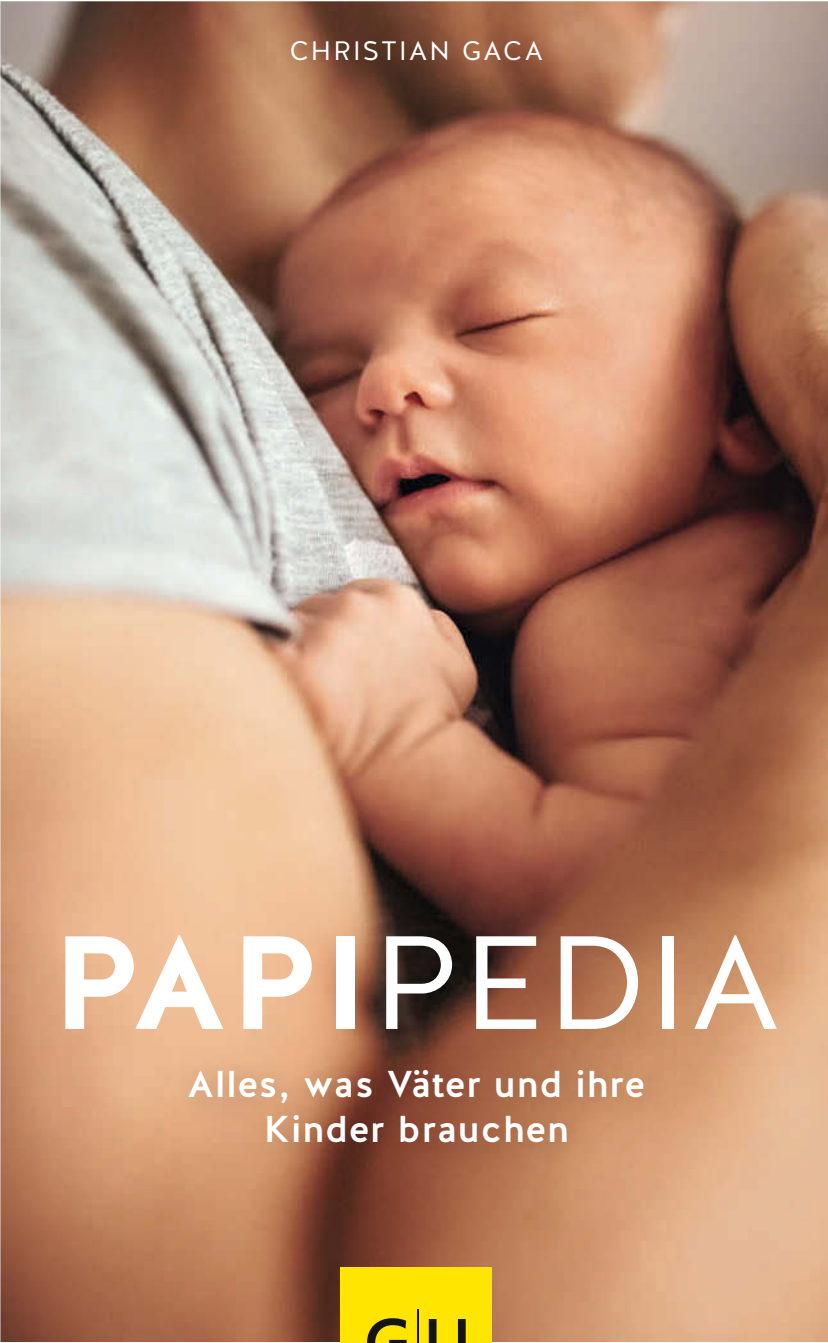




CHRISTIAN GACA

PAPIPEDIA

Alles, was Väter und ihre
Kinder brauchen

G|U

INHALT

Vorwort	4
Die Schwangerschaft	8
Kinderwunsch und Schwangerschaft	9
Kinder kriegen, in dieser Welt?	9
Der positive Test – und nun?	10
Kinderwunsch und Wunschkinder	13
Was macht eine Schwangerschaft, was ändert sich?	17
Erstes Trimester: Phase der Anpassung	18
Meine Frau, das plötzlich unbekannte Wesen	19
Wer begleitet euch durch die Schwangerschaft?	22
Hebamme, Frauenarzt ... und was Frau noch braucht	24
Vorsorge: Zwischen Mutterpass und Übervorsorge	28
Das erste Bild vom eigenen Kind	31
Wo und wie soll das Kind auf die Welt kommen?	35
Welche Betreuung ist nach der Geburt sinnvoll?	47
Zweites Trimester: Phase des Wohlbefindens	50
Im Kaufrausch: Babyausstattung – was braucht man wirklich?	52
Der kleine Trageberater	54
Auch Schieben ist lieben	56
Lange Wege von A nach B – im Alltag und in den Ferien ..	60
Wie viel Platz braucht ein Kind?	62
Geburtsvorbereitungskurs: Vergesst das Klischee vom »Hechelkurs«	64
Drittes Trimester: Phase der Anstrengung	67
Die Geburt rückt näher	67
Kind und Karriere: Väter in Elternzeit	68
Der liebe Nestbautrieb	71
Das Wochenbett vorbereiten	72
Papierkrieger: Wichtige Organisation im Vorfeld	74
Warten aufs Baby und die Geburt	76
Was genau sagt eigentlich der ET?	77
Angst vor der Geburt, ums Baby und die Partnerin	78
Welcher Vater will ich werden?	79

Geburt	84
Die Aufgaben des Vaters	85
Das Baby kommt	88
Wann geht es los?	88
Der Ablauf einer Geburt	91
Geburtswege: Wenn es anders kommt	95
Das Baby ist endlich geboren	101
Die erste Bindung zu Mutter und Vater	101
Das Wochenbett	104
Die ersten Tage in der Klinik oder zu Hause	105
Ein neuer Lebensabschnitt beginnt	105
Babys Ernährung nach der Geburt	112
Zurück in den (Job)-Alltag	116
Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf	116
Das erste Babyjahr als Vater	122
Das Leben mit Baby	123
Die Last der Verantwortung	123
Wer schläft wo? Und wenn ja, wie lange?	124
Wickeln, Windeln, windelfrei?	130
Tragen und Schieben	136
Essen mit Babys: Beikost und Stillen	138
Spielen mit dem Baby	144
Chaos im Wohnzimmer – und nicht nur dort	150
Wenn das Baby untröstlich weint	155
Der Elternalltag spielt sich ein	160
Eine gerechte Aufgabenverteilung	160
Eltern werden – Paar bleiben	163
Das Leben der anderen	174
Und ich?! Mission Selbstfürsorge	177
Was war, was ist, was sein wird	179
