

Vater werden

Die wichtigsten Informationen im Überblick

Schwangerschaft

Geburt

Wochenbett



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

familienplanung.de
UNABHÄNGIG UND WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT

Inhaltsverzeichnis

Herzlichen Glückwunsch!	3
Die Schwangerschaft begleiten	3
Gemeinsam zur Schwangerenvorsorge	3
IGeL und Pränataldiagnostik	4
Die Partnerin und das Baby vor Gefahren schützen	6
Sex in der Schwangerschaft	7
Eine Schwangerschaft kann auch belasten	8
Arbeit, Recht und Finanzen	9
Sich auf die Geburt vorbereiten	10
Dabei sein oder nicht?	10
Sich richtig vorbereiten	11
Geburtsort finden	12
Eine gemeinsame Einstellung finden	12
Die Geburt begleiten	13
Startzeichen für die Geburt	13
Übersicht: Wie verläuft eine Geburt?	14
Die 8 wichtigsten Informationen für die Geburtsbegleitung	16
Was lässt sich gegen Geburtsschmerzen tun?	18
Eingriffe während der Geburt	20
Die ersten Stunden nach der Geburt	21
Nach der Geburt	22
Bindung zum Kind	23
Die neue Vaterrolle	24
Baby-Blues und Wochenbett-Depression	25
Depressionen nach der Geburt bei Vätern	26
Sex nach der Geburt	27
Ab wann ist Verhütung nötig?	27

Wir bedanken uns für die fachliche Unterstützung bei der Deutschen Gesellschaft für Psychosomatische Frauenheilkunde und Geburtshilfe DGPFG e.V. Außerdem danken wir den Vätern, die sich im Vorfeld zu Interviews bereit erklärt haben und deren Zitate wir für die Broschüre nutzen dürfen.



Herzlichen Glückwunsch!

Vater zu werden ist ein großes Ereignis im Leben eines Mannes – und kann sehr glücklich machen. Es ist aber auch normal, dass nun viele Fragen und vielleicht auch Sorgen auftauchen: Wie kann ich meine Partnerin während der Schwangerschaft unterstützen? Was ist meine Aufgabe bei der Geburt? Und wie werde ich meiner neuen Rolle gerecht?

Viele Informationsangebote richten sich vor allem an Frauen. Diese Broschüre versucht, Ihre wichtigsten Fragen zu beantworten: von der Schwangerenvorsorge bis zum Wochenbett. Und sie soll helfen, dass Sie Ihren ganz persönlichen Weg finden, als Vater an der Schwangerschaft und Geburt teilzuhaben.

Die Schwangerschaft begleiten

Nicht jeder Mann begleitet die Schwangerschaft gleich intensiv. Während sich einige Männer möglichst viele Fakten anlesen, vertrauen andere auf die Schwangere und die Hebamme.

Gerade wenn Entscheidungen anstehen, hilft es aber auf jeden Fall, die wichtigsten Fakten zu kennen.

Gemeinsam zur Schwangerenvorsorge

Viele Männer möchten ihre Partnerin zur Schwangerenvorsorge begleiten.

HINWEIS: Die Schwangere wird für die Untersuchungen von der Arbeit freigestellt, der werdende Vater nicht. Sprechen Sie am besten frühzeitig mit Ihrem Arbeitgeber, um eine gute Regelung zu finden.



Wenn Sie jedes Mal dabei sein möchten, heißt das meist:

- Es gibt eine Erst-Untersuchung, bei der die Schwangerschaft offiziell festgestellt wird.
- Danach steht alle 4 Wochen eine Untersuchung an.
- Ab der 32. Schwangerschaftswoche finden die Untersuchungen alle 14 Tage statt.

Manchmal klappt es einfach nicht, dass Sie Ihre Partnerin bei jedem Termin begleiten. Vielleicht ist es dann ein Kompromiss, dass Sie bei besonders wichtigen Momenten dabei sind. Das könnte zum Beispiel sein, wenn

- der Herzschlag des Kindes zum ersten Mal zu sehen ist. Das ist mit dem Ultraschall ungefähr ab der 6. Woche möglich.
- das Kind im Ultraschall zu sehen ist. Die Ultraschall-Untersuchungen stehen ungefähr in der 10., 20. und 30. Woche an.

TIPP: Die Hebamme und die Frauenärztin oder der Frauenarzt sind auch für Sie als werdender Vater wichtige Ansprechpersonen. Auch wenn die Schwangere bei den Terminen im Mittelpunkt steht – haben Sie keine Hemmungen, Ihre Fragen loszuwerden.

Hier gibt es weitere Infos zur Schwangerenversorgung



Eine Hebamme finden

Hebammen sind oft lange Zeit im Voraus ausgebucht. Möchten Sie von einer Hebamme betreut werden, sollten Sie sich relativ schnell nach Feststellung der Schwangerschaft auf die Suche machen.

Adressen von freiberuflichen Hebammen vermitteln die Hebammenverbände und -netzwerke. Auch Ärztinnen und Ärzte können bei der Auswahl behilflich sein. Eine gute Hilfe bei der Online-Suche nach einer Hebamme in Ihrer Nähe ist die Hebammenliste der gesetzlichen Krankenkassen →



Beleghebammen haben nur mit bestimmten Kliniken Verträge. Klären Sie also im Vorfeld, mit welchen Einrichtungen die Beleghebamme zusammenarbeitet.

IGeL und Pränataldiagnostik

Es gibt zahlreiche Untersuchungen, die zusätzlich zur regulären Schwangerschaftsvorsorge angeboten werden. Solche Leistungen heißen auch IGeL (Individuelle Gesundheitsleistungen) und müssen selbst bezahlt werden. Die Kosten übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen

nur, wenn die Untersuchung medizinisch begründet ist.

Was sind IGeL?

Bei IGeL fehlen laut Gesetz Nachweise, dass die Untersuchungen zweckmäßig und wirtschaftlich sind und dass sie das Maß des Notwendigen nicht überschreiten. Beispiele für IGeL sind die Untersuchung auf Toxoplasmose-Antikörper oder zuzätzliche, medizinisch nicht notwendige Ultraschall-Untersuchungen.



Ein erster Impuls kann sein, am liebsten auf Nummer sicher zu gehen und möglichst viele Untersuchungen wahrzunehmen. Das muss aber nicht immer sinnvoll sein.

Der IGeL-Monitor gibt einen guten Überblick über Vor- und Nachteile von IGeL-Untersuchungen



Ein Sonderfall bei den IGeL ist die Pränataldiagnostik (PND). Dabei wird gezielt nach bestimmten Erkrankungen und Beeinträchtigungen des Kindes gesucht, etwa nach Hinweisen auf Trisomie 21.

HINWEIS: Viele werdende Eltern kennen die Sorge, dass mit ihrem Kind etwas nicht stimmen könnte. Dann ist gut zu wissen: Die meisten Kinder kommen völlig gesund auf die Welt.



Die Ergebnisse der PND können weitreichende Folgen haben und belastend sein. Ob und wie Sie die Möglichkeiten der pränatalen Diagnostik in Anspruch nehmen möchten, bleibt Ihre gemeinsame Entscheidung.



HINWEIS: Viele Eltern erhoffen sich von der PND die Gewissheit, dass ihr Kind gesund ist. Erfragen Sie vor einer Untersuchung am besten auch, wie zuverlässig das Ergebnis ist. Es gibt Untersuchungen, die sehr sichere Ergebnisse liefern. Andere Untersuchungen sind bei bestimmten Altersgruppen auch öfter „falsch positiv“. Zum Beispiel beim NIPT: Hier bestätigt sich bei 20-jährigen Schwangeren jeder 2. Verdacht nicht.



