

NICOLA SCHMIDT | KLAUS ALTHOFF

Der artgerechte
Männer-Guide
durch die
Schwangerschaft

VATER WERDEN

Dein Weg zum Kind

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Nikola Teusianu

Lektorat: Margarethe Brunner

Bildredaktion: Nele Schneidewind, Dr. Nafsika Mylona

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, Ngoc LeTümmers

eBook-Herstellung: Viktoriia Kaznovetska

 ISBN 978-3-8338-8132-9

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Getty Images

Illustrationen: iStockphoto; Michael Vestner; Marijke Wagner;
Stephan Winkler

Fotos: Adobestock; Alamy Stock Foto; Copeland, Gemma L.;
Getty Images; GU/Emmanuel Avargués - Diptica
Photography; iStockphoto; laif; mauritius images; Özdemir,
Corina; plainpicture; Shutterstock; Stocksy; Unsplash; Vogt,
Kathrin.

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8132 11_2021_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasser dar. Sie wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



VORWORT

»Sie wird mich umbringen!«

Fangen wir mit dem Wichtigsten an: Ohne Vater geht es nicht. Egal wie, irgendwo muss er gewesen sein – jedes Kind hat einen.

In der tatsächlichen Familie kann Vaterschaft, Familie und Mutterschaft ganz verschiedene Formen annehmen: Klassische Familie – mit Trauschein oder ohne –, Patchwork-

Familie, alleinerziehende Mutter oder Vater, zwei Väter, zwei Mütter, auch die größere Gruppe ist möglich. Wenn wir von »Vater« sprechen, sind hier immer diejenigen gemeint, die die entsprechende Rolle übernehmen.

Und egal, wie »Vater« in eurem Fall genau aussieht, es gibt eine gemeinsame Grundlage, die für alle gleich ist: Wie gut sich alle Beteiligten – egal welchen Geschlechts und welcher Identität – schon vor der Geburt vorstellen können, eine Familie zu sein, sagt viel darüber aus, wie es später tatsächlich sein wird. Forscher nennen das »präinatale triadische Kompetenz« – und das sagt uns, dass Familie mitnichten erst mit der Geburt losgeht, sondern schon viel, viel früher. Die gute Nachricht ist: Wir können schon viel früher die Weichen richtig stellen, wenn wir die richtigen Informationen haben, um kluge Entscheidungen zu treffen. Sich in die Welt mit Baby einzufühlen – das wirkt sich ein ganzes Leben lang positiv auf dieses Baby aus, auf seine Schwangerschaft, auf die Geburt, auf die sensible Phase des Wochenbetts und auch insgesamt auf die nächsten Jahre in der Familie! Wenn ein Baby in eine Familie geboren wird, die schon in der Schwangerschaft als Team funktioniert und sich in ihr Baby »einfühlt«, hat es das Kind später im Leben leichter¹.

Kein Sex, kein Spaß, keine Freunde?

Seien wir ehrlich: Forschung zu Schwangerschaft, Geburt und früher Erziehung ist immer noch vor allem frauenzentriert, nur wenige Forscher*innen fragen überhaupt danach, wie es Vätern mit ihren Babys geht. Schaut man zum Thema emotionale Verfügbarkeit, kommen 300 Studien zu Müttern auf weniger als 50 Studien zu Vätern².

Viele Forscher konnten unsere Fragen nur mit einem Achselzucken beantworten sowie mit der Aussage: »Wir

wissen noch so wenig über Väter!« Alles, was wir sicher wissen, haben wir hier für euch zusammengetragen. Fakten statt Meinungen – das ist das Motto des artgerecht-Projekts und aller Bücher von Nicola Schmidt. In »Vater werden« haben wir erstmals ein Thema speziell für Männer aufbereitet, zusammen mit Co-Autor Klaus Althoff, selbst mehrfacher Vater und Führungskräfte-Coach.

In Umfragen geben viele Väter an, dass sie ständig ein schlechtes Gewissen haben, weil sie weder ihrem Job noch ihrer Familie gerecht werden – und sie selbst kommen dabei auch noch ständig zu kurz. Denn die gesellschaftlichen Anforderungen an einen »guten Vater« wachsen ständig. Gleichzeitig ist man sich selten einig darüber, was ein wirklich guter Vater für seine Kinder ist. Der Dreiklang von »Kein Sex – kaum Freunde – zu viel Stress« steht als blauer Elefant immer mit im Raum, wenn es um die Frage geht: »Wollt ihr Kinder?«

Dabei haben Väter – oder Vaterfiguren – eine immense Bedeutung für das Kind:

Wenn das Kind ein positives Vaterbild hat, ist es sicherer an seinen Vater gebunden, weniger ängstlich, weniger zurückgezogen oder schüchtern und – wie praktisch! – hat später in der Schule ein besseres Verhältnis zu seinen Lehrern.

