



## Podcast-Serie „Babyharmonie“

### Folge 12: Väter während der Schwangerschaft

„Ich bin schwanger“ – für die meisten Männer ist das eine freudige Nachricht. Doch schnell tauchen Fragen und manchmal auch Zweifel auf: Bin ich der Situation gewachsen? Was wird sich verändern? Und wie kann ich meine Partnerin unterstützen?

Werdende Väter sollten sich vorab über Schwangerschaft und Geburt informieren und die Partnerin zu den regelmäßigen Ultraschalluntersuchungen und Geburtsvorbereitungskursen begleiten. Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger Krankenkasse, ergänzt: „In den Geburtsvorbereitungskursen werden mögliche Ängste abgebaut. Sie lernen, wie Sie Ihrer Partnerin vor, während und nach der Geburt helfen können. Außerdem erhalten Sie nützliche Informationen zum Schwangerschaftsverlauf sowie praktische Ratschläge zum Windeln wechseln und zur Babypflege.“

Dr. Hantke hat einen weiteren Tipp: „Behalten Sie einen klaren Kopf, wenn Ihre Partnerin wegen der Hormonumstellung weinerlich, launisch und manchmal auch grob reagiert. Seien Sie zärtlich und widmen Sie ihr und dem ungeborenen Kind viel Aufmerksamkeit.“

Bei der Geburt helfen der Mutter vor allem beruhigende und verständnisvolle Worte. Die Anwesenheit einer Vertrauensperson während der Geburt ist besonders wichtig. Die gemeinsame Erfahrung im Kreissaal schweißt ein Paar noch enger zusammen. Und falls der Nachwuchs auf sich warten lässt, sollten Helfer auf bequeme und luftige Kleidung achten sowie ausreichend essen und trinken.

Auch wenn Mutter und Kind die Geburt gut überstanden haben, sind Frauen nach der Geburt noch einige Zeit angespannt. Hier kann der



Partner helfen, Stress zu vermeiden – etwa durch die vielen Besucher und Gratulanten. Beim Windeln wechseln und der Babypflege, aber auch bei der täglichen Hausarbeit, kann der frischgebackene Vater der Partnerin zur Hand gehen. Ein Spaziergang mit dem Kind erlaubt der Partnerin darüber hinaus sich für ein paar Stunden auszuruhen und zu entspannen. So können Väter aktiv dazu beitragen, dass die kleine Familie die anstrengende, aber schöne Zeit, gut meistert.