Weitere Informationen zur Pränataldiagnostik finden Sie auf unserer Website



Zu unserer Broschüre „Pränataldiagnostik: Beratung, Methoden und Hilfen“



Die Partnerin und das Baby vor Gefahren schützen

Frauen werden sehr gut darüber informiert, was ihnen in der Schwangerschaft guttut und was ihnen schaden könnte. Sie als Partner können aber auch einiges beitragen, um eine gesunde Schwangerschaft zu unterstützen:

- **Alkohol:** Trinken ist in der Schwangerschaft tabu. Viele Frauen tun sich mit dem Verzicht leichter, wenn auch der Partner keinen Alkohol trinkt.
- **Rauchen:** Passivrauchen kann der Schwangeren und dem Kind schaden. Rauchen Sie also nicht in der Nähe Ihrer Partnerin und auch nicht in Zimmern, in denen sich Ihre Partnerin aufhält. Schadstoffe aus dem Tabak können sich auch in Gegenständen wie Gardinen und Teppichen anreichern.
- **Ernährung:** Auf einige Lebensmittel sollten Schwangere besser verzichten. Kennen Sie diese, können Sie beim Einkaufen darauf Rücksicht nehmen. Ein Beispiel: Rohmilch kann der Schwangeren und dem Kind schaden. Beim Käsekauf sollten Sie also darauf achten, dass der Käse nicht aus Rohmilch hergestellt wurde.

Einen guten Überblick über erlaubte Lebensmittel finden Sie in der Broschüre der Bundesanstalt für Lebensmittel und Ernährung



- **Bewegung:** Schwangere dürfen und sollen sich bewegen und Sport treiben.

Körperlich überanstrengen sollten Sie sich dabei aber nicht. Sie können im Alltag unterstützen, indem Sie zum Beispiel das Tragen schwerer Gegenstände übernehmen.



TIPP: Machen Sie sich keine zu großen Sorgen, dass Ihrer Partnerin oder Ihrem Kind etwas passieren könnte. Es genügt, sich an ein paar grundlegende Regeln zu halten.

- **Ansteckungen:** Auch in der Schwangerschaft lässt sich nicht jede Erkältung vermeiden. Dennoch können Sie mehr als sonst darauf achten, Ihre Partnerin nicht anzustecken. Halten Sie also zum Beispiel Abstand, wenn Sie sich angeschlagen fühlen.
- **Sie haben eine Katze?** Dann reinigen Sie das Katzenklo, um die Schwangere vor Toxoplasmose-Erregern im Katzenkot zu schützen.

Eine Übersicht gibt es in unserem Merkblatt „Schutz vor Infektionen in der Schwangerschaft“



- **Stress:** Stress gehört zum Leben – auch zu dem einer schwangeren Frau. Hält der Stress aber sehr lange an oder ist er sehr stark, kann er sogar frühzeitige Wehen auslösen. Sie haben das Gefühl, dass Ihre Partnerin dauerhaft überlastet ist? Sprechen Sie das Thema an und fragen Sie nach, wie Sie Ihre Partnerin unterstützen können.

- **Sonne und Hitze:** Durch den Klimawandel gibt es immer mehr heiße Tage. Studien zeigen, dass dadurch gerade im letzten Schwangerschaftsdrittel das Risiko für Frühgeburten steigt. Vielleicht können Sie Ihren Tag dann so organisieren, dass Ihre Partnerin zu den heißesten Tageszeiten drinnen oder im Schatten bleiben kann – etwa, indem Sie Erledigungen übernehmen.

Sex in der Schwangerschaft

Grundsätzlich spricht nichts dagegen, in der Schwangerschaft Sex zu haben. Das ungeborene Kind ist durch die Gebärmutter und das Fruchtwasser gut geschützt und nimmt beim Sex keinen Schaden. Bei bestimmten Problemen in der Schwangerschaft kann es allerdings nötig sein, beim Sex auf das Eindringen des Penis in die Vagina zu verzichten. Dazu zählen:

- Infektionen
- Blutungen
- eine ungünstig liegende Plazenta (beispielsweise eine Placenta praevia)
- Muttermundschwäche
- erhöhtes Risiko für eine Frühgeburt
- vorzeitige Wehen

HINWEIS: Sexuell übertragbare Infektionen können das Kind gefährden. Es könnte sein, dass Sie sich angesteckt haben? Dann lassen Sie sich testen. Kondome schützen nicht vollständig vor einer Ansteckung.

Wie viel Sex ein Paar in der Schwangerschaft hat, ist ganz unterschiedlich. Die Ärztin und Beraterin Regine Arlt beschreibt das in einem Interview so:

» *In der Schwangerschaft kommt es vor, dass sich die Lust in der Partnerschaft auseinanderentwickelt – also einer von beiden mehr Lust hat. Das kann sowohl der Mann als auch die Frau sein [...]. Wie sich die Sexualität verändert, ist also nicht vorhersehbar – jeder Mensch ist anders, jedes Paar ist anders.*

Das vollständige Interview lesen Sie hier



HINWEIS: In der Schwangerschaft sind Vagina und Brustwarzen stärker durchblutet. Diese Bereiche sind dann oft dunkler als sonst und Blutgefäße zeichnen sich deutlicher ab. Gerade im ersten Drittel der Schwangerschaft können schon kleine Verletzungen der Vaginalschleimhaut dazu führen, dass es beim Sex zu leichten Blutungen kommt. Das ist in der Regel völlig harmlos. Blutungen in der Schwangerschaft sollten dennoch immer von einer Hebamme, einer Ärztin oder einem Arzt kontrolliert werden.

Hier finden Sie weitere Informationen zum Sex in der Schwangerschaft



Eine Schwangerschaft kann auch belasten

Die meisten Väter freuen sich über die Schwangerschaft und die Geburt. Dennoch können in dieser Zeit auch negative Gefühle aufkommen. Eine Studie¹ zu Erstlingsvätern zeigt:

- Bis zu 16 % der werdenden Väter haben in der Zeit rund um die Schwangerschaft und Geburt Angstgefühle.
- Bis zu 10 % der Männer haben in dieser Zeit eine Depression.
- Bis zu 15 % der Väter fühlen sich psychisch gestresst.

Die Forschenden haben in diesem Zusammenhang einige Faktoren identifiziert, die einen Mann in dieser Zeit anfälliger für psychische Belastungen machen. Dazu zählen unter anderem Probleme in der Partnerschaft und das Gefühl, ein schlechtes soziales Netzwerk zu haben.

HINWEIS: Manche Männer haben in einer Schwangerschaft ähnliche Beschwerden wie Frauen: etwa einen veränderten Appetit, Übelkeit und Gewichtszunahme. Dieses Phänomen nennt sich „Couvade-Syndrom“. Es konnten bei werdenden Vätern sogar ähnliche hormonelle Veränderungen wie bei Frauen festgestellt werden.



Eine Faustregel bei psychischen Belastungen lautet: Behalten Sie Ihre Probleme nicht für sich, sondern suchen Sie jemanden, mit dem Sie darüber sprechen können. Das kann besonders schwer sein, wenn Sie sich in der Schwangerschaft eher als Unterstützer sehen und befürchten, durch Ihre Gefühle Ihre Partnerin zusätzlich zu belasten. Sie haben aber immer auch die Möglichkeit, mit einer Fachkraft zu sprechen: Das kann die Hebamme sein, aber auch die Hausärztin oder der Hausarzt oder die Schwangerschaftsberatungsstelle.

