

Eltern werden



Mann wird Vater

Informationen für werdende Väter
zur Geburt

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung





Mann wird Vater

Informationen für werdende Väter zur Geburt



Impressum

Herausgeberin:

Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Direktorin: Prof. Dr. Elisabeth Pott
Ostmerheimer Str. 220
51109 Köln
www.bzga.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Sonja Siegert

Konzeption:

Rainer Neutzling

Fachliche Beratung:

Dr. Wolf Lütje, Petra Otto

Gestaltung:

Designbüro Lübbecke Naumann Thoben, Köln

Fotos:

Espen Eichhöfer, Ostkreuz

Druck:

Rasch Druckerei und Verlag

Lindenstraße 47

49565 Bramsche

Auflage: 1.150.10.13

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin oder den Empfänger an Dritte bestimmt.

Bestellung:

BZgA, 51101 Köln

Fax: 0221-8992-257

E-Mail: order@bzga.de

Bestellnummer:

13643000



Inhalt

- 6 Sie werden Vater!
- 8 Gemeinsam durch die Schwangerschaft
- 10 Gut vorbereitet für die Geburt
- 14 Die Geburt begleiten
- 18 Hilfe bei Geburtsschmerzen
- 19 Schwierige Geburten
- 20 Es ist vollbracht!
- 22 Das Wochenbett
- 26 Zum Weiterlesen



Sie werden Vater!

Schwangerschaft und Geburt sind eine wirklich große Sache. So vieles verändert sich gerade, und eine Menge neuer Dinge kommt sicher noch hinzu. Vielleicht haben Sie und Ihre Partnerin sich schon entschieden, ob Sie bei der Geburt des Kindes dabei sein werden. Vielleicht ist diese Frage auch noch offen.

Je näher die Geburt rückt, umso mehr tritt das Kind im Bauch in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Und ist der Tag dann gekommen, werden Kind und Mutter im Zentrum eines überwältigenden Aktes stehen. Sind Sie bei der Geburt dabei, werden Sie jedoch nicht nur Zeuge sein, sondern ein Teil davon. Mittendrin.

Sicher haben Sie den Wunsch, Ihre Partnerin nach besten Kräften zu unterstützen: bei ihr zu sein, wenn die Wehen einsetzen. Sie zu ermutigen und ihr beizustehen, wenn es gilt, das Kind zur Welt zu bringen.

Für die Partnerin da zu sein bedeutet, sich auf ihre Bedürfnisse und die Geburtssituation ganz einzulassen und ihr Sicherheit und Ruhe zu vermitteln. Es geht darum, ihr die enorme Anstrengung der Geburt etwas zu erleichtern und sich darum zu kümmern, dass sie sich so wohl fühlt wie möglich – aber auch, auf Ihre eigenen Bedürfnisse zu achten. Bis Sie beide Ihr Kind schließlich willkommen heißen können.

Wir möchten Sie informieren über die Dinge, die vor, während und nach der Geburt Ihres Kindes wichtig sind. Damit Sie sich darauf vorbereiten und mit Zuversicht dem Moment Ihres Vaterwerdens entgegensehen können.

Nicht zuletzt ist jetzt, noch vor der Geburt, die rechte Zeit, in der Sie sich mit Ihrer Partnerin über die künftige Aufgabenverteilung in der Familie verständigen können. Können Sie sich nach der Geburt Zeit



Unsere Broschüre „Ich bin dabei – Vater werden“ gibt Antworten auf mÄnnerspezifische Fragen zu Schwangerschaft und Geburt und viele Tipps fürs Vaterwerden. Wollen Sie sich intensiver auch mit medizinischen Fragen der Schwangerschaft beschÄftigen, empfehlen wir Ihnen die Broschüre „Rundum“ oder unsere Website www.familienplanung.de. Hier können Sie auch den „Newsletter für werdende VÄter“ bestellen: In vier Ausgaben per E-Mail erfahren Sie alles Wichtige rund um die Schwangerschaft Ihrer Partnerin, zur Entwicklung Ihres Babys und zum Vaterwerden.

Alle Broschüren können Sie online lesen, sich herunterladen oder sie als Postsendung bestellen: www.bzga.de/infomaterialien/familienplanung

nehmen, um so viel wie möglich bei dem neuen Familienmitglied und Ihrer Frau zu sein? Wissen Sie schon, wie Sie beide Familie und Beruf vereinbaren wollen, wer für welchen Zeitraum Elterngeld bezieht

und in Elternzeit geht? Wichtige Fragen, die am besten früh besprochen werden.



Gemeinsam durch die Schwangerschaft

Viele Paare gehen zusammen zu den Vorsorgeuntersuchungen. Es sind oft kleine Auszeiten, in denen Frau und Mann sich „gemeinsam schwanger“ fühlen und über Wünsche und Sorgen rund um Schwangerschaft und Geburt sprechen können.

Dabei sein oder nicht?