Und genau das will dieses Buch: Vatersein auf wissenschaftlichen Grundlagen greifbar machen. Es ist das Buch für eine neue Generation von Vätern, die nicht einfach Meinungen folgt, sondern auf wissenschaftlich basierten Fakten eigene Entscheidungen treffen will. Die gute Nachricht ist: Es ist zum Glück gar nicht so schwer, von Anfang an ein guter Vater zu sein.

Die Grenzen haben sich verschoben

Bis vor 50 Jahren firmierte der Vater noch als unangefochtener gestrenger Familienvorstand, dessen Rolle nahezu ausschließlich darin bestand, das Familieneinkommen zu erwirtschaften. Seine Kinder sah er nach Feierabend oder am sonntäglichen Mittagstisch. Von diesen »abwesenden« Vätern wollten sich die 68er lösen. Und so wie ihre Ideale langsam in den gesellschaftlichen Mainstream einsickerten, veränderte sich auch unser Vaterbild. Inzwischen sind Väter bei der Geburt dabei, nehmen Elternzeit und wollen sich aktiv an der Erziehung ihrer Kinder beteiligen, während viele Mütter schon wenige Monate nach der Geburt wieder arbeiten gehen. Heute bewegen wir uns vom Gehorsams-Haushalt zum Verhandlungs-Haushalt, jeder weiß, wie wichtig Bindung ist, und wir sind uns einig, dass auch Kinder Menschenrechte haben. Viele von uns arbeiten heute für ihre eigenen Kinder an einem Umgang, wie wir ihn uns als Kind selbst gewünscht hätten.

Doch Vorsicht: Oft sind die richtigen Entscheidungen völlig gegen das, was wir »intuitiv« getan hätten – weil Intuition sich eben aus Erfahrung speist und unsere Erfahrung oft nicht das ist, was wir wiederholen wollen.

Interessanterweise fängt das »Vatersein« nämlich schon lange vor der Geburt an. Wer schon in der Schwangerschaft einiges richtig macht, kann hinterher nicht mehr so wahnsinnig viel falsch machen. Aus Studien wissen wir: Wenn ein Vater schon in der Schwangerschaft Ideen, Träume und Fantasien hat, wie es mit dem Kind sein wird, ist er auch zugänglicher, wenn es geboren ist. Wer vor allem die »technische« Seite für sich in Anspruch nimmt, sich total in Karriere, Papierkram oder gar Hausbau verliert, hat es oft schwerer, in den »Babymodus« umzuschwenken, wenn es so weit ist.

NOT-TO-DO-LISTE



Es ist viel zu tun – aber oft ist es schon super, wenn wir die falschen Dinge einfach sein lassen!

Deshalb haben wir in diesem Buch viele Not-to-do-Listen für euch zusammengetragen. Die wichtigste Not-to-do-Liste findet ihr gleich hier:

Was nicht funktionieren wird:

- Frau, du kümmerst dich um das Baby, ich mach den Rest
- Das wird schon irgendwie
- Ich hab da ja eigentlich eh keine Aktien drin
- Besser nicht drüber reden
- Augen zu und durch
- Arbeite hart, ernähre die Familie
- Platz da für den Ober-Checker!

Väter wollen es oft anders machen – aber wie? Und warum eigentlich?

»Warum willst du dich informieren, warum willst du es anders machen, als es dein Vater gemacht hat?«, hat der australische Forscher Richard Fletcher seine Väter auf einer Wöchnerinnenstation gefragt. Die Antworten, die er bekam, lauteten immer ähnlich: »Weil man das heutzutage erwartet, weil ich eine andere Beziehung zu meinem Kind will« und schlussendlich regelmäßig: »Vor allem, glaub mir, wenn ich es so mache, wie mein Vater, dann bringt meine Frau mich um!«

Das können wir sicher verhindern!