**Eine Beratungsstelle
in der Nähe finden Sie
hier**



Bei Anzeichen einer Depression sollten Sie sich auf jeden Fall ärztliche oder psychologische Unterstützung suchen.



¹ Zindani, S., Chartrand, J., Hannan, J., & Phillips, J. C. (2025). First-Time Father's Risk Factors of Paternal Perinatal Psychological Distress: A Scoping Review. *American Journal of Men's Health*, 19(2). <https://doi.org/10.1177/15579883251320035>

Arbeit, Recht und Finanzen

Eltern werden kann auch bedeuten, dass zum ersten Mal aus 2 getrennten Einkommen eine gemeinsame Kasse wird. Beim Thema Geld kann es schnell passieren, dass sich einer ungerecht behandelt fühlt. Um Konflikten vorzubeugen, sollten Paare das Thema bereits während der Schwangerschaft möglichst gründlich besprechen und auch nach der Geburt ansprechen, wenn sich etwas unfair anfühlt. Fachleute wie Steuerberaterinnen und Steuerberater können dabei unterstützen, eine faire Lösung zu finden.

» **Beim ersten Sprechen war gleich ein Ungerechtigkeitsgefühl da – von beiden Seiten. Wir werden das jetzt so regeln, dass wir uns ein Taschengeld auszahlen, mit dem jeder machen kann, was er will. Egal, wer mehr oder weniger arbeitet.**

Mutterschutz, Elternzeit und Elterngeld bieten gute Möglichkeiten, dass beide Partner viel Zeit mit dem Kind verbringen können. Gerade beim Thema Elterngeld ist es aber manchmal nicht so leicht, den Durchblick zu behalten. Es lohnt sich finanziell oft sehr, wenn ein Paar sich die Zeit nimmt und unterschiedliche Modelle durchrechnet.

» **Das Thema Elternzeit und Elterngeld war richtig verwirrend. Wir sind beide Zahlenmenschen und haben da viel rumgerechnet. Aber manche Familien verlieren da echt viel Geld, weil sie die Regeln nicht blicken.**



← Einen guten Überblick bietet das Familienportal des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Dort können Sie auch eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe suchen.



TIPP: Als Familie haben Sie ein Recht auf Unterstützungsleistungen.



Einen Überblick finden Sie hier →

Wenn Sie sich in einer finanziellen Notlage befinden, gibt es darüber hinausgehende Leistungen.



Hier erfahren Sie mehr →

Manche Väter übernehmen in der Schwangerschaft den Part des „Organisators“. Tatsächlich gibt es in der Schwangerschaft einiges zu erledigen – etwa den Arbeitgeber zu informieren, das Elterngeld zu beantragen oder nach einer geeigneten Kinderarztpraxis zu suchen. Unsere Checkliste hilft, den Überblick zu behalten.

Hier geht es zur Checkliste „Organisatorisches in der Schwangerschaft“





Sich auf die Geburt vorbereiten

Dabei sein oder nicht?

Viele Männer entscheiden schnell, dass sie bei der Geburt ihres Kindes dabei sein möchten. Andere haben großen Respekt vor einer Geburt und trauen sich die Begleitung nicht zu.

Die Ängste von Männern sind dabei oft recht konkret: Sie befürchten zum Beispiel, in Ohnmacht zu fallen, in Panik zu geraten oder nutzlos zu sein.

HINWEIS: Studien ergeben, dass Frauen ihren Partner durchaus als große Unterstützung empfinden. Es zeigt sich, dass sie dadurch weniger Angst und Schmerzen haben, insgesamt zufriedener mit dem Geburtserlebnis sind und auch seltener an einer postpartalen Depression erkranken.



Es kommt auch vor, dass sich ein Mann nicht aus ganz freien Stücken für die Geburtsbegleitung entscheidet. Das kann problematisch sein, weil die Männer dann bei der Geburt häufiger übermäßigen Stress erleben. Auch haben sie später eher das Gefühl, die eigenen Erwartungen und die ihrer Partnerin enttäuscht zu haben. Nach der Geburt ist bei ihnen das Risiko für depressive Verstimmungen erhöht.

Es ist auch völlig in Ordnung, wenn Sie sich dagegen entscheiden, bei der Geburt dabei zu sein.

HINWEIS: Manchen Frauen ist es lieber, wenn sie ihr Partner bei der Geburt nicht begleitet. Stattdessen kann auch eine andere Person oder nur das Geburtsteam dabei sein. Fragen Sie also am besten nach, was Ihre Partnerin sich für die Geburt wünscht.



Sich richtig vorbereiten

Wer mit in den Geburtsraum geht, sollte vorbereitet sein. Eine Geburt ist zwar ein natürlicher Vorgang, der in aller Regel gut verläuft. Es handelt sich dabei aber trotzdem um eine Ausnahmesituation, die körperlich und psychisch herausfordernd ist. Auch mit der Begleitperson macht die Geburt eine Menge.

Wer unvorbereitet mit in den Geburtsraum geht und von den Ereignissen dann vielleicht überfordert wird, ist eventuell tatsächlich keine große Hilfe.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, sich als Vater auf die Geburt vorzubereiten:

- **Bei der Hebamme, der Frauenärztin oder dem Frauenarzt:** Das Geburtsteam kann auch für Sie als Mann ein wichtiger Ansprechpartner sein. Haben Sie keine Hemmungen, während der Schwangerschaft Ihre Fragen anzusprechen.
- **Geburtsvorbereitungskurs:** Werdende Eltern erfahren im Kurs alles Wichtige über den Schwangerschaftsverlauf, die kindliche Entwicklung im Mutterleib und die denkbaren Verläufe von Geburten. Welche Geburtsformen gibt es und welche

Möglichkeiten zur Entspannung und Schmerzlinderung stehen zur Verfügung? Wie kann ich die Gebärende unterstützen, ohne mich selbst zu überfordern? Wie kann ich mit Situationen umgehen, in denen ich nur noch passiv dabei sein kann? Was kann ich tun, wenn ich Angst bekomme? Außerdem können Sie in einem Kurs andere werdende Väter kennenlernen.

» *Der Geburtsvorbereitungskurs war für mich total der Game-Changer. Es war unglaublich spannend. Meine Frau wusste da viel schon, weil sie schon so viel gelesen hat, für mich war vieles neu.*

HINWEIS: Inzwischen übernehmen immer mehr Krankenkassen auch für Männer die Kosten für die Geburtsvorbereitung – ganz oder anteilig. Es lohnt sich daher, bei der eigenen Krankenkasse nachzufragen.



TIPP: In manchen Städten und Regionen werden Geburtsvorbereitungskurse auch allein für Männer angeboten, meist an einem Tag oder einem Wochenende in kompakter Form. Fragen Sie am geplanten Geburtsort danach.



Mehr Infos zur Vorbereitung auf die Geburt finden Sie hier



Geburtsort finden

Bei der Wahl des Geburtsortes spielen viele unterschiedliche Aspekte eine Rolle: Wo fühlt sich meine Partnerin wohl? Wie schnell kann meine Partnerin im Notfall medizinische Hilfe erhalten? Wo kann ich nach der Geburt möglichst viel Zeit mit meiner Familie verbringen?

Als Geburtsort kommen in Frage:

- eine Klinik oder ein Perinatalzentrum
- ein Hebammenkreißsaal, der an eine Klinik angegliedert ist
- ein Geburtshaus
- das eigene Zuhause bei einer Hausgeburt

Die unterschiedlichen Geburtsorte haben alle Vor- und Nachteile. werdende Eltern müssen also für sich herausfinden, welche Aspekte ihnen besonders wichtig sind und wo sie sich am besten aufgehoben fühlen.