Früher oder später stellt sich einem werdenden Vater die Frage, ob er bei der Geburt seines Kindes dabei sein möchte, ob er sich das zutraut und ob seine Partnerin damit einverstanden ist. Für die meisten Männer und Frauen ist diese Frage schnell geklärt: Klar geht der Mann mit.

Es erfordert schon fast Mut, gegenüber Freunden, Verwandten und Kolleginnen zu rechtfertigen, weshalb man möglicherweise nicht bei der Geburt dabei sein möchte. Mitunter sieht sich das Paar dann sogar dem Verdacht ausgesetzt, mit der Beziehung stimme etwas nicht. Es ist nicht einfach, sich gegen den Haupt-

strom zu stemmen. Niemandem ist jedoch damit gedient, wenn ein werdender Vater oder eine Schwangere sich zu etwas gedrängt fühlt, was er oder sie eigentlich nicht möchte.

Es gibt nachvollziehbare Gründe, warum Männer entscheiden, bei der Geburt nicht dabei zu sein: Vielleicht fühlen sie sich nicht ausreichend vorbereitet und meinen, während der Geburt nicht nützlich sein zu können. Oder sie ahnen oder wissen, dass sie Körperausscheidungen wie Fruchtwasser und Blut nicht gut sehen können, und fürchten, der Situation nicht gewachsen zu sein. Vielleicht akzeptieren sie es auch einfach, wenn ihre Partnerin sich



Muss der Arbeitgeber den Mann für Termine im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt freistellen?

Nein, dazu ist er nicht verpflichtet. Es ist daher sinnvoll, rechtzeitig das Gespräch mit dem Arbeitgeber zu suchen, um eine Vereinbarung treffen zu können. Abgesehen davon ist es ratsam, Untersuchungstermine möglichst ans Ende der ärztlichen Sprechstunden zu legen. Dann lassen sie sich besser mit den üblichen Arbeitszeiten vereinbaren. Auch wenn die Geburt naht, empfiehlt es sich, schon früh mit dem Arbeitgeber zu sprechen, um für die „Rufbereitschaft“ in der Zeit um den errechneten Geburtstermin herum eine einvernehmliche Lösung zu finden.

in Begleitung einer Freundin oder ihrer Mutter sicherer fühlt.

Auf der anderen Seite berichten viele Väter, dass die Geburt ihres Kindes eines der bedeutendsten Erlebnisse ihres Lebens war. Und viele Frauen erzählen, dass der Beistand ihres Partners für sie außerordentlich wichtig war – auch wenn er nicht viel mehr tun konnte, als einfach da zu sein. Gespräche mit Vätern aus dem Freundeskreis, die bei der Geburt ihrer Kinder dabei waren oder sich dagegen entschieden hatten, können neben den Gesprächen mit der Partnerin helfen, für sich den besten Weg zu finden.

Sich die Geburtsbegleitung teilen

Denkbar ist auch, dass man sich die Geburtsbegleitung mit einer Vertrauten der Partnerin teilt. Das kann eine Freundin sein, die am besten schon selbst Mutter ist, oder eine andere Frau. Oder eine sogenannte Doula. Doulas sind ausgebildete Geburtsbegleiterinnen, deren Unterstützung jedoch privat bezahlt werden muss.

Zu mehreren dabei zu sein, hat den Vorteil, dass man sich abwechseln und auch mal den Kreißaal verlassen kann. Trotzdem ist immer ein vertrauter Mensch bei der Partnerin.

Gut vorbereitet für die Geburt

Wenn Sie bei der Geburt Ihres Kindes dabei sein möchten, ist es gut, wenn Sie sich auf das große Ereignis vorbereiten. Am besten in einem Geburtsvorbereitungskurs, denn ein unvorbereiteter Mann ist im Kreißsaal nicht immer die beste Hilfe. Manch einer wird von den Ereignissen regelrecht überrollt.

Vor allem wenn die Geburt des ersten Kindes ansteht, empfiehlt sich ein Vorbereitungskurs. Außerdem ist es sinnvoll, am Informationsabend der gewählten Geburtsklinik oder des Geburtshauses teilzunehmen – und auch bei der Anmeldung zur Entbindung dabei zu sein.

Was bringt ein Kurs?

Ein Kurs kann helfen, sich zusammen mit anderen werdenden Eltern mit den kommenden Veränderungen zu beschäftigen. Hier gewinnt man auch als Mann eine Vorstellung davon, wie eine Geburt gewöhnlich abläuft und wie viele unvorhersehbare Dinge dabei immer wieder passieren. Es geht auch um unterschiedliche Geburtsformen, um Möglichkeiten zur Entspannung und zur Schmerzlinderung – und natürlich darum, wie Sie Ihre Partnerin am besten unterstützen, ohne sich selbst zu überfordern. Nutzen Sie als werdender Vater die Möglichkeit, mit den anderen Männern ins Gespräch zu kommen.