Gleichzeitig ist dies kein Buch mit Rezepten à la »Lassen Sie das Kind kontrolliert zwei Minuten schreien und dann jedes Mal eine Minute länger ...« Das ist alles völlig veraltetes Training (und eine Erziehungstechnik, die übrigens von Zirkustieren und Angstpatienten auf Babys übertragen wurde). Wir werden in diesem Buch mit aktuellen Forschungsergebnissen arbeiten und uns nicht mit längst überkommenen Techniken herumschlagen.

Familie auf einem neuen Level

Wir wollen Väter stark machen, ihren eigenen Weg zu finden – mit ihrem Kind, mit ihrer Familie. Denkt immer dran: Niemand kann euch sagen, was für euch richtig ist. Auch wir nicht!

Es gibt eine Menge Dinge, die man tun KANN. Aber das heißt nicht, dass ihr sie auch tun MÜSST. Lest das Buch, arbeitet damit, nehmt es auseinander, klebt eure Lieblingsseiten an den Kühlschrank, macht die wichtigsten Stellen zum Bildschirmhintergrund, postet persönliche Notizen dazu auf Instagram – und überlasst alles, was nicht zu euch passt, getrost anderen.

Dieses Buch ist keine Pflichtveranstaltung. Es ist mehr ... ein Fluchtplan raus aus dem spaßfreien, pflichtbewussten, tonnenschweren verantwortungsvollen Vatersein – rein in die Liebe, den Spaß, das Selbstbewusstsein, das Mannsein und den Kontakt, rein in das Abenteuer Familie ...

... und damit in das größte Abenteuer, das das Leben für uns bereithält. Los geht's!

Nicola Schmidt

Klaus Althoff



KAPITEL 1

DIE SCHWANGERSCHAFT



**ES GEHT LOS - ABER RICHTIG!
(WOCHE 0 BIS 12)**

WAS HÄTTEST DU GERN VORHER GEWUSST?



- »... dass Kommunikation der Schlüssel ist! Nutzt die Schwangerschaft, um alles gut miteinander zu besprechen. Noch habt ihr dazu Zeit!« - Philipp
- »Babys und Mütter können keinen Stress gebrauchen. Und manchmal merkt man gar nicht, dass ganz normale Dinge jetzt schon zu viel sind« - Roman
- »Unsere Hebamme war so wichtig für die Geburt! Wir haben heute noch Kontakt zu ihr.« - Stefan
- »Der Geburtsort muss zu uns passen, vor allem zur Frau. Es gibt Klinik-Typen und Geburtshaus-Typen - und wir müssen herausfinden, welcher Typ wir sind.« - Oliver

Was beim Baby passiert

»Juchuh, schwanger!« oder »Oh nein! Schwanger!« - Wie auch immer die erste Reaktion auf den positiven Test ausfällt, jetzt ist es klar: Hier wächst ein Kind heran. Mit welchem Verfahren auch immer - es haben sich eine Eizelle und eine Samenzelle getroffen, ob im Mutterbauch, in einer Petrischale oder in einer Leihmutter, und es beginnt die permanente Zellteilung. Hier wird es richtig spannend, denn wenn wir den kleinen Menschen beim Wachsen beobachten, können wir viel über uns selbst lernen, warum wir so sind, wie wir sind, und so funktionieren, wie wir funktionieren.

Die allerersten Anfänge unseres Kindes sind eher schlicht: In den ersten Wochen bildet sich erst ein Zellhaufen, der sich

dann zu einem kleinen Rohr zusammenfaltet – es entsteht das »Neuralrohr«, in dem sich später das Zentralnervensystem befinden wird. Zusätzlich formt sich die Struktur, die sich später in Mund, Speiseröhre, Darm und Beckenbodenausgang differenziert – so haben wir alle uns einmal entwickelt.

In diesem Stadium der Menschwerdung hängen diese Strukturen noch sehr eng zusammen. Jetzt lässt sich verstehen, warum sich auch der Beckenboden bei der Geburt öffnet, wenn die Gebärende den Mund öffnet: Weil diese Strukturen eng miteinander verbunden waren und immer noch sind.

Wir wissen heute, dass einige Weichen im Leben des Kindes schon jetzt gestellt sind. Die Eltern vererben nicht nur ihre DNA, sondern auch ihre Epigenetik und damit auch ihre Erfahrungen (und die ihrer Eltern und Großeltern) an ihr Kind.

Gleichzeitig ist diese Epigenetik ein Leben lang veränderbar – die Schwangerschaft ist eine wichtige Phase dafür, aber auch noch die Kleinkindzeit und in gewissem Maße tatsächlich das ganze Leben.