HINWEIS: Unter bestimmten Umständen kommt ausschließlich eine Klinikgeburt in Frage, etwa wenn besondere medizinische Komplikationen vorliegen.



Gar nicht so leicht zu entscheiden? Weitere Informationen zum Geburtsort finden Sie hier



Eine gemeinsame Einstellung finden

Paare entwickeln während der Schwangerschaft oft eine Vorstellung davon, wie sie sich die Geburt wünschen. Erfahrungsgemäß enden die meisten Geburten zwar mit gesunden Kindern und glücklichen Eltern, aber sie verlaufen selten genau so wie erwartet. Etwa 40 % erleben einen Kaiserschnitt oder den Einsatz einer Saugglocke oder Geburtszange. Das gehört zur Normalität.

Jede Frau und jedes Paar sollte deshalb eine Einstellung zu der Tatsache finden, dass Geburten nur begrenzt planbar sind. Die Gebärende wird im Kreißsaal den Takt vorgeben und sagen, was sie möchte oder nicht. Am Ende aber muss sie darauf vertrauen können, bei der Hebamme und dem Geburtsteam in guten Händen zu sein. Das gilt auch für den werdenden Vater.

Der Geburtsraum ist kein Ort für grundsätzliche Diskussionen, die müssen vorher geführt werden. Hier stehen die Hebammen und die Ärztinnen und Ärzte in ihrer professionellen Verantwortung. Trotzdem sollte das Geburtsteam immer auch auf spontan auftretende Bedürfnisse und Sorgen der Gebärenden eingehen.



Die Geburt begleiten

Viele Männer freuen sich, wenn die Geburt endlich näher rückt. Gleichzeitig kann es sein, dass die Nervosität dann auch stärker wird.

Startzeichen für die Geburt

Wann genau ein Kind auf die Welt kommt, ist schwer vorherzusagen. Der Geburtstermin ist nur ein Richtwert. Eine Schwangerschaft dauert im Allgemeinen zwischen 37 und 42 Schwangerschaftswochen. Der errechnete Geburtstermin liegt irgendwo in diesem „Geburtszeitraum“.

Es gibt aber einige körperliche Zeichen, die die baldige Geburt ankündigen:

- unregelmäßige leichte Wehen (Vorwehen)
- zunehmende Rückenschmerzen, weil sich die Bänder im unteren Rücken lockern, um für die Geburt dehnbar zu sein
- Abgang eines blutigen „Schleimpfropfs“ aus der Vagina, der bisher den Muttermund verschlossen hat
- häufiger Stuhltrieb, evtl. leichter Durchfall
- Blasensprung: Oft fließt dabei nur wenig Fruchtwasser ab – etwa eine halbe Tasse, denn das Köpfchen dichtet den Muttermund weitgehend ab

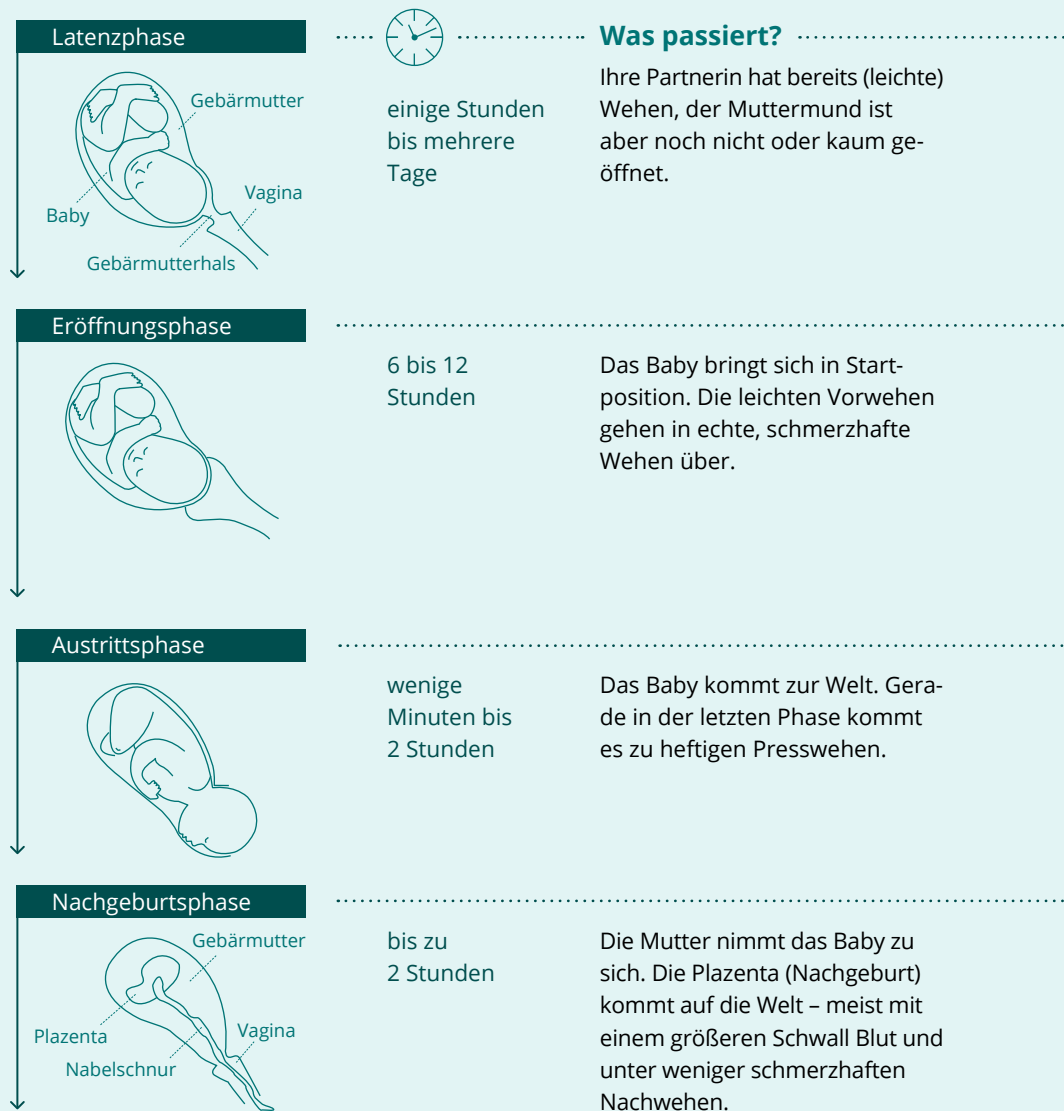


TIPP: Es ist gar nicht so leicht einzuschätzen, wann Sie sich auf den Weg zum Geburtsort machen sollten. Als Faustregeln gelten beim ersten Kind:

- Die Wehen kommen etwa 1 Stunde lang regelmäßig alle 5 Minuten und dauern ungefähr 1 Minute.
- Der Schmerz ist so stark, dass sich die Frau während einer Wehe nicht mehr ablenken kann.

Ist der Geburtsort weit entfernt, sollten Sie ausreichend Zeit für die Fahrt einplanen. Ein Anruf in der Klinik ist in der Regel nicht nötig, wird aber oft gewünscht.

Übersicht: Wie verläuft eine Geburt?



In Filmen ist eine Geburt oft nach wenigen Minuten vorbei.
In der Realität kann eine Geburt aber viele Stunden dauern.

Welche Rolle habe ich?