Männerfragen

Am besten wählt man einen Kurs aus, bei dem man auch einmal Dinge ansprechen kann, die im Beisein der Partnerin und der

anderen Frauen nur schwer zu bereden wären – zum Beispiel bei einem Abend nur für die Männer. Etwa die Angst, der Frau und dem noch ungeborenen Kind könnten bei der Geburt etwas passieren, oder die Sorge, den Anblick von Blut und möglichen Ausscheidungen wie Urin und Kot nicht zu ertragen, oder dass der direkte Anblick der sich dehnenden Scheide bei der Geburt die Sexualität beeinträchtigen könnte ... Männer sind oft erstaunt, wie offen es sich unter Männern über solche Dinge reden lässt, wenn der Raum dafür da ist.

Da die wenigsten Krankenkassen die Kosten für die Teilnahme von Vätern an Geburtsvorbereitungskursen übernehmen, müssen sie die Kursgebühren in der Regel allerdings selbst zahlen.



Die Hebamme aussuchen

Wenn Ihre Partnerin und Sie eine Beleghebamme wählen, die später auch die Geburt begleiten soll, ist es gut, dass auch Sie die Hebamme frühzeitig kennenlernen. Nicht nur zwischen ihr und der Frau sollte die Chemie stimmen, sondern nach Möglichkeit auch zwischen ihr und Ihnen.

Allerdings werden nur wenige Paare von einer Beleghebamme betreut. In den meisten Fällen kennen Frau und Mann die Hebamme nicht, die später im Kreißaal bei ihnen ist. Sicher bemühen sich die Hebammen, die meiste Zeit bei der Gebärenden im Kreißaal zu bleiben. Aber das ist nicht immer möglich, zum Beispiel wenn die Hebamme mehrere Geburten gleichzeitig betreuen muss oder ihre Schicht endet. Auch deshalb entscheiden sich viele Paare, die Geburt gemeinsam anzugehen. Denn so hat die Frau immer einen vertrauten Menschen an ihrer Seite.

Die Wahl des Geburtsortes

In Deutschland bringen die meisten Frauen ihr Kind in einer Klinik zur Welt. Aber es gibt auch Alternativen. Nehmen Sie sich Zeit, um herauszufinden, welcher Geburtsort am besten zu Ihnen als Paar passt.

Wie stark der Verlauf einer Geburt auch von der Wahl des Geburtsortes abhängt, wird oft unterschätzt. Neben der professionellen Begleitung durch geburtshilfliches Personal sind Zeit, Ruhe und ein Raum, in dem man sich wohl fühlt, wichtige Voraussetzungen für einen störungsfreien Geburtsverlauf. Ein einfühlsames Umfeld ist nötig, damit Ihre Partnerin mögliche Hemmungen überwinden und sich ganz auf die Geburt konzentrieren kann. Die Geburt ist ein sehr intimer Akt. Ihre Partnerin braucht einen geschützten Raum, denn sie wird dort als einzige weitgehend nackt sein und ihre Reaktionen im Verlauf der Geburt nicht jederzeit kontrollieren können.



Vor allem in größeren Städten stehen meist verschiedene Orte zur Wahl. Verläuft die Schwangerschaft problemlos und besteht kein absehbares Risiko für Mutter und Kind, können Schwangere frei wählen, ob sie ihr Kind ambulant oder stationär in einer Klinik zur Welt bringen wollen, in einem Geburtshaus oder zu Hause.

Viele Frauen legen Wert darauf, dass eine medizinisch-technische Versorgung jederzeit möglich ist. Andere möchten sicher sein, dass Medikamente oder medizinische Eingriffe nicht zu schnell eingesetzt werden. Wichtig ist auch die Frage, ob und wie sie in den ersten Tagen nach der Geburt unterstützt werden.

Vor Ort informieren

Geburtskliniken und Geburtshäuser bieten meist ein- bis zweimal im Monat Informa-

tionsabende an. Hier erfahren Sie Näheres über die jeweiligen Angebote rund um die Geburt und können anstehende Fragen klären. Bei einer Besichtigung können Sie schauen, ob die Atmosphäre der Klinik oder des Geburtshauses Ihren Wünschen entspricht. Die Anmeldung zur Geburt am gewählten Ort ist übrigens nicht bindend. Sie können sich immer noch anders entscheiden, wenn Zweifel an der getroffenen Wahl aufkommen. Wenn Sie keinen Vorbereitungskurs besuchen, können Sie bei der Anmeldung zur Geburt vielleicht einige für Sie wichtige Fragen klären.

Mehr Informationen zu verschiedenen Geburtsorten finden Sie unter:

www.familienplanung.de/geburtsort



Die Tasche für den Mann

Da eine Geburt viele Stunden dauern kann, benötigen auch Sie eine Kliniktasche, die alles enthält, was Sie während der Entbindung brauchen können.

Zum Beispiel sind leichte und bequeme Kleidung und Schuhe praktisch, denn im Kreißsaal ist es oft sehr warm. Wichtig ist auch, genug zu essen und zu trinken mitzunehmen – zumal nachts die meisten Klinikkantinen, Geschäfte oder Kioske geschlossen haben.

