

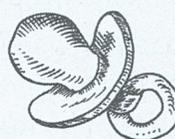
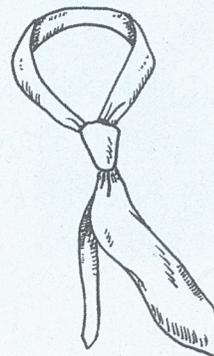
Väter unter der Geburt



Nur kein Stress! Wie Sie gut durch die Geburt kommen und Ihre Partnerin dabei unterstützen, sagt Hans-Georg Nelles vom Vaeterblog.de.



- Tauschen Sie sich mit anderen Männern aus, nutzen Sie spezielle Angebote. Das ist wichtig, wenn unter der Geburt mal nicht alles nach Plan läuft, was ganz normal ist.
- Als informierter aktiver Vater nehmen Hebamme und Ärzte Ihre eigenen Bedürfnisse und Ihr eigenes Erleben wahr und beziehen Sie in das Geschehen mit ein.
- Die Bedürfnisse, Ängste und Sorgen Ihrer Partnerin sind wichtig. Klären Sie mit Ihrer Partnerin auch ihre Erwartungen an Sie unter der Geburt.
- Setzen Sie sich damit auseinander, wie es sich anfühlt, keine Kontrolle über das Geschehen zu haben, wenn Sie emotional an Ihre Grenzen kommen.
- Brauchen Sie während der Geburt eine Auszeit, nehmen Sie sie sich. Die Kraft, die Sie ausstrahlen, trägt viel zum Gelingen der Geburt bei.
- Formulieren Sie Fragen, suchen Sie gemeinsam nach Antworten: Welche Bedeutung habe ich als Vater für die Entwicklung des Kindes?
- Wie wird sich das Verhältnis zu meiner Partnerin entwickeln? Was ist mit dem Sex in der Schwangerschaft, nach der Geburt?
- Wie teilen wir die Verantwortung für die finanzielle Versorgung der Familie und Aufgaben wie Betreuung und Haushalt partnerschaftlich auf?



Geburtsvorbereitungskurse für Väter:

Crashkurse für werdende Väter

www.vaeterzentrum-berlin.de

papa.ante.partus

www.worraum-berlin.de

Papa start up!

www.schmidt-evaluation.de

Väter und Geburt

www.vaeter.de/beratung

Väterzeit

www.vaeter-zeit.de

Zum Weiterlesen

Robert Richter und Eberhard Schäfer:

Das Papa-Handbuch.

Alles, was Sie wissen müssen zu Schwangerschaft, Geburt und dem ersten Jahr zu dritt. München 2013

Hans-Georg Nelles weiß, wovon er spricht. Der Sozialwissenschaftler und Autor von „Väter & Karriere“ hat selbst drei erwachsene Kinder. nelles@vaeter-und-karriere.de, www.vaeterblog.de