In dieser Phase können Sie und Ihre Partnerin sich emotional auf die Geburt einstellen. Schaffen Sie Ihrer Partnerin Freiraum – sie sollte sich jederzeit ausruhen und hinlegen können, wenn ihr danach ist. Vielleicht tut ihr eine Massage gut oder ein Bad. Nehmen Sie Kontakt zur Hebamme oder Klinik auf, wenn sich Ihre Partnerin unsicher oder nicht mehr wohlfühlt. Falls Sie zu früh dran sein sollten, können Sie auch nochmal nach Hause fahren.

Ihre Rolle als Geburtsbegleiter besteht jetzt vor allem darin, da zu sein. Das bedeutet zum Beispiel, Mut zu machen, mit herumzulaufen und auf Wunsch den Rücken oder andere Schmerzpunkte zu massieren.

Was sich eine Gebärende wünscht, kann sich allerdings sekundlich ändern. Das ist ganz normal. Steht die Geburt noch am Anfang, kann ein Spaziergang durch den Garten der Klinik oder über die Flure helfen, die Geburt voranzubringen. Manchmal hilft auch ein warmes Bad oder eine Massage.

Sie begleiten Ihre Partnerin jetzt durch die wahrscheinlich schwierigste Phase der Geburt. Hören Sie einfach auf das, was sich Ihre Partnerin wünscht. Das kann völlig unterschiedlich sein. Meist befinden Sie sich dabei am Kopf oder hinter Ihrer Partnerin.

Meist wird die Nabelschnur in den ersten 5 Minuten nach der Geburt zwischen 2 Klemmen durchtrennt. Das können Sie übernehmen, wenn Sie möchten. Ist Ihre Partnerin zu erschöpft, können auch Sie das Kind in den Arm nehmen oder auf Ihre Brust legen.

Hierbei handelt es sich um den Ablauf einer prototypischen Geburt ohne Komplikationen. Jede Geburt verläuft individuell.



Die 8 wichtigsten Informationen für die Geburtsbegleitung

1

Die Geburt eines Kindes ist ein **natürlicher Vorgang**, der fast immer einen guten Ausgang nimmt. Die Natur hat den Körper der Schwangeren auf die Geburt des Kindes vorbereitet.

2

Wenn Sie im Geburtsraum unsicher werden, **fragen Sie** Ihre Partnerin oder die Hebamme, wie Sie am besten helfen können. Achten Sie dabei auch auf sich selbst. Sprechen Sie mit der Hebamme, der Ärztin oder dem Arzt, wenn Sie etwas nicht verstehen, Sie sich Sorgen machen oder Ihnen unwohl ist.

3

Jede **Geburt dauert unterschiedlich lange**. Beim ersten Kind vergehen vom Beginn der Geburt bis zum ersten Schrei des Babys oft mehr als 12 Stunden.

4

Vielleicht möchten Sie bestimmte Dinge nicht sehen, weil das Ihre Scham oder die Ihrer Partnerin verletzen könnte. Dann sprechen Sie vorher mit Ihrer Partnerin oder der Hebamme darüber. In der letzten Geburtsphase ist der beste **Platz des werdenden Vaters** am Kopf der Gebärenden.

5

Bei jeder Geburt können **Dinge passieren, die niemand vorhersehen kann**. Dann müssen die Hebamme und die Ärztinnen und Ärzte oft schnell handeln. Die Sicherheit der Schwangeren und des Kindes steht immer im Vordergrund. Trauen Sie sich trotzdem zu fragen, was gerade geschieht, sobald die Gelegenheit dazu da ist.

6

Manchmal wird ein **Eingriff nötig**, etwa der Einsatz einer Geburtszange oder Saugglocke. Und gar nicht selten wird zur Sicherheit entschieden, einen Kaiserschnitt durchzuführen. Fragen Sie Ihre Partnerin, die Hebamme, die Ärztinnen und Ärzte, was Sie in dieser Situation für Ihre Partnerin tun können.

7

Die **Anspannung** kann dazu führen, dass man sich am liebsten streiten möchte. Streit bei einer Geburt ist jedoch niemals gut. Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen alles zu viel wird, ist es vielleicht besser, den Geburtsraum in Absprache mit Ihrer Partnerin kurz zu verlassen. Vielleicht hilft ein klärendes Gespräch mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer Hebamme, sich wieder zu beruhigen.

8

Denken Sie daran, **genügend zum Trinken und zum Essen** (für sich und vielleicht auch Ihre Partnerin) mitzubringen. Weil es im Geburtsraum sehr warm ist, nehmen Sie am besten auch leichte Kleidung mit.



HINWEIS: Manchmal treten bei einer Geburt Spannungen zwischen der Frau und dem Geburtsteam auf. Oder die Schwangere ist vielleicht mit einer medizinischen Maßnahme nicht einverstanden. Versuchen Sie selbst ruhig zu bleiben und eher zu vermitteln. Auf keinen Fall sollten Sie zusätzlich Druck erzeugen. Machen Sie sich auch klar: Für die Hebamme, die Ärztin oder den Arzt ist das Geburtsgeschehen Alltag, für Sie und Ihre Partnerin ist es dagegen eine Ausnahmesituation. Schauen Sie, dass Sie Ihre Partnerin in dieser herausfordernden Situation bestmöglich unterstützen und für sie da sind.



Einen Überblick zu weiteren Geburtspositionen gibt es hier



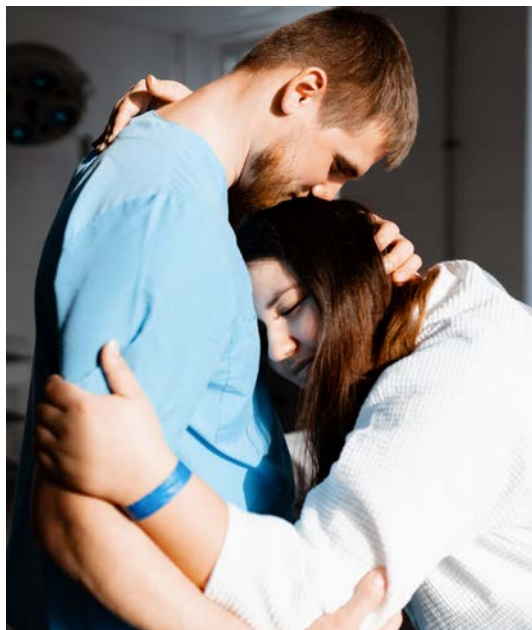
Was lässt sich gegen Geburtsschmerzen tun?

Es kann für einen Mann schwierig sein, wenn er die Schmerzen seiner Partnerin miterlebt und nichts dagegen tun kann.

Schmerzen hat jede Frau bei der Geburt. Aber jede Frau geht anders mit den Schmerzen um. Manche Frauen verzichten lieber auf Medikamente gegen die Schmerzen, andere nicht. Oft ändert sich die Einstellung auch während der Geburt. Dann möchte die Frau vielleicht plötzlich doch eine Periduralanästhesie (PDA) – auch wenn sie vorher dachte, dass sie keine Medikamente möchte. Und manchmal benötigt eine Frau auch einfach eine „Schmerzpause“, um die restliche Geburt gut zu schaffen.

Prinzipiell ist es so: Neben der körperlichen Belastung haben auch Erwartungen, das Umfeld und die zwischenmenschliche Unterstützung einen großen Einfluss auf die empfundene Stärke von Schmerzen.