Nach etwa vier Wochen ist unser Baby fünf Millimeter groß, es hat eine Wirbelsäule, ein Zentralnervensystem und ein Gehirn. Sein klitzekleines Herz hat begonnen zu schlagen. Bereits ab der sechsten Woche können wir das im Ultraschall sogar sehen.

Willkommen, kleiner Mensch!

Jetzt kommt auch der Zeitpunkt, an dem die ersten Eltern merken, dass ein Kind unterwegs ist – ups, wo bleibt die Regelblutung? Vielleicht verschiebt sie sich nur?

Gleichzeitig findet im Körper ein Sicherheitscheck statt: Ist der Fötus gesund? Wenn nicht, wird er mit einer verspäteten Regelblutung wieder gehen, wenn ja, dann merken wir nach

etwa sechs bis sieben Wochen, dass jetzt wirklich was los ist.

Kuscheln für die Epigenetik

Ob wir wollen oder nicht, wir tragen die Erfahrungen unserer Vorfahren und unseres eigenen Lebens buchstäblich im Kern unserer Zellen – als epigenetische Markierungen, sozusagen durch die »geerbten« Erfahrungen unserer Eltern. Denn Änderungen der Genfunktion beruhen nicht immer auf einer Veränderung der DNA-Sequenz – etwa durch Mutation oder Rekombination – und werden dennoch an Tochterzellen weitergegeben. Wir sprechen dann von Epigenetik (Griechisch *epí* [darauf, daneben, bei, darüber] und *génesis* [Zeugung, Schöpfung]). Daher kann es hilfreich sein, zu wissen, was unsere Eltern und Großeltern erlebt haben, denn es findet sich in unseren Genen und in denen unserer Kinder wieder. Wenn unsere Eltern oder Großeltern massivem Stress ausgesetzt waren (zum Beispiel durch Hunger, Krieg, Flucht oder Vertreibung), müssen wir damit rechnen, auch selbst stark auf Stress zu reagieren. Und wenn wir diese Disposition nicht durch Therapie, Meditation oder andere Methoden bearbeiten, vererben wir sie weiter an unsere Kinder.

Die gute Nachricht: Epigenetische Markierungen können sich im Lauf des Lebens wieder ändern.

In Experimenten mit Ratten zeigten kanadische Forscher, dass sich das Verhalten gegenüber den eigenen Nachfahren vererbt: Wenn eine Rattenmutter das Junge fürsorglich behandelte, verhielt sich das Junge später auch seinen eigenen Nachkommen gegenüber sorgsam. Wird eine Mutterratte jedoch massivem Stress ausgesetzt, reagieren ihre Kinder auch dann später stark auf Reize, wenn sie selbst nie starken Stress

erfahren haben. Doch wenn gestresste Rattenkinder von wenig gestressten Ratten-Adoptivmüttern viel geleckt und gekuschelt wurden, schaltete sich das »Stress-Gen« offenbar wieder ab.

Nun kann man Rattenmüttern nicht sagen: »Kuschel mit deinem Kind, auch wenn du selbst gestresst bist.« Aber wir Menschen können uns möglicherweise gezielt verhalten, um zu entscheiden, welche genetischen Marker wir an unsere Kinder weitergeben oder nicht. Und damit können wir Verantwortung dafür übernehmen, wie unsere Kinder und Enkelkinder ihr Leben in die Hand nehmen.



Eltern und Großeltern vererben ihre DNA und ihre Erfahrungen an das Kind.

Nix über fünf Kilo und kein Stress

»Schwanger ist nicht krank!« Stimmt. Allerdings plagt viele werdende Mütter in den ersten Wochen Übelkeit. Sie verschwindet meist nach dem dritten Monat, manchmal

bleibt sie länger. In jedem Fall gibt es jetzt zwei Dinge, die Schwangere vermeiden sollten: Das Heben schwerer Dinge und Stress. Hier sollen werdende Väter sofort aktiv werden. Alles über fünf Kilo ist ab jetzt in der Beziehung nur noch Männersache. Und: Die Macht der Gewohnheit ist groß! Oft ist es gar nicht so leicht, werdende Mütter von körperlicher Arbeit fernzuhalten. Es erfordert einen aufmerksamen Blick und im besten Fall klare Absprachen.

