der Schwangeren nötige Unterstützung gibt. Deutschlandweit erleben 70% der Paare gemeinsam die Geburt. Aus diesem Grund bereiten Sie sich viele Väter/Paare frühzeitig gemeinsam auf die Geburt vor. Sie sind während der Schwangerschaft sowie bei der Entbindung eine mentale Stütze.

Vor der Geburt

Nachstehende Punkte können für Sie als Partner gelten bzw. zur Vorbereitung dienen:

- reden Sie über die gegenseitigen Bedürfnisse
- tauschen Sie sich mit anderen Vätern aus
- Versorgung ggf. weiterer Kinder
- Hebamme hinzuholen
- gemeinsam Kliniken besuchen
- Teilnahme am Geburtsvorbereitungskurs
- ermitteln Sie den kürzesten Weg zur gewählten Klinik
- gemeinsam Kliniktasche packen
- wichtige Dokumente
- Anzeichen für Wehen deuten können
- im letzteren Schwangerschaftsdrittel stets erreichbar sein

 Sie sollten sich zudem genauesten mit dem Verlauf von Schwangerschaften und der Geburt auseinandersetzen. Gegebenenfalls können Sie mit der Hebamme und Ihrer Partnerin einige Fragen diesbezüglich besprechen. Überlegen Sie sich außerdem, ob Sie bei der Entbindung anwesend sein wollen oder nicht. Über mögliche Ängste und Sorgen ist offen und ehrlich zu sprechen, um mögliche Bedenken gemeinsam lösen zu können.

In einem Geburtsvorbereitungskurs erfahren Paare wichtige Atemübungen und Entspannungstechniken, die während der verschiedenen Geburtsphasen einzusetzen sind.

Besuchen Sie Krankenhäuser oder Geburtskliniken gemeinsam mit Ihrer Partnerin um ein geeignetes für ihre Entbindung auszuwählen. Hinzu kommt, dass Sie nachsehen sollten, ob es einen sogenannten „Storchenparkplatz“ gibt. Das sind meist Parkplätze, die näher am Eingang liegen. Merken Sie sich zusätzlich den Weg zur Geburtsstation. In diesem Zusammenhang sollten Sie außerdem die kürzeste Strecke von Ihrem Zuhause bis zur Klinik herausfinden und sich diesen am besten notieren oder gut einprägen. Im Notfall kommen Sie dann schnell und reibungslos dort an. Frühzeitig sollten Sie dazu die passende Kliniktasche gemeinsam mit der Schwangeren packen und Hilfsmittel für die Geburt mitnehmen.

Denken Sie auch an Wechselkleidung und bequeme Schuhe für sich selbst. In dieser Hinsicht überlegen Sie sich wie Ihre Partnerin in die Klinik kommt, wenn Sie nicht unverzüglich in der Geburtsklinik sein können. Befindet sich die werdende Mutter im letzten Drittel der Schwangerschaft, sollten Sie jederzeit erreichbar sein. Ihr Kind kann es eilig haben und will schon früher raus. Haben Sie beide bereits Kinder, reden Sie über deren Betreuung. Während und nach der Entbindung liegt die Betreuungspflicht folglich beim Vater. Die erforderlichen Unterlagen sollten allerdings gemeinsam organisiert werden und offene Fragen zu der Entbindung sind weiterhin zu klären. Dazu zählen:

- Was möchte Sie dabei vermeiden?
- Ist eine PDA erwünscht?
- Auf welche Geburtsart möchte Sie entbinden?
- Bei Kaiserschnitt: Narkosemethode möchten Sie?
- Was sind ihre Ängste?
- Sollen Sie eine Kamera mitnehmen um ein Foto schießen zu lassen?
- etc.

 Sprechen Sie ansonsten zusammen ab, ob Sie ein spezielles Familienzimmer nehmen möchten. In diesem können Familienmitglieder mit der Patientin (Mutter) übernachten. Falls Sie sich dies nicht wünschen, erkundigen Sie sich über die Besuchszeiten. Zu guter Letzt sollten Sie die Anzeichen für die Wehen deuten können, um die Frau rechtzeitig ins Krankenhaus zu bringen.

Während der Entbindung

Mental unterstützen

- Sorgen der Partnerin ernst nehmen
- Kreißaalpersonal über Bedürfnisse/Wünsche der Partnerin informieren
- Ruhe und Sicherheit vermitteln
- bei Extremsituationen: Köhlen Kopf bewahren
- sich an Anweisungen des Personals halten
- Partnerin ermutigen & loben
- bei Unsicherheiten: Hebamme/Arzt fragen

 Zunächst sollten Sie auf Ihre Partnerin hören. Sie bestimmt, wann sie in die Klinik gebracht werden möchte. Bleiben Sie bei möglicher Verstimmtheit oder kurzfristigen Meinungsänderungen ruhig. Legen Sie bei Gelegenheit eine Pause ein, wenn Sie sich überfordert fühlen.