Viele werdende Väter packen in ihre Kliniktasche auch eine geeignete Kamera für die ersten gemeinsamen Aufnahmen ein. Infrage kommen außerdem verschiedene persönliche Dinge, die Sie und Ihre Partnerin im Kreißsaal oder Geburtszimmer gern bei sich haben möchten.

Ist eine ambulante Geburt geplant, darf die Babyschale für die sichere Rückfahrt im Taxi nach Hause nicht fehlen.

Besprechen Sie mit der Hebamme Ihre Aufgaben im Kreißaal. Sagen Sie ihr, wenn Sie bestimmte Dinge nicht sehen möchten. Besprechen Sie auch mit ihr, dass Sie während der Geburt Fragen stellen dürfen, wenn Sie etwas nicht verstehen oder wenn Sie sich Sorgen machen.



Die Geburt begleiten

Vorboten der Geburt

Die Tage vor dem errechneten Geburtstermin sind eine Zeit zwischen Vorfreude und gespannter Erwartung. Vorwehen lösen manchmal einen Fehlalarm aus. Dann tritt wieder Ruhe ein und die Geburt lässt noch auf sich warten.

Doch mit einem Mal kündigen mehr oder weniger deutlich spürbare Signale die bevorstehende Geburt an:

- Der Bauch „sinkt tiefer“. Dadurch fällt der Frau das Atmen plötzlich leichter, das Köpfchen des Kindes drückt verstärkt auf die Harnblase und den Darm.
- Der Schleimpfropf, der den Muttermund verschlossen hat, löst sich, eventuell zusammen mit einer leichten Blutung (Zeichenblutung).

- Die Kindsbewegungen lassen nach (hören aber nicht auf).

Die Spanne zwischen dem Auftreten dieser Zeichen und dem eigentlichen Geburtsbeginn kann unterschiedlich lang sein. Bei einigen Frauen beginnt die Geburt auch ohne besondere Signale.

Der Blasensprung

Ein Blasensprung zählt zu den deutlichen Vorboten einer Geburt. Am Ende der Schwangerschaft ist das Kind von etwa einem Liter Fruchtwasser umgeben. Reißt die Fruchtblase, kann das Fruchtwasser tröpfchenweise oder in einem großen Schwall abgehen. Dann ist es Zeit, die Hebamme oder die Klinik zu benachrichtigen.



Sitzt das Kinderköpfchen noch nicht fest im Becken, sollte sich Ihre Partnerin sicherheitshalber liegend ins Krankenhaus fahren lassen, damit die Nabelschnur nicht neben das Köpfchen des Kindes rutscht (Nabelschnurvorfal).

Die Geburt nimmt ihren Lauf

Beginnt die Geburt, kommen die Wehen regelmäßig alle paar Minuten. Jetzt wird es Zeit, Ihre Partnerin sicher zum Kreißsaal zu bringen. Am besten ruft man ein Taxi oder lässt sich von einem Freund fahren. So kurz vor der Geburt sind werdende Väter nicht unbedingt die besten Autofahrer.

In den nächsten Stunden werden die Wehen immer stärker, bis der Muttermund sich voll-

ständig geöffnet hat und das Baby herauskommen kann. Dies ist meist die längste Phase der Geburt, sie dauert mehrere Stunden.

Jetzt heißt es, der Partnerin zu vertrauen, ihr eine aufmerksame Stütze zu sein und auch auf sich selbst achtzugeben. Vor allem aber: Lassen Sie den Dingen ihren Lauf. Ihre Rolle als Geburtsbegleiter besteht vor allem darin, da zu sein. Und da sein bedeutet: Mut machen, lieblosen, beruhigen, mit herumlaufen, auf Wunsch den Rücken oder andere Schmerzpunkte massieren ... Was sich eine Gebärende wünscht, kann sich allerdings sekundlich ändern. Das ist ganz normal.



Wenn Sie das Gefühl haben, von Ihren Gefühlen überwältigt zu werden oder gar in Panik zu geraten, ist es manchmal besser, den Kreißsaal vorübergehend zu verlassen, um sich zu beruhigen. Lassen Sie sich von jemandem erklären, was im Kreißsaal gerade geschieht. Vielleicht gibt es außerdem einen vertrauten Menschen, den Sie in einem solchen Moment anrufen können: einen „Telefonjoker“, der Erfahrungen mit Geburten hat und Ihnen helfen kann, sich wieder zu sammeln.

Steht die Geburt noch am Anfang, kann ein Spaziergang durch den Garten der Klinik oder über die Flure helfen, sie voranzubringen. Manchmal hilft auch ein warmes Bad oder eine Massage.

Ist die Gebärmutter nahezu vollständig geöffnet, werden die Wehen immer stärker und schmerzhafter. Wie viele andere Frauen kann Ihre Partnerin dann plötzlich das Gefühl haben, dass sie nicht mehr weitermachen kann. Vielleicht wird sie wütend, gereizt oder mutlos und will, dass die Geburt aufhört. Doch diese Momente oft extremer Schmerzen und Erschöpfung gehören zu jeder Geburt. Sie können aber auf die Kraft Ihrer Partnerin vertrauen. Und auch auf die Erfahrung der Hebammen, Ärztinnen und Ärzte.

