

# Tipps für werdene Väter

Die Fachkräfte der Geburtsklinik im Werner-Forßmann-Krankenhaus geben folgende Tipps:

- Seien Sie sich bewusst: Für kaum jemanden sind Sie so bedeutsam wie für Ihr Kind. Ihre Verantwortung wächst. Kinder bedeuten Freude und Verpflichtung zugleich.

- Nehmen Sie während der Schwangerschaft Ihrer Partnerin regelmäßig Kontakt zu Ihrem Baby auf, indem Sie zum Beispiel durch die Bauchdecke sein Strampeln spüren. Lassen Sie das Kind Ihre Stimme hören. Begleiten Sie Ihre Frau bei der Ultraschalluntersuchung und besuchen Sie mit ihr gemeinsam den Info-Abend für Eltern.

- Vielleicht möchten Sie bei der Geburt Ihres Kindes dabei sein. Sie unterstützen Ihre Partnerin am besten, indem Sie einfach anwesend sind und aufmerksam auf ihre Bedürfnisse eingehen. Wenn Sie befürchten, dem Geburtserlebnis nicht gewachsen zu sein, sprechen Sie mit dem Geburtsteam. Beim Informationsabend für Eltern ist dafür Gelegenheit. Wir helfen Ihnen!

- Zweifeln Sie nicht an sich, wenn die neue Verantwortung Ängste oder sogar körperliche Beschwerden auslöst. Fast alle Männer brauchen gewisse Zeit, um sich auf die Veränderungen einzustellen. Rechnen Sie durchaus mit chaotischen Tagen und Nächten. Genießen Sie es trotzdem, Vater zu sein. Nutzen Sie die ersten Wochen nach der Geburt und nehmen Sie sich soviel Zeit wie möglich, um in die Vaterrolle und in das neue Familienleben hineinzuwachsen.