Was auch auf die schwarze Liste kommt, ist negativer Stress. Stress? Ja, wir meinen das ernst. Schon jetzt wirkt sich negativer psychischer Stress auf die Entwicklung des Kindes aus. Stress erhöht das Risiko für eine Frühgeburt oder ein unruhiges, viel weinendes Baby. Und was ist Stress? Alles, was die Schwangere unter negative Spannung setzt. Wissenschaftlich gehören dazu: finanzielle Unsicherheit, Streit in der Partnerschaft, Angst davor, ein behindertes Kind zur Welt zu bringen oder auch jetzt schon große Angst vor der Geburt oder einer Fehlgeburt. All dies empfindet jede Schwangere anders, da jeder Mensch individuell und einzigartig ist. Für uns alle ist es jedoch wichtig, über unsere Ängste zu sprechen. Denn wenn wir sie aussprechen, kann sich unser Verstand mit ihnen beschäftigen und zugleich auch Stress abbauen.

Wie genau der Stress das Baby erreicht, ist noch nicht abschließend geklärt. Es könnte daran liegen, dass die Schwangere einen erhöhten Pegel von Stresshormonen hat (zum Beispiel während ständiger Streits mit dem Partner) oder einen erhöhten Herzschlag, dass sie bei Stress die Luft anhält oder einen anderen Atemrhythmus entwickelt und sich dies direkt auf das wachsende Kind auswirkt.

Evolutionsbiologisch ergibt das durchaus Sinn: Wenn die Schwangere über Hormone dem Fötus mitteilt, dass er oder sie in einer sehr gefährlichen Umgebung zur Welt kommen wird, dann sollte sich der kleine Mensch besser darauf einstellen – und zum Beispiel früh geboren werden, um den Körper der Mutter nicht zu lange zu belasten, schon als Baby

immer wachsam sein, schneller unruhig werden und eher weinen, wenn sich etwas in seiner Umgebung verändert. Wenn Frauen während der Schwangerschaft eine psychiatrische Diagnose wie Depression, Angst, Angst vor Geburt, Psychose, Phobie und/oder Essstörung³ haben, erhöht sich das Frühgeburtsrisiko signifikant. Das heißt nicht, dass wir jetzt Angst vor der Angst haben sollten. Aber der Vater als nächster Sozialkontakt der Mutter kann gut auf seine Partnerin achten, um zu sehen, was sie braucht. Streit ist in dieser Phase kontraproduktiv. Wenn es Konflikte gibt, ist jetzt eine gute Zeit, um sie friedlich zu lösen oder sich entsprechende Beratung zu holen.

Manche Eltern haben schon jetzt die Sorge, dass sie das Kind noch verlieren könnten. Zum einen ist dies ein Zeitpunkt, an dem wir der Biologie ihren Lauf lassen müssen – wenn der Körper entscheidet, dass er die Schwangerschaft nicht halten kann, können wir das in dieser Phase nur akzeptieren. Aber wir können unsere Partnerin unterstützen, sich so gut wie möglich um das Baby zu kümmern, indem wir zu Hause für Ruhe und Entspannung sorgen, damit kein unnötiger Stress den biologischen Prozess stört.

Es gibt keinen Freu-Zwang

Doch auch auf Seiten des werdenden Vaters nimmt der Stress in dieser frühen Phase der Schwangerschaft oft gewaltig zu und plötzlich »müssen« wir ganz viel: Wir müssen uns ständig und ausnahmslos freuen, wir müssen Verantwortung übernehmen, wir müssen nett sein, die Schwiegereltern besuchen und Rede und Antwort stehen, heiraten, Karriere machen, planen, Händchen halten, ganz schnell noch mal unsere Freiheit testen, einen trinken gehen – alles möglich, alles menschlich. Aber unter Umständen ist es einfach manchmal – oder auch sehr oft – ein bisschen viel.

Daher kann es entlastend sein, sich einmal ruhig hinzusetzen und zu sagen: »Stopp. Einen SCHEISS muss ich.«

Übung: Einen SCHEISS muss ich!

- Setze dich allein an einen ruhigen Ort, am besten in der Natur. Nutze die Ruhe, um bei dir selbst anzukommen. Schalte alle Gedanken aus oder lass sie wie Wolken vorüberziehen. Fühle einfach nur in deinen Körper. Es gibt hier nichts richtig oder falsch zu machen.
- Jetzt atme bewusst aus, weder tief noch »richtig«, spüre einfach nur deinen Ausatem und deinen Einatem. Lass die Muskeln los – Unterkiefer, Nacken, Schultern, Arme, Hände, Bauch, Beine, Füße.
- Und jetzt sage dir: Ich muss erst mal gar nichts. Ich brauche erst mal nur zu atmen. Ich bin nicht in Gefahr.