Weil das Kind auch auf den Darm drückt, kann es bei Ihrer Partnerin zu einer unabsehbaren Entleerung des Darms kommen. Das ist normal und wird schnell gesäubert.

Treten Spannungen zwischen Ihrer Partnerin und der Hebamme auf oder gibt es Klärungsbedarf in medizinischen Fragen, ist es gut, wenn Sie selbst ruhig bleiben und versuchen zu vermitteln. Auf keinen Fall sollten Sie selbst zusätzlichen Druck im Kreißsaal erzeugen. Für die Hebamme, die Ärztin oder den Arzt ist das Geburtsgeschehen Alltag, für Sie und Ihre Partnerin ist es dagegen eine Ausnahmesituation. Aber es ist nicht Ihre Aufgabe, die Prozesse im Kreißsaal zu kontrollieren.



Dann ist es soweit: Die Presswehen setzen ein. Meist wird zuerst der Hinterkopf des Kindes geboren, dann die Stirn und schließlich der ganze Kopf. Nach einer kurzen Pause folgen mit der nächsten Wehe die Schultern und der Körper.

Ist das Kind geboren, wird es auf den Bauch oder an die Brust Ihrer Partnerin gelegt. Auch nach einem Kaiserschnitt ist dies grundsätzlich möglich.

Mit einigen weiteren kräftigen Wehen folgt bald der Mutterkuchen, die sogenannte Nachgeburt. Dann wird die Nabelschnur zwischen zwei Klemmen durchtrennt, was auch der Vater tun kann, wenn er möchte. Ist Ihre Partnerin zu erschöpft, können auch Sie das Kind in den Arm nehmen.

Sprung über den Abgrund

„Ich bereite die Männer im Geburtsvorbereitungskurs explizit auf eine spezielle Phase der Geburt vor. Ich meine den Übergang zwischen Ende der Eröffnungsphase, wenn also der Muttermund vollständig geöffnet ist, und der Austreibungsphase. Diese Übergangsperiode ist oft der heikelste Moment der Geburt, denn viele Frauen verfallen plötzlich in eine merkwürdige Destruktivität. Manche wollen jetzt sterben, sie wollen einen Kaiserschnitt oder einfach wieder nach Hause gehen. Es ist, als müsse die Gebärende den Sprung über einen Abgrund wagen. Sie ist erschöpft, alles tut weh, und sie hat das Gefühl, ‚wenn ich den Sprung nicht schaffe, stürze ich in die Tiefe ...‘ Genau auf diesen Moment muss der Mann vorbereitet sein. Wenn er weiß, dass dieses Verhalten der Frau zur Normalität fast jeder Geburt gehört, kann er damit leichter umgehen und ist besser vor Panik geschützt.“

**Sven Hildebrandt, ärztlicher Leiter
des Dresdner Geburtshauses**
Das gesamte Interview finden Sie
unter [www.familienplanung.de/
hildebrandt](http://www.familienplanung.de/hildebrandt)

Hilfe bei Geburtsschmerzen

Auch wegen der Schmerzen ist die Geburt ein außerordentliches „Naturereignis“. Jede Geburt ist mit starken Schmerzen verbunden. Darauf sollten Sie sich als Geburtsbegleiter einstellen.

Jede Frau geht unterschiedlich mit Geburtsschmerzen um. Manche kommen mit Zuspruch und Unterstützung, mit dem Veratmen der Wehen, Massagen und anderen Entspannungshilfen gut durch die Geburt. Andere wünschen ab einem bestimmten Zeitpunkt eine medikamentöse Schmerzlinderung – auch wenn sie vor der Geburt manchmal andere Pläne hatten.

Sanfte Möglichkeiten der Schmerzlinderung

Gefühle spielen bei Schmerzen eine große Rolle. Die Angst vor dem Schmerz kann zur Verkrampfung führen und so den Schmerz noch vergrößern.

Schmerzlindernd und beruhigend wirken häufig:

- menschliche Zuwendung
- Wärme – als Wärmepackung oder Wannenbad
- Entspannungs- und Atemübungen
- Gehen und Bewegen, zum Beispiel das Becken kreisen lassen
- Massagen
- Druck auf den Kreuzbeinbereich gegen Rücken- und Muttermundschmerzen
- Ausprobieren verschiedener Körperpositionen, um die angenehmste Lage herauszufinden
- ruhiges und bewusstes Atmen

Auch wenn die Wirkung der meisten alternativen Verfahren zur Schmerzlinderung wissenschaftlich bisher nicht oder kaum belegt ist, können sie manchen Frauen helfen, sich zu entspannen und ihr Wohlbefinden zu verbessern. Dazu gehören die Akupunktur und verschiedene Hypnose-Techniken.