Das heißt konkret: Allein Ihre Anwesenheit und Ihr Zuspruch können bereits die Situation für Ihre Partnerin angenehmer machen. Daneben gibt es noch eine Reihe anderer nicht-medikamentöser Maßnahmen, die Sie gemeinsam ausprobieren können:



- Wärme – als Wärmepackung oder Wannenbad
- Entspannungs- und Atemübungen
- Gehen und Bewegen, zum Beispiel das Becken kreisen lassen
- Massagen
- Druck auf den Kreuzbeinbereich bei Rücken- und Muttermundschmerzen
- Ausprobieren verschiedener Körperpositionen, um die angenehmste Lage herauszufinden

HINWEIS: Hören Sie auf Ihre Partnerin und was sie sich in diesem Moment wünscht – auch wenn Sie vielleicht eine andere Idee haben.



HINWEIS: Viele dieser Tipps sind reine Erfahrungswerte – es gibt also keinen Beweis, dass die Maßnahmen funktionieren. Das Wannenbad ist eine Ausnahme: Hier zeigen auch Studien positive Ergebnisse.



Eine PDA bei einer vaginalen Geburt wird in der Regel so niedrig dosiert, dass die Frau noch gehen und sich bewegen kann („Walking-PDA“). Die höhere Dosierung für einen Kaiserschnitt betäubt die gesamte untere Körperhälfte vollständig, sodass die Frau Unterleib und Beine nicht mehr spürt und auch nicht bewegen kann.

Wenn die Schmerzen zu stark werden, gibt es Medikamente, die die Gebärende unterstützen. Das mit Abstand wirksamste, sicherste und zumeist empfohlene Verfahren ist die PDA.

Die Periduralanästhesie (PDA)

Die PDA wirkt ganz gezielt auf die Nerven im Unterleib, sodass die Frau während der Geburt dort deutlich weniger Schmerzen spürt. Alle anderen Bereiche des Körpers sind nicht betäubt. Das gelingt, indem die Ärztinnen und Ärzte das Betäubungsmittel (meist in Kombination mit einem Schmerzmittel) in den Periduralraum an der Lendenwirbelsäule spritzen. Hier verlaufen die Nerven, die den Unterleib versorgen. Damit sich die Betäubung bei Bedarf verlängern lässt, legen die Ärztinnen und Ärzte einen dünnen Schlauch (Katheter) in den Periduralraum der Wirbelsäule. Über diesen Schlauch lässt sich bei Bedarf eine weitere Dosis des Schmerzmittels geben. Der Schlauch verbleibt dort während der ganzen Geburt.



Eingriffe während der Geburt

Nicht jede Geburt läuft wie geplant. Es kommt immer wieder vor, dass während der Geburt medizinische Eingriffe nötig sind. Das kann bereits ganz am Anfang sein, wenn die Geburt nicht richtig in Gang kommt und eingeleitet werden muss. Oder aber es stellt sich plötzlich heraus, dass für die Sicherheit von Mutter und Kind ein Kaiserschnitt nötig ist.

Hier finden Sie eine Übersicht über die wichtigsten Eingriffe:

• Wehentropf

Wenn es während der Geburt langsamer vorangeht, empfiehlt das Geburtsteam manchmal ein Eingreifen. Dann kann zum Beispiel ein Wehentropf die Geburt beschleunigen. Dabei handelt es sich um eine Infusion mit dem Hormon Oxytozin. Die Ärztin oder der Arzt steigert langsam die Dosis, bis etwa 4 bis 5 Wehen innerhalb von 10 Minuten auftreten.

• Saugglocke und Zange

Etwa 7 von 100 Geburten werden mit Hilfe einer Saugglocke oder (deutlich seltener) mit einer Geburtszange beendet. Man bezeichnet das als vaginal-operative Geburt. Bei einer Saugglockengeburt setzt die Ärztin oder der Arzt eine passende Saugglocke aus Silikon auf den kindlichen Kopf auf. Über ein Unterdrucksystem haftet sie am Köpfchen fest. Sobald der kindliche Kopf geboren ist, wird die Saugglocke abgenommen. Der Körper des Kindes folgt dann ohne Hilfe.

• Kaiserschnitt

In Deutschland werden mehr als 30 % aller Kinder durch einen Kaiserschnitt auf die Welt gebracht. Manchmal fällt die Entscheidung für einen Kaiserschnitt erst während der Geburt.



TIPP: Oft hilft es, sich vor der Geburt über die Vor- und Nachteile eines Kaiserschnitts zu informieren und zu wissen, wie ein Kaiserschnitt ablaufen würde. Das gilt auch, wenn eine vaginale Geburt geplant ist. Sollte unter der Geburt doch ein Kaiserschnitt nötig sein, sind Sie besser darauf vorbereitet.

In der Regel ist die Schwangere während des Kaiserschnitts bei Bewusstsein. Eine spinale Anästhesie oder Periduralanästhesie (PDA) schaltet gezielt das Empfinden im Unterleib aus. Von dem Eingriff selbst bekommen weder Sie noch Ihre Partnerin etwas zu sehen. Ein kleiner Vorhang über dem Bauch verdeckt die Sicht auf die Operation. Weil es sich um eine richtige Operation handelt, erhalten Sie vom Krankenhaus spezielle OP-Kleidung. Dann positionieren Sie sich am Kopf Ihrer Partnerin und begleiten die Geburt von dort.



HINWEIS: Eine Sondersituation ist der Notkaiserschnitt. Notkaiserschnitt bedeutet, dass Mutter oder Kind durch eine Komplikation während der Geburt in ernste Gefahr geraten. Dann müssen Ärztinnen oder Ärzte oft innerhalb weniger Minuten eine Entscheidung für oder gegen einen Kaiserschnitt treffen. Es bleibt meist keine Zeit, lange über die Entscheidung zu sprechen. Die Frau erhält dann in der Regel eine Vollnarkose.

kurz zur Seite genommen. Sie als Vater können dann aber meist daneben stehen und zusehen. Auch die Mutter wird nun auf Geburtsverletzungen untersucht und gegebenenfalls medizinisch versorgt (zum Beispiel genäht, wenn der Damm eingerissen ist). Nach wenigen Stunden dürfen Sie den Kreißaal verlassen und zur Wochenstation überwechseln. Bei einer ambulanten Geburt sollten bis zur Entlassung aus der Klinik oder dem Verlassen des Geburtshauses sicherheitshalber mindestens 4 Stunden vergehen.

Die ersten Stunden nach der Geburt

Ist das Baby auf der Welt, nimmt es die Mutter meist selbst zu sich oder es wird ihr auf die Brust gelegt – in der Regel mit- samt der Nabelschnur.



HINWEIS: Die Geburt selbst ist erst vorbei, wenn auch die Nachgeburt geboren ist.

Ob Sie die Nabelschnur durchtrennen möchten, können Sie frei entscheiden. Im besten Fall sprechen Sie darüber schon vor der Geburt mit Ihrer Partnerin, um sie mit Ihrer Entscheidung nicht zu überraschen. Inzwischen ist es in vielen Krankenhäusern so, dass das Kind möglichst lange bei der Mutter bleibt und auch die erste Untersuchung des Kindes (U1) direkt bei der Mutter stattfindet. In anderen Krankenhäusern oder wenn es dem Kind nicht ganz gut geht, wird das Kind dafür



HINWEIS: Nach einem Kaiserschnitt haben Sie als Vater etwas mehr zu „tun“ als nach einer vaginalen Geburt. Bis Ihre Partnerin versorgt und die Wunde vernäht ist, bleiben Sie bei Ihrem Kind und begleiten es aus dem OP in den Kreißaal.



TIPP: Wenn Sie Fotos vom Neugeborenen machen möchten, sollten Sie rücksichtsvoll vorgehen. Ihre Partnerin befindet sich kurz nach der Geburt in einem Ausnahmezustand und wahrscheinlich sind auch nicht alle intimen Körperstellen bedeckt. Sprechen Sie sich also vorher ab.