Vaterwerden kann im ersten Moment so überwältigend sein, dass es befreiend ist, sich vom Kopfkino loszumachen und zurück auf das zu besinnen, was ist: Ich atme ein. Ich atme aus. Alles andere kommt danach. Warum ist das klug? Weil das Gehirn sonst in den Gefahrenmodus geht. Das macht uns anfälliger für Aggression, Depression und Erschöpfung. All das tut gar nicht not: Wir sind nämlich nicht in Gefahr. Die Gedanken, die jetzt kommen, können wir aufschreiben und mit einem vertrauten Menschen oder mit einem Profi besprechen. Und dann gehen wir raus und stellen uns unseren Aufgaben und unserer Verantwortung, aber mit der Kraft der Ruhe.



YOU HAVE A NEW MESSAGE

»Papa, erzähle einem nahen Menschen, wie es dir geht, auch wenn er oder sie keine Kinder hat. Wenn du mit jemandem über mich sprichst, stärkt das jetzt schon unsere Verbindung.«

Papa, das bin ich!

Zu Beginn des dritten Monats ist der Embryo etwa so groß wie eine Kirsche und macht erste Bewegungen. Der Kopf beginnt sich zu runden, auch wenn sich die Augen noch seitlich befinden. Sie wandern stetig zur Mitte und um die zehnte Woche trägt das Gesicht bereits unverkennbar menschliche Züge. Wir erkennen Augen, Stupsnase und Mund mit Lippen. Alle Körperteile und Organe sind angelegt. Gegen Ende des dritten Monats sind an Armen und Beinen Ellbogen und Knie zu erkennen. An den Fingern und Zehen beginnen die Nägel zu wachsen. Bei Jungen wird der Penis sichtbar. Unser Baby kann seinen Kopf bewegen und sich drehen. Es kann trinken, gähnen und hat hin und wieder sogar Schluckauf!

Für die werdende Mutter beginnt nun die regelmäßige Schwangerschaftsvorsorge.

Aktueller Status: schwanger

Die erste »offizielle« Feststellung der Schwangerschaft nach dem Selbsttest zu Hause macht in der Regel das gynäkologische Fachpersonal und es macht auch den ersten Ultraschall, bei dem wir das kleine Herz schlagen sehen.

Jetzt schätzt das Fachpersonal den voraussichtlichen Geburtstermin (auf circa sechs Wochen genau, siehe »Wissenschaftscheck: Wann ist der Geburtstermin?« [≥](#)), und wir sehen, ob wir uns auf ein Kind – oder sogar zwei oder mehr Kinder freuen dürfen.

Ob die Eltern hier gemeinsam hingehen oder die Mutter den Termin allein wahrnimmt, ist eine der ersten Entscheidungen, die jetzt anstehen. Männer, die sich aktiv in ihre Vaterrolle einbringen möchten, sollten sich frühzeitig interessieren und in Absprache mit der Mutter von Anfang an mit dabei sein – dann klappt es auch später besser. Sprecht gemeinsam darüber!

Wenn ein Kind unterwegs ist, besteht jetzt die wichtigste und dringendste praktische Aufgabe darin, eine Hebamme zu suchen.

Die Vorsorge

Warum brauchen wir eine Hebamme und warum gehen wir zur Schwangerschaftsvorsorge? Während einer Schwangerschaft können auch mal Probleme auftauchen – und das müssen nicht die großen Dramen sein.

Fachpersonen können auch kleinere Infektionen oder Abweichungen frühzeitig erkennen, damit sie sich nicht zu einem großen Problem auswachsen. Eltern können auswählen, wer die Vorsorge machen soll:

- im Wechsel eine Hebamme und eine Gynäkologin bzw. ein Gynäkologe
- ausschließlich eine Hebamme
- ausschließlich eine Gynäkologin bzw. ein Gynäkologe.