Medikamentöse Verfahren

Während einer Geburt können Situationen auftreten, in denen eine medikamentöse Behandlung nicht nur die Schmerzen lindert, sondern auch den Geburtsverlauf vereinfacht und hilft, Komplikationen zu vermeiden.

Zu Beginn der Eröffnungsphase werden häufig entkrampfende Mittel als Zäpfchen oder Injektion angeboten. Sie entspannen den Muttermund und haben in der Regel keine Nebenwirkungen für das Kind.

Bei der **Periduralanästhesie** wie auch bei der **Spinalanästhesie** wird ein Medikament in den unteren Rücken gespritzt. Das Medikament umspült den Rückenmarkskanal und vermindert so die Schmerzempfindung. Es dauert etwa 15 bis 20 Minuten, bis die Wirkung eintritt. Bei Bedarf kann später leicht nachdosiert werden. Für den sogenannten **Pudendusblock** spritzt die Ärztin oder der Arzt ein Betäubungsmittel in das Gewebe im Bereich der Sitzbeinhöcker. Dadurch wird der Dehnungsschmerz im Scheidenausgang und Bereich des Damms betäubt.



Mehr Informationen dazu finden Sie unter www.familienplanung.de/geburtsschmerz

Schwierige Geburten

Eine Geburt ist ein in jeder Hinsicht fordernder und überwältigender Akt. Dies gilt erst recht, wenn Komplikationen auftreten. Kommen Hilfsmittel wie Geburtszange oder Saugglocke zur Anwendung oder wird ein Kaiserschnitt gemacht (in Deutschland endet etwa jede siebte Geburt mit einem Notfallkaiserschnitt), werden auch Sie einige Minuten und Gefühle von Hilflosigkeit durchstehen.

In vielen Kliniken ist es inzwischen möglich, dass der Mann bei einem Kaiserschnitt bei seiner Partnerin bleiben kann. Sein Platz ist

dann hinter einem Sichtschutz am Kopf der Frau. Sie wird während des etwa einstündigen Eingriffs meist mit einer Periduralanästhesie (PDA) von der Hüfte an abwärts betäubt und bleibt so bei Bewusstsein.

Sie können also dabei sein, müssen es aber nicht. Immerhin ist der Kaiserschnitt eine Bauchoperation.

Geht es dem Kind gut, können Sie es auf den Arm nehmen, während die Operationswunde Ihrer Partnerin versorgt wird.

Mehr Informationen dazu finden Sie unter www.familienplanung.de/kaiserschnitt



Es ist vollbracht!

Die meisten Neugeborenen sind kurz nach der Geburt wach und ruhig, nehmen Augenkontakt zur Mutter auf und suchen schon nach kurzer Zeit die Brust. In den ersten Stunden nach der Geburt durchleben Mütter und Väter sehr intensive Gefühle. Die meisten sind glücklich und stolz, wenn sie ihr Kind endlich im Arm halten. Das Neugeborene fühlt sich wohl im direkten Körperkontakt mit den Eltern. Die Stimme der Mutter kennt es bereits aus dem Mutterleib, und der Geruch seiner Eltern wird ihm sehr schnell vertraut. Diese ersten Sinneswahrnehmungen geben ihm ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit – die sprichwörtliche Nestwärme.

Ist alles gut gegangen, wird man Ihre Partnerin, das Baby und Sie und in den nächsten Stunden möglichst wenig stören. Hin und wieder schaut die Hebamme nach Kind und Mutter und überwacht die Blutung aus der Gebärmutter. Ist nach zwei Stunden alles in Ordnung, können alle den Kreißsaal verlassen und zur Wochenstation überwechseln. Bei einer ambulanten Geburt sollten bis zur Entlassung aus der Klinik oder dem Verlassen des Geburtshauses sicherheitshalber mindestens vier Stunden vergehen.

Das Wichtigste zur Geburt

- **Die Geburt eines Kindes ist ein natürlicher Vorgang.** *Die Natur hat den Körper Ihrer Partnerin auf die Geburt des Kindes 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 zehn Stunden.*
- **Sollten Sie Ihre Partnerin bei der Geburt begleiten, besteht Ihre Aufgabe vor allem darin, für sie da zu sein und ihr Mut zu machen.** *Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie die Hebamme, wie Sie Ihrer Partnerin am besten helfen können. Sprechen Sie mit der Hebamme, wenn Sie etwas nicht verstehen oder wenn Sie sich Sorgen machen.*
- **Weil eine Geburt sehr lange dauern kann, ist es gut, wenn Sie darauf achten, dass Sie auch für sich selbst genügend zu trinken und zu essen dabei haben.** *Außerdem ist es im Geburtsraum sehr warm. Deshalb ist es gut, entsprechende Kleidung mitzunehmen.*
- **Wenn Sie bestimmte Dinge während der Geburt nicht sehen möchten, sprechen Sie mit der Hebamme.** *In der letzten Geburtsphase ist der beste Platz des Mannes oft hinter seiner Partnerin.*
- **Die Natur ist nicht berechenbar.** *Deshalb können bei jeder Geburt Dinge passieren, die niemand vorhersehen kann. Dann müssen die Hebamme, die Ärztinnen und Ärzte oft schnell handeln. Die Sicherheit Ihrer Partnerin und des Kindes steht immer im Vordergrund.*
- **Bei etwa jeder siebten Geburt gibt es im Kreißaal unvorhersehbare Komplikationen, sodass man sich für einen Kaiserschnitt entscheidet.** *Fragen Sie die Hebamme, was Sie in dieser Situation für Ihre Partnerin tun können.*
- **Streiten Sie sich nicht im Kreißaal, nicht mit Ihrer Partnerin und auch nicht mit der Hebamme, der Ärztin oder dem Arzt.** *Streit ist schlecht für jede Geburt.*
- **Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen alles zu viel wird, ist es vielleicht besser, den Kreißaal in Absprache mit Ihrer Partnerin vorübergehend zu verlassen.** *Vielleicht hilft ein klärendes Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt, sich wieder zu beruhigen.*