Nach der Geburt

Ist die Geburt zu Ende, beginnt das Wochenbett. Das Wochenbett dauert 6 bis 8 Wochen. In dieser Zeit bilden sich die körperlichen Veränderungen der Schwangerschaft und Geburt zurück und das Kind passt sich an das Leben in seiner neuen Umwelt an.

HINWEIS: Sie sind in der Zeit des Wochenbetts nicht auf sich allein gestellt. Nach der Geburt haben Sie Anspruch auf eine Nachsorge-Hebamme, die in den ersten Tagen 2-mal täglich zu Ihnen kommen kann.

Mehr dazu finden Sie hier →



» *Bis zum Geburtsvorbereitungskurs war das Wochenbett eine echte Black-box für mich. Ich dachte, das ist einfach nur eine Woche. Meine Frau wollte eine Wochenbett-Hebamme [...], von der habe ich dann alles erfahren. Als das Kind da war, sind die Fragen viel konkreter geworden, zum Beispiel: Wie klappt das mit dem ersten Baden? Die Hebamme hat da schon Sicherheit gegeben.*

Die meisten Männer nehmen sich nach der Geburt einige Wochen frei, um das Kind kennenzulernen und die Mutter zu unterstützen.

Für Frauen gilt nach einer Geburt 8 Wochen lang ein Beschäftigungsverbot. Selbst wenn eine Frau das möchte, darf sie in dieser Zeit nicht arbeiten.

Wie viel Hilfe Frauen nach der Geburt brauchen, ist unterschiedlich: Nach einem Kaiserschnitt kann es zum Beispiel sein, dass schon das Halten des Kindes stark anstrengt. Insgesamt ist das Wochenbett eine Zeit, in der sich Frauen schonen und erholen sollten. Denn Körper und Psyche müssen jetzt einiges leisten, zum Beispiel:

- Die Geburtsverletzungen heilen ab, etwa Risse am Damm und an der Vagina.
- Die Gebärmutter zieht sich zusammen. Sie wiegt bei der Geburt etwa 1 Kilogramm, nach der Rückbildung nur noch 50 bis 70 Gramm.
- Der Beckenboden war während Schwangerschaft und Geburt stark belastet und muss sich wieder stabilisieren.
- Alle Organsysteme finden nun wieder in den Zustand vor der Schwangerschaft zurück, das betrifft zum Beispiel die Verdauung und das Blutvolumen.
- Die Hormone stellen sich wieder komplett um. Das kann auch belastend sein (Näheres siehe Abschnitt „Baby Blues“ → Seite 25).

Antworten auf viele Fragen rund um das Wochenbett finden Sie hier



Manche Väter übernehmen in dieser ersten Zeit nach der Geburt viele organisatorische Aufgaben, zum Beispiel das Beantragen des Kindergelds.

Einen Überblick bietet die Checkliste „Organisatorisches nach der Geburt“



Bindung zum Kind

Ihr Kind war 9 Monate eng mit der Mutter verbunden. Auch das Stillen schafft automatisch Nähe. Einige Väter fragen sich, wie es ihnen gelingen kann, eine ebenso intensive Beziehung zu ihrem Kind aufzubauen.

Manche Väter fühlen sich unsicher im Umgang mit dem Kind oder kommen sich von Zeit zu Zeit überflüssig vor. Doch auch für Väter gibt es viele Gelegenheiten, dem Baby nahe zu sein und die eigene Bindung zu ihrem Kind zu festigen.

Väter können mit dem Kind kuscheln, es beruhigen, unterhalten, baden und tragen. Sie können ihr Baby wickeln und es zum Beispiel mit abgepumpter Muttermilch füttern. Für die Vater-Kind-Beziehung sind solche Momente der Nähe und Zweisamkeit sehr wichtig. Nebenbei verschafft ein Vater, der sich intensiv um sein Kind kümmert, der Mutter kleine Ruhepausen.

Nicht immer gelingt die Bindung zwischen Mutter und Kind oder Vater und Kind auf Anhieb, nicht immer ist das neue Leben mit dem Säugling einfach. Übermüdung, Überforderung, manchmal auch Ratlosigkeit, aber auch gesundheitliche Probleme oder eine Wochenbettdepression können an den Kräften zehren. Dann kann es eine große Hilfe sein, Ängste und Sorgen mit

vertrauten Menschen oder im Austausch mit anderen Eltern zu besprechen.



TIPP: Auch die (Familien-) Hebamme, die Ärztin oder der Arzt können wichtige Hilfen leisten. In Eltern-Kind-Kursen, Elternschulen oder Kursen wie Babymassage erhalten Eltern Tipps und Anregungen für den Umgang mit ihrem Kind, die das Leben erleichtern können.

Die neue Vaterrolle

Die Geburt eines Kindes verändert das Leben grundlegend. Viele Männer hinterfragen in dieser Zeit ihr bisheriges Rollenbild – sowohl in Bezug auf die Partnerschaft als auch in Bezug auf das Kind und sich selbst. Außerdem gibt es in der nächsten Zeit einiges zu lernen. Viel muss sich noch einspielen, und an so vieles muss man sich erst gewöhnen: An die große Verantwortung, an die durchwachten Nächte, an die Sorgen um das Baby.

Wie man den Alltag mit einem Neugeborenen organisiert, darüber verständigen sich Paare im Allgemeinen schon während der Schwangerschaft. Allerdings sieht die Realität dann später meist anders als erwartet aus und erfordert neue Absprachen.

Hier einige Beispiele, wie andere Väter ihre Rolle empfinden:

» *Ich würde gar nicht so groß Unterschiede zwischen Mutter und Vater machen. Wir sind halt Eltern zusammen. Meine Frau wird jetzt auch wieder zu arbeiten anfangen. Wir wollten nicht das klassische Bild, dass ich viel auf der Arbeit bin und das Geld nach Hause bringe. Wir wollten uns das eher aufteilen.*

» *Mir ist es unglaublich wichtig, dass ich Zeit mit dem Kind verbringe – in der Elternzeit auch explizit allein. Dass ich lerne, mich alleine ums Kind zu kümmern. Unser Plan ist, dass wir beide Arbeitszeit reduzieren und die Betreuung möglichst gleichmäßig aufteilen.*

» *Ich hatte einfach 2 Wochen Urlaub nach der Geburt – dann musste ich wieder in die Arbeit. Mir war klar, sie kümmert sich um das Baby und ich halte alles andere von ihr weg. Elternzeit war für mich nie ein Thema, es war klar, sie kümmert sich um die Kinder und ich besorge das Geld.*



TIPP: In vielen Städten gibt es Familienzentren, die Elterntreffs veranstalten. Dort haben Sie Gelegenheit, sich mit anderen Vätern auszutauschen.

Baby-Blues und Wochenbett-Depression

In den ersten Tagen nach der Geburt schlägt die Stimmung der Frau manchmal von einem Moment zum anderen um: Glücksgefühle wechseln sich mit Traurigkeit und Niedergeschlagenheit ab. Dieser Zustand wird als Baby-Blues oder Wochenbett-Blues bezeichnet.

HINWEIS: Die Ursachen sind nicht vollständig geklärt. Es wird vermutet, dass der Baby-Blues durch den starken und plötzlichen Hormonabfall nach der Geburt ausgelöst wird. Der Schlafmangel und die neue Lebenssituation können zusätzliche Stressfaktoren sein. Und auch die Verarbeitung des Geburtserlebnisses kann ein Grund sein.



Für Sie als Vater ist es dann vielleicht beruhigend zu wissen: Meist dauert es nur einige Stunden oder Tage, bis der Baby-Blues wieder vergeht. Der Baby-Blues ist keine Erkrankung und muss nicht mit Medikamenten behandelt werden.