Die Vorsorge im Wechsel zwischen gynäkologischem Personal und Hebamme ist für viele Eltern das Modell der Wahl. Es ist gesetzlich zulässig und auch die Krankenkassen übernehmen die Kosten problemlos. Patienten sollten aber wissen, dass manche Arztpraxen und selten auch

Hebammen dieses Modell dennoch ablehnen. Sollte dies der Fall sein, ist es doppelt günstig, noch genügend Zeit zu haben, um eine Arztpraxis und eine Hebamme zu finden, mit denen das Wechselmodell möglich ist.

Hebammenbetreuung

Wer für die Vorsorge weiterhin zum gynäkologischen Fachpersonal gehen möchte, kann dies machen – man kennt sich, man kennt die Wege. Wer sich eine Vorsorge bei der Hebamme wünscht, hat dafür oft folgende Gründe: Hebammen führen alle Vorsorgemaßnahmen genauso wie Gynäkologen nach den geltenden Mutterschaftsrichtlinien durch. Nur die drei empfohlenen Ultraschalluntersuchungen macht meist das medizinische Personal, einfach, weil es die Technik in der Praxis hat. Bei der Hebamme hat die Schwangere in der Regel kaum Wartezeiten, weil kein regulärer Praxisbetrieb mit unvorhersehbarer Termindauer den Termin verschieben kann. Die Hebamme arbeitet weniger mit Apparaten, sondern mehr mit ihren Händen und ihrer Erfahrung, und nimmt sich in der Regel viel Zeit für Fragen und die Befindlichkeit ihrer Schwangeren – und die ihres Partners, wenn er dabei ist. Nicht zuletzt könnt ihr eine Vertrauensbasis zu eurer Hebamme aufbauen. Es wird sich bei der Geburt und/oder bei der Hebammenbetreuung im Wochenbett auszahlen, einander schon zu kennen. Es ist daher klug, sich rechtzeitig um eine Hebammenbetreuung zu kümmern, um später nicht in Stress zu geraten.

Eine Hebamme für das Wochenbett

Die Tage und ersten Wochen nach der Geburt heißen das »Wochenbett«, in dem sich Mutter und Kind von der Geburt erholen, Geburtsverletzungen heilen und das Baby in seiner neuen Welt ankommt. Das Wochenbett dauert

typischerweise sechs bis acht Wochen, jede krankenversicherte Frau hat gesetzlich Anspruch auf zwölf Wochen Unterstützung durch eine Hebamme, bei Bedarf auch bis zum Ende der Stillzeit. Anfangs sieht die Hebamme in der Regel täglich, später alle paar Tage nach Mutter und Kind. Wenn sie als Stillberaterin aus- oder weitergebildet ist, kann sie das Stillen unterstützen, wenn nicht, kann sie bei Stillproblemen, die sie selbst nicht lösen kann, an eine Stillberaterin weiterverweisen.

Sie behandelt mögliche Geburtsverletzungen, wie eine Kaiserschnittnarbe oder Dammschnitt. Gleichzeitig behält die Hebamme die körperliche Entwicklung des Neugeborenen im Auge und kann so zum Beispiel eine starke Gelbsucht beim Kind oder eine Wochenbettdepression der Mutter oder des Vaters frühzeitig erkennen (siehe hierzu auch »Wo bleibt das Glück? Postpartale Depression« [>](#)).

DER BETREUNGSBOGEN

SCHON GEWUSST?

Eine Hebamme begleitet euch ganzheitlich durch alle Phasen vom Kinderwunsch bis zum Ende der Stillzeit.



DAS GEHT ALLE AN

Hebammenmangel statt guter Hoffnung?

Wir sind schwanger, wir gehen zur Vorsorge, wir kriegen ein Kind – was so einfach klingt, hat sich längst zu einem brisanten politischen Thema entwickelt. Denn natürliche Geburten sind unberechenbar, personalintensiv und dauern oft lange – aber sie bringen wenig Geld. Die Versorgung vor und nach der Geburt ist aufwendig, wird aber nicht leistungsgerecht bezahlt.