Endlich Experte!	182
Glossar	183
Service	
Bücher, die weiterhelfen	203
Adressen, die weiterhelfen	204
Impressum, Leserservice, Garantie	208

DIE SCHWANGER- SCHAFT

Kinderkriegen bedeutet immer auch ein Stück weit Kontrollverlust. Das beginnt mit der Schwangerschaft und setzt sich mit der Geburt fort. Wir können vieles von dem, was geschieht, nicht kontrollieren. Aber wir können gestalten, wie wir damit umgehen. Die Schwangerschaft bereitet schon darauf vor, sich auf das Baby und sein eigenes Tempo einzulassen. Auf diese Unplanbarkeit, die das Leben mit Kindern nun mal mit sich bringt.

KINDERWUNSCH UND SCHWANGERSCHAFT

KINDER KRIEGEN, IN DIESER WELT?

Schwere Frage gleich zum Einstieg. Aber es hilft nichts, sie steht im Raum. Eigentlich immer, sobald eine Frau und ein Mann sich entscheiden, Sex miteinander zu haben. Oder sich aus unterschiedlichen Gründen dafür entscheiden, andere Wege zu nutzen, um Eltern zu werden. Aber die Frage bleibt gleich: Kann man heute noch guten Gewissens Kinder kriegen, die in dieser Welt leben müssen?

Nun, die Antwort lautet: Natürlich kann man. Man muss. Denn Kinder sind die Zukunft. Sie schreiben die Geschichte der vorherigen Generation weiter – und an den schlechten Stellen erfinden sie sie hoffentlich neu. Wir Eltern können heute engagierte »Parents for Future« sein und uns darüber freuen, dass unsere Kinder beim »Friday for Future« die Schule schwänzen, um damit für den Klimaschutz und ihre Zukunft zu kämpfen. Manche Menschen verstehen das vielleicht nicht. Eltern, auch ältere, sehen den Grund aber deutlich.

Wer eigene Kinder bekommt oder bereits hat, wird zwangsläufig dazu gezwungen, anders über sich und die Zukunft nachzudenken. Das Leben wird, so simpel es klingt, urplötzlich weniger egoistisch. Eltern denken über die eigene Zukunft hinaus, an Kinder und Enkel und welche Welt sie ihnen hinterlassen wollen. Natürlich lassen sich die globalen Klimaprobleme nicht allein durch die Verwendung von Stoffwindeln lösen. Aber auch solche kleinen Schritte sind wichtig. Weil sie als Modell wirken

und Größeres bewirken können bei anderen Menschen, die vielleicht noch Inspiration suchen. Greta Thunberg hatte auch eine ganze Weile nur ein braunes Pappschild mit drei Wörtern drauf in der Hand, als sie in Schweden immer freitags in den Schulstreik ging. Mittlerweile ist sie weltbekannt und eine der besten Influencerinnen für eine gute Sache. Und ein Kind.

