



# Juhu, bald wirst du Papi!

Wie du deine Partnerin unterstützen kannst und ihr euch gemeinsam auf das neue Kapitel im Leben vorbereiten könnt.

Am meisten kannst du die Mama deines zukünftigen Babys unterstützen, indem du ihr ganz viel Empathie und Liebe entgegenbringst und Interesse zeigst! Natürlich gibt es aber auch ein paar konkrete Punkte, bei denen du die Zügel in die Hand nehmen und aktiv unterstützen kannst.



Ein Baby bringt viel administrativen Aufwand mit sich. Hier kannst du deiner Partnerin zeigen, dass du den Durchblick nicht verlierst und für die Zukunft planst.

Bei einem **Geburtsvorbereitungskurs** kann man **spannende Paare** im gleichen Lebensabschnitt kennenlernen und sich gemeinsam **auf die Geburt einstimmen.**

## Organisatorisches

- Informiert die Krankenkasse** über die Schwangerschaft und meldet das ungeborene Kind an
- Gib deinen **Vaterschaftsurlaub / unbezahlten Urlaub** möglichst früh beim Arbeitgeber ein
- Besprecht realistisch und sensibel eure künftige **Arbeitsteilung** und die Möglichkeiten der **Kinderbetreuung**
- Sucht evtl. bereits nach einer passenden **Kita** (je nach Standort sind die Plätze begehrt)
- Eröffnet ein **Sparkonto für das Baby** mit einem monatlichen Dauerauftrag



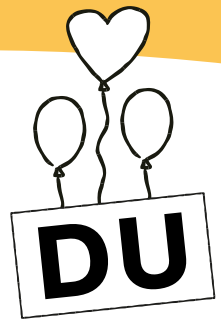
Besprecht, wie bei der Geburt alles logistisch ablaufen soll und wer die Kinder betreut, falls ihr schon welche habt.



Gehe wenn möglich zu allen Vorsorgeuntersuchungen und wichtigen Abklärungen mit.



Besorgt gemeinsam die Babyausstattung und richtet das Kinderzimmer zusammen ein.



# Wie siehst **DU** dich als Vater

## Ihr seid ein Team!

Redet über eure Gefühle, Freuden und Ängste.

Jeder Elternteil hat seinen eigenen Stil und eine etwas andere Rolle. Trotzdem solltet ihr bei grundsätzlichen Erziehungsfragen an einem Strang ziehen.

Wie wollt ihr künftig Raum für Zweisamkeit und Romantik schaffen?

Falls ihr schon ein Kind habt, wie könnt ihr diese Situation gemeinsam auf die neue Situation vorbereiten?

Spielt das Geschlecht des Kindes eine Rolle für euch?

Klar, dass dir momentan unglaublich viel im Kopf rumschwirrt – Vorfreude und Aufregung, aber natürlich auch Sorgen und Ängste. Schau auch auf dich in dieser Zeit und stelle dir einige wichtige Fragen. Dabei gibt es kein Richtig oder Falsch.

Was macht mir Sorgen?

Wie möchte ich als Vater sein?

Was möchte ich gleich machen wie mein Vater? Was anders?

Kann ich mein Arbeitspensum reduzieren? Oder eher aufstocken?

Worauf bin ich bereit, zu verzichten, um Zeit für Kind und Partnerschaft zu haben?

Besprecht deine Rolle bei der Geburt.

DJ

Animator

?



Schwanger zu sein ist sehr anstrengend. Entlaste deine Liebste, indem du ihr schwere Hausarbeiten abnimmst!



Mache das Haus babysicher (Steckdosen, wacklige Regale, Treppen, scharfe Kanten, verschluckbare Kleinteile).



Informiere dich über Themen wie hormonelle Veränderungen, Nahrungsmitteltabus, Wochenbettdepression ...