Physisch unterstützen

- für Entspannung sorgen
- in Wehenpausen: Massagen/Wärmekissen
- während der Wehen: Der Partnerin helfen sich zu bewegen
- Hand anbieten (zum Drücken)
- ggf. für Abkühlung sorgen

 Sie können Ihre Partnerin entspannen, indem Sie in den Wehenpausen ihren Bauch mit Massageöl massieren. Ebenfalls kann ein Kirschkern- oder Wärmekissen die Verspannungen lösen und den Schmerz lindern. Bieten Sie zudem Erfrischungsgetränke und Knabberereien zwischen den Wehen an.

Bewegung ist weiterhin fördernd für die Wehen, weshalb Sie Ihrer Partnerin dabei helfen sollten sich zu bewegen. Hemmend sind jedoch kalte Füße bei schwangeren Frauen, weshalb dicke Socken mitzunehmen sind. Es kann aber auch sein, dass die Schwangere eine kleine Abkühlung benötigt. In diesem Fall sollten Sie mit einem Waschlappen ihre Stirn oder ihren Nacken abtupfen. Andererseits benutzen Sie einen Fächer.

Es gibt zwei Arten von entbindenden Frauen zu unterscheiden. Die einen brauchen die Nähe und Berührung vom Partner, die anderen möchten gar nicht angefasst werden. Richten Sie sich ganz nach Ihrer Partnerin.

Nach der Geburt

- Abnabelung des Kindes
- Hilfe beim Baden des Neugeborenen
- evtl. Foto schießen
- Angehörige & Freunde informieren
- für Ruhe sorgen
- Formalitäten klären
- später: Pinkelparty organisieren

 Lediglich nach Absprache mit der Partnerin sollten Sie Ihr Kind abnabeln. Anschließend können Sie Ihrem Neugeborenen beim Baden helfen. Sie können diesen Moment mit einem Bild oder einem Video festhalten, falls Sie und Ihre Partnerin sich das wünschen. Nachdem Sie Ihre Verwandten sowie Freunde informiert haben, vermeiden Sie mögliche Besucher. Zu viele Personen in einem Zimmer können die Mutter nämlich überfordern. In Kliniken gibt es außerdem Formalitäten erklären: Eine Anmeldung des Kindes beim Standesamt wird in den meisten Krankenhäusern angeboten. Dazu benötigen Sie jedoch nachfolgende Unterlagen:

- ✓ GMP-zertifizierte Laborqualität
- ✓ Spezial-Kurierservice

- Vaterschaftsanerkennung (falls schon vorhanden)
- Reisepässe oder Personalausweis der Eltern
- Geburtsurkunde der Mutter (wenn Eltern nicht verheiratet sind)
- Heiratsurkunde/Familienstammbuch

 Nachdem die ersten Tage überstanden sind und die Familie gemeinsam Zuhause ist, organisieren Sie nach der Eingewöhnungszeit eine sogenannte "Pinkelparty". Manche Personen feiern schon direkt nach der Entbindung diesen Brauch während die Mutter und das Kind im Krankenhaus ausruhen. Bei dieser Party handelt es sich um eine Feierlichkeit zu Ehren des neugeborenen Kindes. Je nach Region trägt diese Tradition verschiedene Namen wie z.B.:

- Kindpinkeln/Kinderpinkeln
- Babypinkeln
- Pullerparty

 Traditionell werden ausschließlich Männer zu einer solchen Feierlichkeit eingeladen. Heutzutage wird dieser Brauch je nach Gastgeber und Region anders gefeiert.

- ✓ GMP-zertifizierte Laborqualität
- ✓ Spezial-Kurierservice



DEUTSCHE
STAMMZELLEN-
BANK
WIR GEBEN DEM LEBEN NEUE CHANCEN.



Kostenlose Beratung
Tel: 0800 / 3223221

Wir freuen uns auf Ihren Kontakt



DEUTSCHE STAMMZELLENBANK GMBH
Neuer Wall 50
20354 Hamburg
Info@deutsche-stammzellenbank.de
0800 / 322 322 1

Noch wissensdurstig? Hier erfahren Sie mehr:

-  [Klinikfinder >>](#)
-  [Hebammenliste >>](#)
-  [Gynäkologenliste >>](#)
-  [Weitere Checklisten >>](#)
-  [Fragen zur Geburt >>](#)
-  [Stammzelleneinlagerung >>](#)