Das Wochenbett

In den ersten sechs bis acht Wochen nach der Geburt heilen die Geburtswunden, der weibliche Körper stellt sich hormonell wieder um. Das ist die Zeit des Wochenbetts.

In den ersten Tagen sind die meisten Frauen sehr erholungsbedürftig. Sie müssen die Anstrengungen der Geburt und die körperlichen Anpassungsvorgänge danach verkraften. Der Körper läuft auf Hochtouren und braucht zugleich Schonung und Pflege.

Rückbildung

Wenn das Kind geboren ist, löst sich die Nachgeburtsblut von der Gebärmutterwand. An dieser Stelle entsteht eine Wundfläche. Die Wundheilung wird von Blutungen begleitet, die nach zwei bis drei Tagen in den sogenannten Wochenfluss übergehen. Er wird im Verlauf des Heilungsprozesses schwächer, bis er nach rund sechs Wochen versiegt.

Die gezielte Rückbildung der durch Schwangerschaft und Geburt stark beanspruchten Muskulatur im Becken- und Bauchbereich ist besonders wichtig. Sie lässt sich durch spezielle Übungen fördern.

Die Betreuung durch eine Hebamme ist in dieser Zeit sehr zu empfehlen. Sie schaut nach Mutter und Kind, überprüft die Rückbildungsvorgänge und hilft – falls gewünscht – bei der Babyversorgung. Sie steht auch für klärende Gespräche in Sachen Elternsein zur Verfügung.

Hormonelle Umstellung

Nach der Geburt kommt es zu einem schnellen Abfall der Schwangerschaftshormone. Diese Umstellung führt bei vielen Frauen vorübergehend zu Beschwerden wie häufigen Schweißausbrüchen, erhöhtem Harndrang, Haarausfall oder starken Stim-



mungsschwankungen, dem sogenannten Wochenbett- oder Baby-Blues.

Auch das Stillen geht mit einer Veränderung des Hormonhaushalts einher. Deshalb setzt die Periode häufig erst nach dem Abstillen wieder ein. Das Stillen ist jedoch keine sichere Verhütungsmethode. Deshalb ist es ratsam, in dieser Zeit geeignete Verhütungsmittel wie Kondome zu verwenden. Bei nicht stillenden Frauen beginnt der Menstruationszyklus etwa sechs bis acht Wochen

nach der Geburt. Sie können dann wieder schwanger werden.

Auch Väter haben Tiefs

Vater zu werden, stellt das bisherige Leben auf den Kopf. Überraschungen und Enttäuschungen bleiben dabei nicht aus. Das ist ganz normal. Gelingt es nicht, sich auf die veränderte Lebenssituation einzustellen, können Gefühle der Niedergeschlagenheit und Versagensängste jedoch überhand nehmen.

„Die Frau im Wochenbett sollte ein Recht darauf haben, sich versorgen und verwöhnen zu lassen. Ja, sie darf gewissermaßen thronen in ihrem Haus mit dem Kind, mit ihm kuscheln und es zusammen mit seinem Vater kennenlernen. Ansonsten ist es gut, die Mutter in dieser Zeit von Alltagspflichten zu entlasten.“

Colette Marie Mergeay, Diplom-Psychologin

Das gesamte Interview finden Sie unter www.familienplanung.de/mergeay



Von depressiven Verstimmungen nach der Geburt sind mehr Väter betroffen als bisher angenommen: Eine Auswertung von über 40 internationalen Studien kam 2010 zu dem Ergebnis, dass etwa zehn Prozent der Väter während der Schwangerschaft und des ersten Lebensjahres ihres Kindes depressive Beschwerden erlebten.

Depressive Verstimmungen machen sich durch erhöhte Reizbarkeit, Erschöpfung und Schlafstörungen sowie Gefühle der Freudlosigkeit, Antriebs- und Konzentrationsschwäche bemerkbar. Manchmal klagen Väter auch darüber, dass sie noch keine tiefen Vatergefühle entwickelt haben.

