

Die Geburt - Vorbereitung und Checkliste für werdende Väter

Von Silke R. Plagge

<http://www.liliput-lounge.de/themen/geburt/checkliste-geburt-vaeter/>

Eine Geburt ist ein unbeschreibliches Erlebnis – selbstverständlich auch für Väter. Mittlerweile ist für die meisten Männer selbstverständlich, dass sie ihre Partnerin im Kreißsaal unterstützen. Niemand kann voraussagen, wie die Entbindung verlaufen wird, wie sich die Frau während der Geburt fühlt und welche Hilfe sie sich von ihrem Mann wünscht. Je besser sich der sich allerdings vorbereitet, desto eher kann er die Anstrengungen der Geburt erleichtern.



Gut vorbereitet in die Geburt (Foto: Thinkstock)

Checkliste für werdende Väter: Vor der Geburt

- Informieren Sie sich genau über die Geburt – und sprechen Sie mit der Hebamme und Ihrer Partnerin darüber, was von Ihnen erwartet wird. Können Sie sich wirklich vorstellen, bei der Entbindung dabei zu sein?
- Nehmen Sie am [Geburtsvorbereitungskurs](#) teil. Dort lernen Sie als Paar mehr über die Geburtsphasen, unterstützende Atemübungen und andere Techniken, die hilfreich sind.
- Gibt es bereits Kinder? Dann ist der Vater besonders bei der Planung und Organisation gefragt. Wer kümmert sich um [Geschwister](#) während der Geburt und in den ersten Tagen nach der Entbindung?

- Besuchen Sie gemeinsam die [Geburtsklinik](#). Erkundigen Sie sich, wo Sie hin müssen, wenn das Baby kommt. Wo kann der Wagen stehen, gibt es einen "Storchenparkplatz", wo ist der Eingang – wie finden Sie den Weg zur Geburtsstation?
- Wie stellen Sie sich die erste Zeit nach der Entbindung vor? In einigen Kliniken gibt es Familienzimmer, möchten Sie auch im Krankenhaus übernachten? Wie sind ansonsten Besuchszeiten für Väter geregelt?
- Planen Sie den Weg zur Klinik, erkunden Sie die kürzeste Strecke und denken Sie daran, dass das Auto auch immer ausreichend betankt ist – im Notfall muss es schnell gehen!
- Organisieren Sie gemeinsam den [wichtigen Papierkram](#) so gut wie möglich schon vor der Geburt.
- Besprechen Sie mit der werdenden Mutter genau, wie sie sich die Geburt vorstellt. Möchte Sie, dass während der Geburt Fotos gemacht werden? Legt sie Wert auf eine [PDA](#)? Was ist ihr Wunsch, wenn ein Kaiserschnitt gemacht werden soll – möchte sie dann eine Vollnarkose? Wovor hat sie am meisten Angst? Was wünscht sie sich von Ihnen?
- Seien Sie erreichbar. Die wenigsten Kinder kommen genau am Stichtag. Daher sollten Sie für Ihre Partnerin immer telefonisch erreichbar sein und einplanen, möglichst schnell kommen zu können. Machen Sie einen Plan für den Fall, dass Sie nicht sofort vor Ort sind. Wie kommt die werdende Mutter dann in die Klinik?
- Machen Sie sich klug darüber, wann [die Geburt beginnt](#) – wenn die Wehen in einem Abstand von weniger als 10 Minuten kommen oder die Fruchtblase geplatzt ist, muss Ihre Partnerin in die Klinik! Wenn sie es sich schon vorher wünscht, nehmen Sie sie Ernst und fahren unbedingt in das Krankenhaus.



Storchenparkplatz - reserviert für werdende Eltern (Foto (cc) mueritz / Flickr)

Checkliste Papas Kliniktasche:

- Getränk, eventuell eine Thermoskanne mit Tee oder Kaffee
- Müsli-Riegel oder andere Snacks, die Stärkung bringen, wie etwa Studentenfutter
- Armbanduhr mit Sekundenzeiger, um Wehenabstände zu messen
- Zahnbürste
- Wechselgarderobe, T-Shirt
- Ist eine Wassergeburt geplant? Dann eventuell nach Absprache mit der Klinik eine Badehose
- Kleingeld für Parkuhr oder Münztelefon (falls gerade jetzt das Handy streikt)
- Handy
- Kamera (mit geladenen Akkus oder Batterien)

Checkliste Tipps für die Geburt:

- Eine Geburt ist enorm anstrengend und auch beängstigend. Nehmen Sie Sorgen und Ängste ernst. Ihre Partnerin ist diejenige, die bestimmt, wann es in die Klinik geht.
- Vermitteln Sie Ruhe und Sicherheit, seien Sie einfach da.
- Manche Frauen freuen sich über eine Massage, über liebevolles Streicheln oder in den Arm genommen werden. Andere Frauen mögen plötzlich gar nicht berührt werden. Richten Sie sich nach den Wünschen der Gebärenden.
- Stellen Sie sich auf eine Extremsituation ein. Es kann sein, dass Sie Ihrer Frau nichts Recht machen können oder dass sie ganz untypisch reagiert, Sie eventuell schroff behandelt oder beschimpft. Fühlen Sie sich dann nicht abgelehnt, sondern versuchen Sie, gelassen zu bleiben.
- Vertrauen Sie Ihrem eigenen Gefühl, der Kraft Ihrer Frau und der Kompetenz des Geburtsteams.
- Achten Sie auf sich selbst. Wenn Sie eine Pause brauchen oder sich überfordert fühlen dürfen und müssen Sie kurz vor die Tür gehen.
- Wenn Sie verunsichert sind, fragen Sie nach, die Hebamme und der Arzt werden auch Sie unterstützen.