Also, das Kinderkriegen ist natürlich auch heute völlig okay und wichtig. Es ist eine egoistisch betrachtet wunderbare Sache und das erstaunlichste Erlebnis, das man als Frau und als Mann haben kann. Habt keine Angst davor.

DER POSITIVE TEST – UND NUN?

Man (und Mann) darf ehrlich sein, denn ungelogen: Die meisten Männer setzen sich mit dem Thema Kinderwunsch eher zögerlich auseinander. In den frühen Zwanzigern haben die meisten von ihnen andere Sachen im Kopf, als aktiv Gedanken an die eigene Fortpflanzung zu verschwenden. Dafür bleibt zwischen Ausbildung, Studium, Feiern und dem Ausprobieren all der Verlockungen des Lebens einfach keine Zeit. Ist durchaus nachvollziehbar, war bei mir auch so. In Richtung 30 ändert sich das für manche Männer schon ein wenig, obwohl es erst nach dem Überschreiten dieser Altersgrenze deutlich häufiger vorkommt, als Vater auch die ehemaligen Freunde aus dem Club oder vom Sportplatz mal auf dem Spielplatz zu treffen.

Dennoch ist auch hier die Frage, wie häufig diese Männer proaktiv den Wunsch geäußert haben, mit ihrer Partnerin ein Kind zu zeugen. Ich behaupte: Das ist bei den wenigsten Männern der Fall. Denn die Entscheidung für ein Kind, die treffen eher die Frauen. Ich bin mir jedenfalls nicht sicher, ob ich heute vier Kinder hätte, wenn ich das hätte »entscheiden« sollen. Anja hat mich mit dem ersten Kind quasi »konfrontiert«. Sie war »einfach« irgendwann plötzlich schwanger. Wir hatten lose

darüber gesprochen, dass es schön wäre, ein Kind zu haben. So hatte ich das damals jedenfalls aufgefasst. Dann war sie schwanger. Huch ...

Die Frauen geben den Ausschlag

Das Ganze mag wahlweise etwas frauen- oder männerfeindlich klingen, aber es stimmt trotzdem häufig: Den Anstoß zur Gründung einer Familie geben oft eher die Frauen. Denn Frauen beschäftigen sich, das lässt sich aus ihren Erzählungen sehr gut heraushören, schon viel früher mit der Frage, ob sie Kinder haben wollen. Und vor allem auch damit, wann dafür so in etwa der richtige Zeitpunkt ist. Frauen haben zudem nicht selten das Talent, in Gesprächen mit ihrem aktuellen Partner sehr feinfühlig nachzuspüren, was dieser über das Kinderthema denkt. Selbst lässig hingesagte Proklamationen der Männer werden genauestens analysiert. Wollt ihr nicht glauben, ist aber so.

Natürlich sollten wir alle aufgeklärt genug sein, um zu wissen, dass an den fruchtbaren Tagen im Monat das Weglassen einer adäquaten Verhütung eben wahrscheinlicher zu Nachwuchs führen kann. Nicht nur weil mittlerweile die zahlreichen Aus- und Nebenwirkungen der Pille bekannt sein dürften, ist es unabdingbar, dass hier beide Partner die Verantwortung tragen. Und wenn man mit diesem Thema etwas »lockerer« umgeht, ist die Wahrscheinlichkeit für eine Schwangerschaft eben mehr gegeben. Auch ohne dass man konkret den Vorsatz gefasst hat »Jetzt machen wir ein Kind«, was durchaus auch eine Herangehensweise ans Thema ist.

Jedenfalls steht im Regelfall die Partnerin irgendwann mit einem Schwangerschaftstest in der Hand da (oder legt ihn auf den Tisch), um zu verkünden, dass Mann jetzt Vater wird. Okay, manche Frauen kündigen ihrem Partner auch an, dass sie jetzt testen, und beide sitzen gemeinsam die längsten drei Minuten der Welt aus, bis da der zweite Strich erscheint oder auch nicht.

ENDLICH EXPERTE!