Bleiben Traurigkeit und Antriebsarmut länger als 1 bis 2 Wochen bestehen, kann dies ein Anzeichen für eine Wochenbett-Depression sein. Davon sind schätzungsweise 10 bis 15 % der Frauen im ersten Jahr nach einer Geburt betroffen. Zur Behandlung ist dann die Hilfe von Fachkräften nötig, denn eine Wochenbett-Depression ist eine ernsthafte Erkrankung. Ein erster wichtiger Schritt ist, dass Ihre

Partnerin sich öffnet und mit Ihnen, einer anderen nahestehenden Person oder einer Hebamme über ihre Gefühle spricht.

Mögliche Anzeichen für eine Wochenbett-Depression:

- Ihre Partnerin ist anhaltend niedergeschlagen und antriebslos.
- Ihre Partnerin hat weniger Appetit als sonst.
- Ihre Partnerin schläft schlecht ein oder durch – auch wenn sie nicht vom Kind geweckt wird.
- Ihre Partnerin ist ungewöhnlich ängstlich, zum Beispiel in Bezug auf das Kind.
- Ihre Partnerin zweifelt ständig an sich selbst und macht sich Sorgen, dass sie ihr Kind nicht gut versorgt.
- Ihre Partnerin hat Schuldgefühle und denkt, sie ist keine gute Mutter.
- Insgesamt hat Ihre Partnerin einen hohen psychischen Leidensdruck.



TIPP: Die richtigen Anlaufstellen bei einer Wochenbett-Depression sind zum Beispiel die Nachsorge-Hebamme, die Frauenarztpraxis oder die Hausarztpraxis. Dort kann die Depression festgestellt und behandelt werden. Auch eine Schwangerschaftsberatungsstelle kann weiterhelfen.

Sie haben das Gefühl, Ihrer Partnerin geht es sehr schlecht oder sie könnte sich sogar selbst Schaden zufügen? Dann können Sie sich rund um die Uhr an die psychiatrische Ambulanz einer Klinik oder an ein sozial-psychiatrisches Zentrum wenden. Auch beim Hilfetelefon der Telefonseelsorge finden Sie Tag und Nacht Hilfe:

 **0800/1110111 oder 0800/1110222**

Depressionen nach der Geburt bei Vätern

Auch Väter können nach der Geburt eine Depression entwickeln. Man schätzt, dass etwa 10 % der Väter während der Schwangerschaft und innerhalb des ersten Jahres nach der Geburt Anzeichen einer Depression zeigen. Das Risiko dafür ist zwischen dem 3. und 6. Monat nach der Geburt am höchsten.



Schlafmangel, ungewohnte Sorgen und wenig Zeit für sich selbst bringen viele Eltern an ihre Belastungsgrenzen. Auch die plötzliche Verantwortung für einen vollkommen abhängigen kleinen Menschen kann sehr belasten. In einer solchen Ausnahmesituation können zudem Paarkonflikte entstehen, die sich früher leichter regeln ließen.

Depressive Verstimmungen machen sich durch anhaltend erhöhte Reizbarkeit, Erschöpfung und Schlafstörungen sowie Gefühle der Freudlosigkeit, Antriebs- und Konzentrationsschwäche bemerkbar. Manchmal klagen betroffene Väter auch darüber, dass sie keine tiefen Vatergefühle entwickeln oder das Gefühl haben, kein guter Vater zu sein.



HINWEIS: Eine Depression legt sich meist nicht von allein. Deshalb ist es wichtig, dass sich Väter bei Anzeichen einer Depression Unterstützung holen. Hilft Entlastung im Alltag oder die Klärung von schwelenden Konflikten nicht weiter, kann es notwendig sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.



TIPP: Anlaufstellen sind

- die Nachsorge-Hebamme
- die Hausarztpraxis
- die Schwangerschaftsberatungsstelle

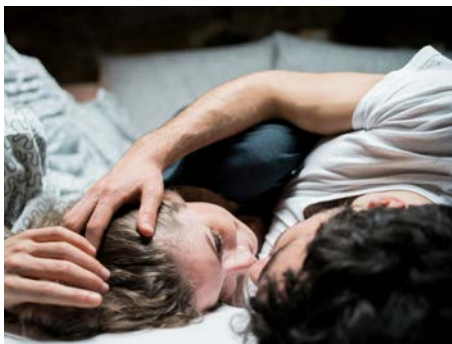
Sex nach der Geburt

Aus medizinischer Sicht ist Sex wieder möglich, sobald alle Geburtsverletzungen abgeheilt sind. Bei Dammrissen oder einer Kaiserschnitt-Naht dauert das ungefähr 3 Wochen. Oft haben Frauen zu diesem Zeitpunkt aber auch trotz abgeheilter Geburtsverletzungen noch Schmerzen beim Sex.

HINWEIS: 3 Monate nach einer Geburt berichten bis zu 83 % der Frauen, dass sie beim Sex Beschwerden haben.

Es gibt viele verschiedene Gründe, warum Frauen und auch Männer nach der Geburt weniger Lust auf Sex haben. Das kann vielleicht Erschöpfung sein oder die Auseinandersetzung mit der neuen Rolle. Manchmal steckt auch Unsicherheit in Bezug auf den „neuen“ Körper dahinter. Hinzu kommt, dass beim Stillen Hormone ausgeschüttet werden, die die Lust auf Sex verringern.

TIPP: Stellt sich die Lust auf Sex auch nach längerer Zeit nicht ein, kann vielleicht eine Sexualtherapeutin oder ein Sexualtherapeut weiterhelfen.



Ab wann ist Verhütung nötig?

Sobald die Frau wieder einen Eisprung hat, kann sie schwanger werden. Das ist ungefähr 4 bis 6 Wochen nach der Geburt der Fall, bei voll stillenden Frauen auch später. Nach der Geburt kann eine andere Verhütungsmethode als vor der Schwangerschaft sinnvoll sein, zum Beispiel wenn das Baby gestillt wird.

Ausführliche Informationen zur Verhütung nach der Geburt finden Sie hier



Mehr Informationen zum Sex nach der Geburt finden Sie hier



Vater werden

Impressum

Herausgeber

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit
(BIÖG), Maarweg 149–161, 50825 Köln
www.bioeg.de
www.familienplanung.de
Instagram: @bioeg

Konzept

Sara Steer

Redaktion

Victoria Röttgen, Dr. Stefanie Paschke

Fachliche Beratung

Dr. med. Wolf Lütje

Gestaltung

www.formkultur.de

Bildnachweise

www.gettyimages.de
Cavan Images: Titel
Nikola Stojadinovic: S. 3
AleksandarNakic: S. 10
Science Photo Library – IAN HOOTON: S. 13
Iuliia Burmistrova: S. 18
Ariel Skelley: S. 22
Arno Images: S. 27
Pablo Stanley: Illustrationen

Auflage

1.75.03.26

Druck

Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
Dieses Medium wurde umweltbewusst
produziert.

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wird vom BIÖG kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin oder den Empfänger an Dritte bestimmt.

Bestelladresse

per Post: Bundesinstitut für Öffentliche
Gesundheit (BIÖG), 50819 Köln
per E-Mail: bestellung@bioeg.de
Artikelnummer: 13510000

Fachlich unterstützt durch die Deutsche
Gesellschaft für Psychosomatische Frauen-
heilkunde und Geburtshilfe DGPFPG e.V.



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit



DGPFPG e.V.

Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische
Frauenheilkunde und Geburtshilfe e.V.