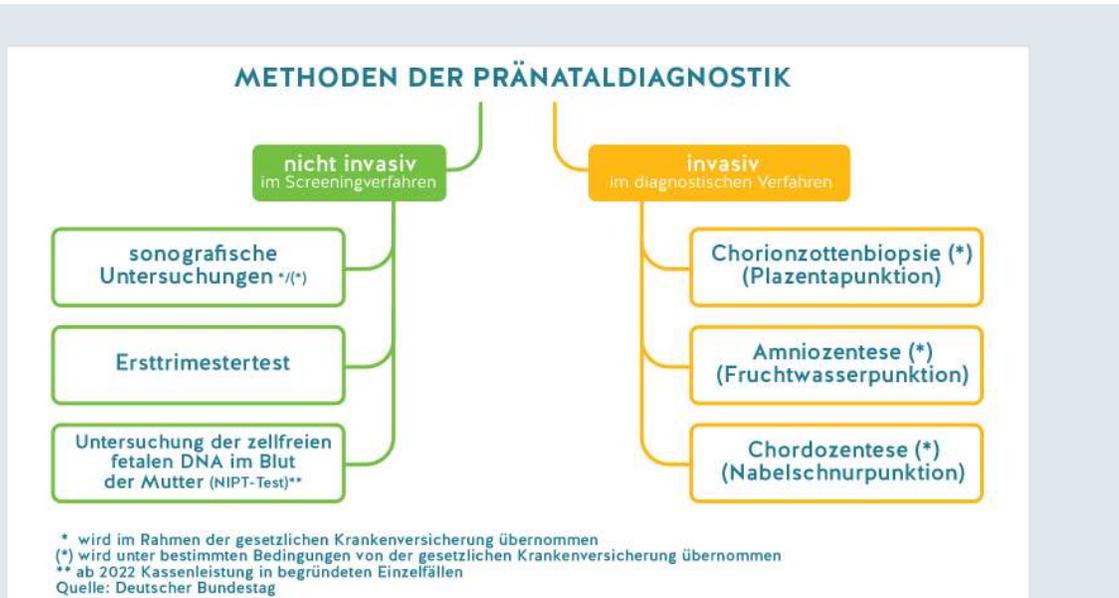
In den Jahren 1995 bis 2016 hat sich die Zahl der Betten in Geburtsstationen fast halbiert, von 57.800 im Jahr 1995 auf 30.128 im Jahr 2016⁴. Krankenhäuser schließen ihre Geburtsstationen, weil vor allem natürliche Geburten als unrentabel gelten und schlicht weil Personal fehlt. Fast die Hälfte der im Kreißaal tätigen Hebammen betreut häufig drei Geburten parallel, es können aber auch mal vier und mehr sein. Eine Eins-zu-eins-Betreuung ist nicht zu leisten. Auch Vor- und Nachsorge sind nicht mehr gewährleistet: Je nach Region finden nach Zahlen des Elternvereins Mother Hood zehn bis 50 Prozent der Schwangeren keine Hebamme. Dies steht in eklatantem Gegensatz dazu, dass jede Familie Anspruch auf die Hilfe einer Hebamme hat – und zwar gesetzlich vorgeschrieben (§ 24d und § 134a Sozialgesetzbuch V). Doch besonders in ländlichen Gebieten, aber auch in Großstädten, müssen sich Eltern sehr früh um Hebammenbetreuung kümmern, um noch Termine zu bekommen.

Vor allem im Wochenbett gibt es zur Hebamme keine Alternative. Sie kann Probleme frühzeitig erkennen, fachkundig beraten und behandeln. In einer Onlineumfrage unter 1000 Müttern⁵ gaben drei von fünf Frauen ohne Nachsorgehebamme an, dass sie sich im Nachhinein doch eine gewünscht hätten.

Kann man mit einem Neugeborenen bei Fragen nicht einfach in die Klinik, zum Frauen- oder Kinderarzt gehen? Oft bleibt nur diese Option, aber sie bedeutet Stress für Mutter und Kind und setzt sie einem erhöhten Infektionsrisiko aus⁶.

Daher empfehlen wir, dass ihr euch sehr früh um eine Hebamme kümmert. Wer sich informieren oder engagieren möchte, findet hier Auskunft: www.mother-hood.de, hebammenverband.de, unsere-hebammen.de.

Wissenschaftscheck



Man unterscheidet nicht-invasive und invasive Verfahren der Pränataldiagnostik.

Pränataldiagnostik

Der erste Ultraschall, den die Mutterschaftsrichtlinien empfehlen, findet zwischen der neunten und der zwölften Schwangerschaftswoche statt. Dieses sogenannte »Ersttrimesterscreening« kombiniert verschiedene nicht-invasive Untersuchungsmethoden, um zu sehen, ob sich das Kind gesund entwickelt. Dabei sucht das medizinische Personal auch nach Erkrankungen, Fehlbildungen oder Chromosomenstörungen. Die Frage lautet: Ist das Kind gesund?