Wer von euch es bis an diese Stelle geschafft hat: Respekt! Besonders dann, wenn du zum ersten Mal Vater wirst. Wer sich hierhingemogelt hat, der sollte sich überlegen, doch noch mal ein paar Kapitel zurückzuspringen. Es ist eine vergleichsweise kleine Investition im Verhältnis zum möglichen Gewinn bei einer Sache, die wirklich brisant sein kann.

Und der Gewinn wäre, fragst du? Nun, ich hoffe, viele der Texte hier werden ein bisschen auf die große Mission Vaterschaft vorbereiten, die vor dir liegt. Dich ein bisschen dabei unterstützen, diese wunderbare Mammutaufgabe zu bewältigen. Noch einmal auch an dieser Stelle: Nicht alles von dem, was hier geschrieben steht, wird für alle Familien oder jeden Einzelnen funktionieren. Dazu ist die Angelegenheit zu komplex und zu individuell. Aber es wird helfen, von einigen Dingen gehört zu haben. Und so einige »Fallen« vielleicht umgehen zu können oder zumindest auf ihre Existenz vorbereitet zu sein.

Eure eigene Rolle als Vater werdet ihr am Ende ohnehin individuell ausfüllen und wahrnehmen. Ich glaube, in der Rückschau auf meine Vaterschaft von vier Kindern und einem Sternenkind, fest daran, dass es hilft, grundsätzlich informiert zu sein. Oder zu wissen, wo man im Zweifelsfall nachschauen oder nachfragen kann. Oder auch einfach mal nur darüber zu lachen, dass es anderen fast genauso geht wie einem selbst.

Scheut euch nicht, zu Menschen zu schauen, von denen ihr denkt, dass sie es ganz gut hinkriegen. Mit der nötigen Portion Wissen darüber, dass auch diese Menschen immer wieder straucheln und darum kämpfen, ihren Weg zu finden, können sie eine tolle Inspiration sein. Elternwerden ist die größte Veränderung im Leben eines jeden Menschen. Aber so simpel es klingt: Kinder sind jede Anstrengung wert. Sie sind die Zukunft – und ihr könnt mithelfen, ihren Weg dorthin zu gestalten.

GLOSSAR

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Abnabeln: Bezeichnet das Durchtrennen der Nabelschnur zwischen Baby und Plazenta. Hierzu wird meist eine Kunststoffklammer auf zwei Seiten der Nabelschnur angebracht, um die Blutzufuhr zu unterbrechen. Dann wird die Nabelschnur mit einer sterilen Schere durchgetrennt – was häufig der Vater macht. Oder die Nabelschnur bleibt dran, trocknet ein und fällt von selbst ab (wer mehr wissen will, googelt »Lotusgeburt«). Irgendwann nach der Pubertät kommt es noch mal zum Abnabeln, aber das ist eine andere Sache und hat noch Zeit ...

Ambulante Geburt: siehe S. 42

APGAR-Score: Bewertung von Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus, Reflexen und Hautfarbe eine Minute bzw. fünf und zehn Minuten nach der Geburt. Dieses Punkteschema macht früh auf mögliche Probleme aufmerksam. 9 bis 10 erreichte Punkte gelten als optimal.

Beckenendlage und äußere Wendung: Lage des Babys, bei dem der Steiß bzw. Steiß und/oder Füße der vorangehende Teil sind. Zur Geburt befinden sich drei bis fünf Prozent der Babys in dieser Position. Es kann in der Schwangerschaft versucht werden, das Baby durch äußere Handgriffe zur Wendung zu animieren. Babys können aus Beckenendlage vaginal oder per Kaiserschnitt geboren werden. Für die Spontangeburt empfiehlt sich eine Klinik mit viel Erfahrung in Beckenendlagegeburtshilfe.

Beleghebamme: siehe ab S. 38

Bindung aufbauen: Auch der väterliche Bindungsaufbau zum Kind beginnt schon in der Schwangerschaft. Man kann liebevoll den Bauch der Partnerin streicheln (wenn das für sie okay ist) und irgendwann erste Tritte und andere Bewegungen des Babys spüren. Auch Stimmen erkennt das Baby bereits im Bauch, sodass durch Ansprechen oder Vorsingen erste gemeinsame Bindungserfahrungen gemacht werden können. Nach der Geburt entwickelt sich die Bindung weiter. Für das Baby ist sie essenziell, weil es so sicherstellt, dass sich Eltern aufmerksam und feinfühlig um seine wichtigsten Bedürfnisse kümmern: Nähe, Nahrung, Wärme und Geborgenheit. Die Bindung zum Kind entwickelt sich immer individuell. Auch ambivalente Gefühle sind normal. Vielleicht ist dir dein Kind erst einmal etwas fremd. Setze dich nicht unter Bindungsdruck, sondern lasse euch Zeit und Raum zum Ankommen. Haut- und Blickkontakt, Tragen und Kuscheln sind bindungsfördernd. Das gilt für Mütter und Väter.