Wenn Sie solche Gefühle bei sich wahrnehmen, ist es wichtig, sich Rat und

Unterstützung zu holen. Sprechen Sie mit der nachsorgenden Hebamme, wenn Ihnen immer wieder schwierige Szenen der Geburt durch den Kopf gehen oder Sie sich sehr niedergeschlagen fühlen. Eine Schwangerschaftsberatungsstelle, die Eltern auch nach der Geburt eines Kindes weiterhilft, kann bei depressiven Verstimmungen ebenfalls eine erste Anlaufstation sein.

Was der Mann tun kann

Das Wochenbett der Frau ist als Zeit der Ruhe und Erholung sehr wichtig. Wenn Väter sich nach der Geburt ihres Kindes nicht sofort wieder ins Erwerbsleben stürzen, sondern einen Teil ihres Jahresurlaubs nehmen, tragen sie viel zu einer ruhigen ersten gemeinsamen Familienzeit bei.

Mehr Informationen dazu finden Sie unter www.familienplanung.de/auch-vaeter-haben-tiefs



Nichts spricht dagegen, dass sich der Vater ebenfalls ein wenig „ins Wochenbett legt“ und sich erholt. Jetzt ist die Zeit, das Kind gemeinsam kennenzulernen, es zu versorgen und von der Erfahrung der betreuenden Hebamme bei ihren täglichen Besuchen zu lernen.

men, Einkäufe erledigen oder anderweitig helfen. All das kann dazu beitragen, die ersten Wochen zu einer entspannten und schönen Zeit zu machen. Alles, was anstrengend werden könnte – zum Beispiel ein „Geburtsfest“ – verschiebt man am besten auf die Zeit nach dem Wochenbett.

Vielleicht gibt es Freundinnen und Freunde, die gelegentlich das Kochen überneh-

„Jetzt ist das Kind da und der Vater kann es mit allen Sinnen wahrnehmen. Er kann jetzt seinen ganz eigenen Weg zum Kind finden. Mann und Frau befinden sich in einem Lernprozess: Was ist das Mütterliche, was ist das Väterliche? Wo unterscheiden, wo ergänzen sie sich? Das alles erfordert Zeit und Geduld.“

Colette Marie Mergeay, Diplom-Psychologin

Zum Weiterlesen

Materialien der BZgA

Rundum. Schwangerschaft und Geburt

Bestell-Nr.: 13500000

Ich bin dabei! Vater werden

Bestell-Nr.: 13510000

Das Baby. Informationen für Eltern über das erste Lebensjahr

Bestell-Nr.: 11030000

Die erste Zeit zu dritt. Broschüre für junge Familien

Bestell-Nr.: 13640000

Liebevoll begleiten ... – Körperwahrnehmung und körperliche Neugier kleiner Kinder

Bestell-Nr.: 13660500

Diese Materialien sind ebenso wie diese Broschüre kostenlos erhältlich unter der Bestelladresse BZgA, 51101 Köln, oder per E-Mail: order@bzga.de

Materialien des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)

Schwangerschaftsberatung § 218

Art.-Nr. 4BR43

Leitfaden zum Mutterschutzgesetz

Art.-Nr. 2BR34

Elterngeld und Elternzeit

Art.-Nr. 2BR35A

Kindergeld (Information der Bundesagentur für Arbeit)

Art.-Nr. 2FL30

Diese Materialien können kostenlos angefordert werden beim Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 481009, 18132 Rostock, Tel.: 0180-1907050 (es gelten die Preise der Standardtarife), E-Mail: info@bmfsfj.service.bund.de

Bücher

Ansgar Röhrbein

Mit Lust und Liebe Vater sein. Gestalte die Rolle deines Lebens

Carl Auer Verlag, Heidelberg 2010

Helmut W. Mallmann

Vater werden. Was künftige Papas wissen müssen

Urania Verlag, Freiburg 2012

Robert Richter und Eberhard Schäfer

Das Papa-Handbuch

Gräfe & Unzer Verlag GmbH, München 2005

Volker Baisch und Bernd Neumann

Das Väter-Buch

Knauer Ratgeber Verlag, München 2008

Websites

Das Serviceportal "**Familien-Wegweiser**" des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) bietet einen schnellen, übersichtlichen Zugang zu vielfältigen Informationen über staatliche Leistungen und Regelungen wie Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld und Kinderzuschlag: www.familien-wegweiser.de

Im Portal der BZgA www.familienplanung.de können sich werdende Väter über alles Wichtige für Männer bei Schwangerschaft und Geburt informieren: www.familienplanung.de/vater-werden



Gute Fragen.
Klare Antworten.

Gut informiert durch die Schwangerschaft:
Der E-Mail-Newsletter im Internetportal der BZgA.
Kostenlos und wissenschaftlich fundiert.

Für werdende Mütter: www.familienplanung.de/schwangerschaftsbegleiter
Für werdende Väter: www.familienplanung.de/newsletter-fuer-vaeter

familienplanung.de
AN DER UNIVERSITÄT ZÜRICH

www.familienplanung.de/vater-werden
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln