

Herzlichen Glückwunsch

Du **wirst Vater!**

Jetzt beginnt für dich das größte Abenteuer deines Lebens!

Schon die Schwangerschaft kann ganz schön abenteuerlich sein. Mit unserem Schwangerschaftskalender bist du auf alle Fälle gut vorbereitet: Jeden Monat zeigen wir dir, was gerade mit dem Baby im Bauch passiert. Außerdem findest du wertvolle Tipps vom Antrag auf Elternzeit bis hin zur Anleitung zum Bau einer Wickelkommode.

unterstützt von

reer

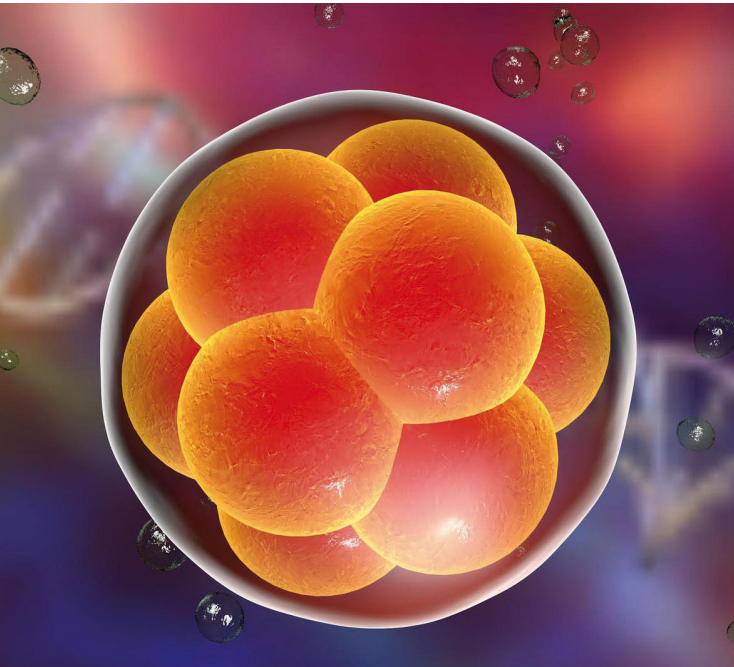
und



 **väterzeit.de**

Der **erste Monat**

Trimester	1. Trimester			2. Trimester			3. Trimester			
Monat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wochen	1 2 3 4	5 6 7 8	9 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28	29 30 31 32	33 34 35 36	37 38 39 40



Der Embryo

Am Ende der vierten Schwangerschaftswoche (4. SSW) ist das Baby etwa 5 mm groß – so groß wie eine Erbse. Jetzt hat sich aus einer Zellsammlung ein Embryo entwickelt. Er besteht aus einer Keimscheibe mit drei Keimblättern – den Anlagen für innere Organe, das Skelett mit Muskeln, Haaren, Haut, Augen, Zähnen und für das Nervensystem.

Das schönste Geschenk für die Schwangere

Klar, du willst der schönsten werdenden Mutter aller Zeiten etwas schenken. Weil sie ja so viel Arbeit vor sich hat. Und du sie liebst. Das schönste Geschenk: Komplimente. Die kosten nichts. Und wirken am stärksten! Die Schwangere will wissen, dass sie auch mit ihrem sich verändernden Körper attraktiv ist. Wir raten zu Klassikern wie „Du bist wunderschön“, „In der Schwangerschaft hast du so ein besonderes Strahlen“ oder „Dein Lächeln ist unvergleichlich“. Ist es ja schließlich auch!

Weitere Geschenkideen: www.vaeter-zeit.de/geschenke

Wie war das noch mal mit der Zeugung?

Beim Geschlechtsverkehr gelangen ca. 200 bis 400 Millionen Spermien in den Eileiter. Dort können sie bis zu fünf Tage lang auf ein Ei warten. Aber nur 200 bis 400 Spermien kommen letztlich ans Ziel. Etwa vier Tage lang wandert das befruchtete Ei bis in die Gebärmutter. Es teilt sich mehrfach und nistet sich nach ein bis zwei Tagen ein.

Wie lange dauert die Schwangerschaft?

Im statistischen Durchschnitt liegen 267 Tage zwischen Befruchtung und Geburt. Jedoch wird nicht die Zeugung, sondern der erste Tag der letzten Periode der Frau als Schwangerschaftsbeginn angenommen. Demnach dauert die Schwangerschaft rund 280 Tage: Das entspricht 40 Wochen bzw. zehn Monaten zu jeweils vier Wochen. Die werden in Trimester eingeteilt, in Schwangerschaftsdrittel.

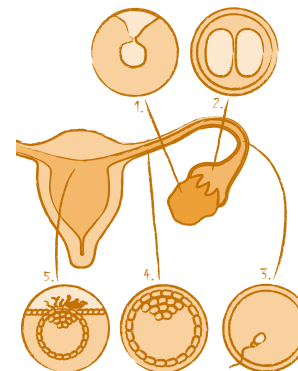
Die Rolle des Mannes während der Schwangerschaft: www.vaeter-zeit.de/rolle

Was jetzt wichtig ist:

- ✓ Echte Freude zeigen
- ✓ Der Partnerin beistehen bei Übelkeit & Co
- ✓ Sich über die eigenen Gefühle klar werden

Der Weg vom Eierstock bis zur Einnistung

Der Weg der Eizelle vom Eierstock (1) bis zur Einnistung in der Gebärmutter (5). Die Befruchtung (3) findet im Eileiter statt. Schon unterwegs gibt es die ersten Zellteilungen (2+4).



Grafik: kidsgo

Väterbriefe

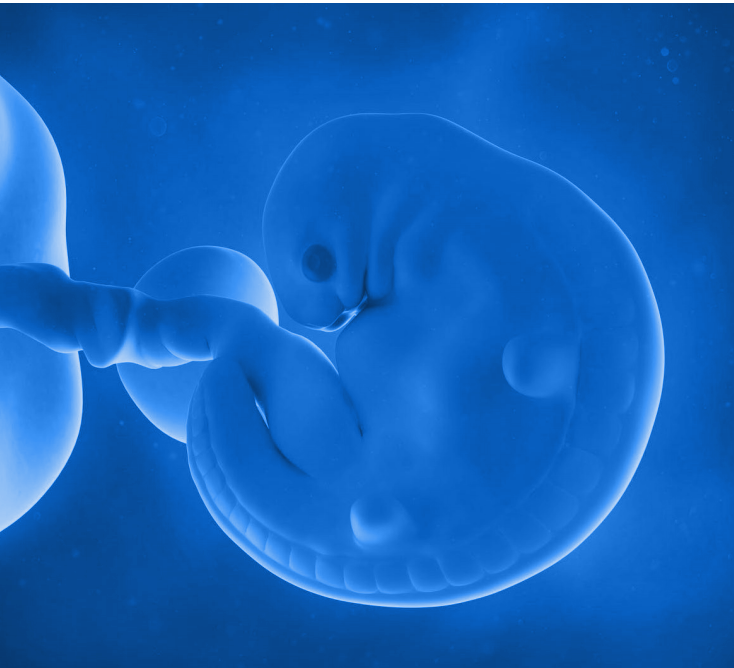
Du willst noch mehr Informationen über Schwangerschaft, Baby, Mutter und was du als Vater tun kannst? Hier findest du unseren kostenlosen **Schwangerschaftsnewsletter für Väter**: www.vaeter-zeit.de/ssnl

 **väterzeit.de**

Schwangerschaftskalender für Väter

Der **zweite Monat**

Trimester	1. Trimester			2. Trimester			3. Trimester			
Monat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wochen	1 2 3 4	5 6 7 8	9 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28	29 30 31 32	33 34 35 36	37 38 39 40



Der Embryo

Das Baby wiegt ca. 3 g und ist etwa so groß wie ein Gummibärchen: 1,5 bis 2 cm vom Scheitel bis zum Steiß. Es sieht noch nicht wie ein Mensch aus, aber das Herz schlägt, Arme und Beine wachsen, die Finger bilden sich aus. Alle lebenswichtigen Organe sind vorhanden. Die Lunge braucht für ihre Reifung am meisten Zeit. Ganz wichtig: Der Verdauungstrakt des Kindes vereinigt sich mit der Nabelschnur. Damit ist die Versorgung immer sichergestellt.

Kein Alkohol in der Schwangerschaft!

Alkohol geht in der Schwangerschaft gar nicht! Etwa 10.000 Neugeborene werden jedes Jahr durch Alkohol geschädigt, Entwicklungs- und Wachstumsverzögerungen sind häufig. Bietet eurer Liebsten weder Wein noch Sekt an, übt euch im Mixen alkoholfreier Drinks, stärkt ihr den Rücken, wenn sie auf Partys zum Trinken animiert wird und es ablehnt. Und aus Solidarität auf ein Bier zu verzichten, ist ja auch nicht schlecht.

Rezepte für alkoholfreie Drinks: www.vaeter-zeit.de/rezept

Die sieben wichtigsten Dont's in der Schwangerschaft:
www.vaeter-zeit.de/donts



Was jetzt wichtig ist:

- ✓ Die Frau unterstützen, wenn sie Rauchen und Alkohol aufgibt
- ✓ Überlegen, ob ihr heiraten oder wie ihr zusammen leben wollt
- ✓ Viele schöne Dinge miteinander unternehmen

Die richtige Hebamme finden

Eine Hebamme steht im Idealfall rund um die Uhr zur Verfügung, nicht nur bei Sorgen, sondern auch für Information, Rat und Gespräche rund um die Schwangerschaft. Entscheidend ist, ob Schwangere und Hebamme miteinander gut auskommen, ob „die Chemie stimmt“. Die werdende Mutter sollte sich nicht scheuen, im Zweifel klar zu sagen, dass es „nicht passt“. Und auch der Vater sollte sich von der Hebamme unterstützt und wertgeschätzt fühlen. **TIPP:** Viele Hebammen sind früh ausgebucht! Kümmert euch daher sobald wie möglich darum. Die richtige Hebamme findest du unter: www.vaeter-zeit.de/hebamme

Beim Frauenarzt

„Kommst du mit zum Frauenarzt?“ Diese Frage weckt bei den meisten Männern gemischte Gefühle. Zur Vorbereitung solltest du deine Partnerin nach ihren Erfahrungen fragen: wie die Ärztin sie angesprochen hat, ob sie mit Medikamenten abgespeist wurde, ob das Personal freundlich ist usw. Wichtig ist auch, über die vorstehende Untersuchung zu sprechen: Worum geht es dabei? Welche Erwartungen gibt es? Was steht danach an? Das hilft von vornherein, Nervosität gar nicht erst aufkommen zu lassen. Außerdem solltet ihr gemeinsam Fragen absprechen, die ihr der Ärztin stellen wollt. Dein Part ist es, während der Untersuchung darauf zu achten, dass sie auch beantwortet werden.

Als Vater beim Frauenarzt: www.vaeter-zeit.de/frauenarzt

Väterbriefe

Du willst noch mehr Informationen über Schwangerschaft, Baby, Mutter und was du als Vater tun kannst? Hier findest du unseren kostenlosen **Schwangerschaftsnewsletter für Väter**:
www.vaeter-zeit.de/ssnl

 **väterzeit.de**

Der **dritte Monat**

Trimester	1. Trimester			2. Trimester			3. Trimester			
Monat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wochen	1 2 3 4	5 6 7 8	9 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28	29 30 31 32	33 34 35 36	37 38 39 40



Das Baby

Die embryonale Entwicklung ist am Ende des dritten Monats abgeschlossen, danach wird es Fötus genannt. Dann wiegt dein Baby etwa 9-13 g und ist mit ca. 6 cm so groß wie ein Hühnerei. Am Kopf zeichnen sich die Ohren ab. Die Augenlider sind sichtbar und die Netzhaut baut sich auf, sie reagiert aber noch nicht auf Lichtreize. An den Fingern und Zehen wachsen die Nägel. Jetzt entstehen die Knospen für die Milchzähne. Und: Das Baby bewegt sich bereits. Das lässt sich jedoch noch nicht spüren. Aber es kann schon saugen und Fruchtwasser trinken. Absolut positiv: Das Risiko eines Abortes – einer Abstoßung des Embryos – ist ab der 12. Schwangerschaftswoche nur noch gering. Außerdem: In diesem Monat gibt's das erste Ultraschallbild!

Pränataldiagnostik

Ersttrimester-Test, Nackentransparenz-Messung, Fruchtwasserpunktion – die Pränataldiagnostik, die vorgeburtliche Untersuchung des Babys, stellt Paare vor schwierige Entscheidungen. Denn sie bietet keine Klarheit, sondern gibt nur Wahrscheinlichkeiten an. Mann und Frau sollten sich vorher genau informieren und sich einigen, was sie wissen wollen. Und natürlich, wie sie mit den Ergebnissen umgehen werden.

Das passiert beim Blick in den Mutterbauch:

www.vaeter-zeit.de/pranatal

Sex in der Schwangerschaft

Kondome und Pille sind überflüssig und auch die Monatsregel stellt kein natürliches Hindernis für die schönste Nebensache der Welt mehr dar. Und dennoch haben viele keinen Bock auf Lust in der Schwangerschaft. Sex in der Schwangerschaft bedeutet daher vor allem: Vorsicht. Die ist das A und führt zum großen O. Gerade im ersten Drittel der Schwangerschaft will die Frau oft behutsamer angefasst werden, vielleicht auch nur kuscheln und streicheln. Das kann eine ganz neue Erfahrung sein,

und wer sich darauf einlässt, kann eine ganz andere Art von Sex und Zärtlichkeit erleben.

Mehr über Rücksicht, Stellungen und Kopfarbeit beim Sex:

www.vaeter-zeit.de/liebe

Zickende Schwangere

Von außen gesehen passiert nicht viel in den ersten Monaten der Schwangerschaft. Doch der sich schnell und stark ändernde Hormonspiegel im Körper der Frau hat deutliche Auswirkungen auf ihre Befindlichkeit. Stimmungsschwankungen sind an der Tagesordnung. Was ihr Partner deutlich zu spüren bekommt. Aber wie damit umgehen? Ganz wichtig: Die Frau hat ein Recht darauf, auszudrücken, wie es ihr geht. Und darauf, dass ihr Partner zuhört. Aber sie hat kein Recht auf Vorwürfe und Beleidigungen. Ach ja, das gilt natürlich gleichermaßen für den werdenden Vater. Auch der darf ausdrücken, wie es ihm geht. Ist ja wohl klar.

Strategien im Umgang mit zickenden Schwangeren:

www.vaeter-zeit.de/zicke

Was jetzt wichtig ist:

- ✓ Veränderungen bemerken und darüber im Gespräch bleiben
- ✓ Sich über Pränataldiagnostik klar werden
- ✓ Das erste Ultraschallfoto bejubeln!

Väterbriefe

Du willst noch mehr Informationen über Schwangerschaft, Baby, Mutter und was du als Vater tun kannst? Hier findest du unseren kostenlosen **Schwangerschaftsnewsletter für Väter**:
www.vaeter-zeit.de/ssnl

 **väterzeit.de**

Der **vierte** Monat

Trimester	1. Trimester			2. Trimester			3. Trimester			
Monat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wochen	1 2 3 4	5 6 7 8	9 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28	29 30 31 32	33 34 35 36	37 38 39 40



Das Baby

Es wächst und wächst! Am Ende des vierten Monats wiegt es etwa 100 g und ist ca. 12 cm groß – wie eine Banane! Die Hirnhälften verbinden sich und übernehmen die Kontrolle über die jeweils andere Körperhälfte. Die Augen sind ausgebildet, bleiben aber noch bis zum sechsten Monat geschlossen. Die Schilddrüse produziert Hormone, das Geschlecht des Kindes lässt sich meist gegen Ende der 16. Woche feststellen.

Das spürt das Kind im Mutterleib

Das Baby wird über die Nabelschnur nicht nur ernährt. Auch Hormone werden an das Kind weitergegeben. Steigt bei der Mutter bei Stress der Cortisol-Spiegel, erreicht dieser Pegel nach wenigen Herzschlägen auch das Baby. Dann wird es unruhig und bewegt sich nervös hin und her. Oder es macht sich ganz klein, indem es seine Arme und Beine ganz dicht an den Körper zieht. Auch die Freude der Mutter, die durch Endorphine ausgelöst wird, findet den Weg durch die Nabelschnur. Außerdem entwickeln sich nun auch stetig seine eigenen Sinne.

Was das Baby im Bauch spürt: www.vaeter-zeit.de/spueren

Bauch ist toll!

Wie verändert sich der Sex, wenn ein Kind unterwegs ist? Wir fragten unsere User. Fast 97% der werdenden Väter finden ihre Partnerin mit dem Babybauch schön. Vor allem Frauen berichten von positiven Veränderungen beim Orgasmus. Vielleicht liegt es daran, dass Männer während der Schwangerschaft zärtlicher lieben. Oder daran, dass keine Verhütungsmittel mehr nötig sind. Den Männern hingegen fällt es schwerer, erotische Wünsche zu äußern. Vielleicht, weil sie sich Sorgen um ihre Partnerin machen. Braucht ihr aber nicht! Habt Spaß am Sex!

Wie die Schwangerschaft den Sex verändert:
www.vaeter-zeit.de/veraendern

Stillen

Was? Jetzt schon sollen wir uns Gedanken machen über das, was nach der Geburt kommt? Ja. Denn es kommt *direkt* nach der Geburt. Muttermilch ist das natürliche Futter für Babys. Sie bietet alle Nährstoffe, sie stärkt das Immunsystem, enthält Abwehrstoffe, reduziert das Allergierisiko erheblich. Und sie stärkt die Mutter-Kind-Bindung. Was der Vater tun kann? Die Mutter bestärken. Ihr das Baby reichen. Sich dazulegen und die einzigartige Stimmung genießen – und somit die eigene Beziehung zum Kind stärken. Ach ja, wenn Mama mal nicht da ist und vorher Milch abgepumpt hat, ist Papa dran. Mit dem Muttermilchfläschchen.

Die Rolle des Vaters beim Stillen:

www.vaeter-zeit.de/vaeter-stillen

Muttermilch aus der Flasche:

www.vaeter-zeit.de/muttermilch-flasche

Papa füttert Muttermilch

Mama hat abgepumpt, das Fläschchen ist gefüllt. Jetzt ist Papa dran! Leicht erwärmen, entspannt hinsetzen – Mmmh. Oder Ouuuäääh!!!

So klappt das mit der Muttermilch aus der Flasche:

www.vaeter-zeit.de/muttermilch

Was jetzt wichtig ist:

- ✓ Komplimente für die runder werdende Frau
- ✓ Die Hebamme für die Betreuung vor und nach der Geburt suchen
- ✓ Immer wieder für Entspannung sorgen

Väterbriefe

Du willst noch mehr Informationen über Schwangerschaft, Baby, Mutter und was du als Vater tun kannst? Hier findest du unseren kostenlosen **Schwangerschaftsnewsletter für Väter**:
www.vaeter-zeit.de/ssnl

 **väterzeit.de**

Der **fünfte** Monat

Trimester	1. Trimester			2. Trimester			3. Trimester			
Monat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wochen	1 2 3 4	5 6 7 8	9 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28	29 30 31 32	33 34 35 36	37 38 39 40



Das Baby

In der Mitte der Schwangerschaft ist dein Kind etwa so groß wie deine Hand: etwa 250 g leicht und 14-16 cm lang. Die meisten Frauen spüren gegen Ende der 20. SSW den ersten Tritt. Täglich probiert das Kind seine Muskeln aus, die Bewegungen werden koordinierter. Es übt, Zehen und Finger zu erreichen und nuckelt daran. Obwohl die Lungen ja noch keine Funktion haben, probiert es das Atmen, der Brustkorb hebt und senkt sich.

Klopfzeichen im Bauch

Wer oft und viel mit dem Baby im Bauch spricht, schafft eine gute Voraussetzung für die Vater-Kind-Beziehung nach der Geburt. Lieder, die du ihm im Mutterleib vorsingst, haben auch nach der Geburt eine beruhigende Wirkung. Das Baby erkennt sie wieder. Und selbstverständlich geht Kontakt auch über Streicheln und Berühren.

Kontakt zum Baby im Bauch:

www.vaeter-zeit.de/baby-kontakt

Die notwendige Babyausstattung

- Bodys, Strampler, Söckchen und andere Kleidung
- Stillkissen, Stilleinlagen, Molton-Tücher, Stoffwindeln
- Windeln
- Babyschlafsack
- Heizstrahler über dem Wickelplatz
- Badethermometer, digitales Fieberthermometer
- Kirschkerne
- Baby-Autoschale
- Tragetuch, Baby-Trage oder/und Kinderwagen

Was das Baby braucht: www.vaeter-zeit.de/baby-braucht

Weiteres zur Grundausstattung: www.vaeter-zeit.de/ausstattung

Geburtsvorbereitung für Väter

Die wesentlichen Fragen von Männern im Geburtsvorbereitungskurs sind laut Kursleiter Andreas Gerts aus Berlin: Wie habe ich selbst meinen Vater erlebt? Die Männer reflektieren sehr schnell, was sie über ihren Vater wissen, wie es war, als sie selbst klein waren, ob er bei der Geburt dabei war und wie er in den ersten Lebensjahren anwesend war. Denn er ist ihr wichtigstes selbst erlebtes Vorbild in Sachen Vatersein. Dann gibt es pragmatische Fragen: Was brauche ich unbedingt, wenn das Kind da ist? Welcher Kinderwagen ist gut? Und ganz wichtig: Wo ist mein Platz während der Geburt? Woran muss ich unbedingt denken? Was sollte ich vermeiden?

Was im Geburtsvorbereitungskurs passiert:

www.vaeter-zeit.de/vorbereitung

Hier findest du den richtigen Kurs: www.vaeter-zeit.de/kurs

Schwangerschaft: Zeig, was du weißt!

Fast alle Väter sind heutzutage bei der Geburt ihrer Kinder dabei. Sie erleben die Schwangerschaft mit ihrer Partnerin intensiv mit. Und wissen ganz viel über das, was in ihrem Bauch passiert. Du auch?

Finde es raus mit unserem Quiz!

www.vaeter-zeit.de/schwangerschaftsquiz

Was jetzt wichtig ist:

- ✓ Kontakt zum Kind im Bauch aufnehmen
- ✓ Geburtsvorbereitungskurs suchen
- ✓ Babyausstattung besorgen

Väterbriefe

Du willst noch mehr Informationen über Schwangerschaft, Baby, Mutter und was du als Vater tun kannst? Hier findest du unseren kostenlosen **Schwangerschaftsnewsletter für Väter**: www.vaeter-zeit.de/ssnl

 **väterzeit.de**

Schwangerschaftskalender für Väter

Der **sechste** Monat

Trimester	1. Trimester			2. Trimester			3. Trimester			
Monat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wochen	1 2 3 4	5 6 7 8	9 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28	29 30 31 32	33 34 35 36	37 38 39 40