Blasensprung: Die Fruchtblase »springt« irgendwann im Geburtsverlauf mehr oder weniger spektakulär. Das ist mit dem Fließen von viel oder wenig Fruchtwasser verbunden. Eine bei der Geburt des Babys noch intakte Fruchtblase nennt man übrigens »Glückshaube«.

Blasensprung, vorzeitiger: siehe S. 89

Bonding: siehe S. 102

Couvade-Syndrom: Wissenschaftler bezeichnen das Phänomen der väterlichen »Co-Schwangerschaft« als Couvade-Syndrom und berichten von situativ entstehenden Schwangerschaftssymptomen beim Mann, wenn er mit seiner schwangeren Frau zu-

sammen ist. Am gängigsten ist die parallel zur Frau beim Mann messbare Gewichtszunahme und ein (wenn auch nicht im gleichen Ausmaß) anwachsender Bauch. Auch Stimmungsschwankungen, Heißhunger und Übelkeit werden beschrieben.

CTG: Die Abkürzung CTG bedeutet Cardiotokograph. Das CTG zeichnet mittels Ultraschalltechnik die Herztöne des Kindes auf. Parallel wird die Wehentätigkeit durch einen Messfühler auf dem Bauch der Schwangeren gemessen. Die Herztön-Wehen-Kurve des CTG wird von den Geburtshelfern ausgewertet. Sie geben mal mehr, mal weniger genau Auskunft darüber, wie es dem Kind im Bauch geht. Das liegt an der Interpretation durch Hebamme und Arzt. Trotz einheitlich festgelegter Beurteilungskriterien wird ein CTG von unterschiedlichen Geburtshelfern häufig unterschiedlich eingeordnet. In der Klinik wird das CTG meist anfangs mit Unterbrechungen und später kontinuierlich zur Überwachung des Geburtsverlaufes eingesetzt. In der außerklinischen Geburtshilfe werden die Herztöne eher durch die Kontrolle mit dem Doptone in regelmäßigen Abständen kontrolliert. Da dieses Vorgehen eine 1:1-Betreuung erfordert, ist das in Geburtskliniken kaum umsetzbar.

CTG in der Schwangerschaft: siehe S. 30

Dammschnitt / Geburtsverletzungen: Die Episiotomie (Dammschnitt) ist ein chirurgischer Eingriff, mit dem durch einen Schnitt bei der Geburt der Scheideneingang erweitert wird. Da dieser Schnitt körperliche und seelische Narben hinterlassen kann, sollte er nur bei wirklicher Indikation und weder aufgrund von Ungeduld noch als Routinemaßnahme eingesetzt werden. Auch ohne Dammschnitt kann es zu Geburtsverletzungen im Genitalbereich kommen. Viele Geburtsverletzungen heilen gut und komplikationslos – aber brauchen wie jede Verletzung Zeit und Ruhe. Anhaltende Beschwerden beeinflussen das Wohlbefinden.

Wie das mit dem Vaterwerden und Vatersein wirklich ist

Vater zu werden – das ist ein einschneidendes Erlebnis
und sicher eine der größten Herausforderungen
im Leben eines Mannes. Und nicht immer einfach,
aber absolut lohnenswert – wenn man sich darauf einlässt.

Wer könnte das besser wissen
als der erfahrene Mehrfach-Papa Christian Gaca.
Der Journalist und Ehemann einer Hebamme
ist Vater durch und durch: Von Anfang an Verantwortung
für sein Kind zu übernehmen und bewusst
die Vaterrolle anzunehmen – dafür steht
der engagierte Vater von vier Kindern.
Denn Vaterschaft bedeutet heute weit mehr,
als ab und an mit den Kindern
Sandburgen zu bauen oder Fußball zu spielen.

Offen und ehrlich schildert Christian Gaca
seine persönlichen Erfahrungen als Familienvater und
unterstützt damit werdende und frisch gebackene Papas
dabei, in ihre neue Rolle hineinzuwachsen. Dabei geht es ihm
nicht darum zu zeigen, was richtig oder falsch ist – vielmehr
beschreibt er verschiedene Wege, wie ein gelungener Start
ins Familienleben klappen kann.

Mit allem Wissenswerten zu Schwangerschaft,
Geburt und Babys erstem Jahr.

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-7134-4



www.gu.de