Das Baby

Dein Baby wiegt jetzt etwa 500 g und ist so groß wie eine Aubergine – zwischen 20 und 25 cm lang. Das Innenohr kann den Herzschlag der Mutter, das Rauschen ihres Blutes, aber auch den Klang von Stimmen aufnehmen. Durch Tasten erkundet es seine Umgebung. Dabei reagiert es bereits auf Berührungen. Licht, das durch die Bauchdecke scheint, nimmt es trotz seiner geschlossenen Augenlider wahr.

Die Wahl des richtigen Geburtsortes

Kliniken bieten viel Service, medizinische Versorgung und schnelle Notfallhilfe. Aber es sind Krankenhäuser mit Krankenhausroutine. Erkundigt euch vorher nach dem Betreuungsschlüssel während der Geburt, also ob eine Hebamme eine oder mehrere Geburten gleichzeitig betreut. Und fragt auch, ob es an dem Krankenhaus Beleghebammen gibt. Geburtshäuser haben den Vorteil eines oft engeren Kontakts zur Hebamme, familiärer Atmosphäre, Vor- und Nachsorge in einer Hand. Eine Hausgeburt – ja, ist eben zuhause.

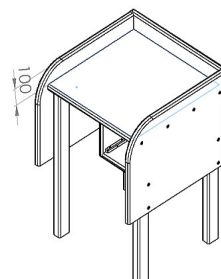
Vor- und Nachteile des jeweiligen Geburtsortes sowie Checklisten für Hausgeburt und Klinikoffen: www.vaeter-zeit.de/geburtsort

Selber bauen!

Von der Wickelkommode über die Wiege bis zum Activity-Center fürs Baby: Viele Väter sind handwerklich geschickt und wollen gerne die Umgebung für ihr Kind selbst gestalten.

So könnt ihr die Wickelkommode selber bauen: www.vaeter-zeit.de/wickel-kommode

Viele weitere Anleitungen zum Selber-Bauen von allerlei nützlichen Dingen für Baby und Kleinkind gibt es hier: www.vaeter-zeit.de/anleitung



Wie soll es heißen?

Luca oder Sophie? Nicht so wichtig? Im Gegenteil: Die Wahl des Namens kann für den Bildungsweg entscheidend sein – und sagt viel über die Eltern. Am allerwichtigsten aber: Den Streit über den Namen mit Humor nehmen. Oder ein lustiges Spiel daraus machen!

Die Hitliste der Vornamen: www.vaeter-zeit.de/vornamen
Zur Vornamen-Suchmaschine: www.kidsgo.de/kindernamen

Junge oder Mädchen?

Geschlechtersensible Erziehung beginnt schon im Mutterleib. Kinder nehmen mit allen Poren auf, wie wir auf sie reagieren, wie wir sie ansprechen, halten und berühren. Auf diesem Weg lernen sie, wie ein Junge, wie ein Mädchen ist. Das geht schon mit der Ansprache durch Mamas Bauchdecke und die Art der Klopfzeichen und Berührungen los. Neugeborene Jungen werden von Müttern wie Vätern lauter angesprochen sowie kräftiger berührt als Mädchen. Überlegt euch gemeinsam, ob ihr euch das Geschlecht bei einer Ultraschalluntersuchung sagen lassen wollt oder ob dies Babys Geheimnis bleibt. Manche Babys verraten auch nichts.

Alles über Geschlechtsbestimmung vor der Geburt und Geschlechterstereotypen: www.vaeter-zeit.de/geschlecht

Was jetzt wichtig ist:

- ✓ Den Nestbau planen
- ✓ Den Geburtsort aussuchen
- ✓ Den Namen finden

Väterbriefe

Du willst noch mehr Informationen über Schwangerschaft, Baby, Mutter und was du als Vater tun kannst? Hier findest du unseren kostenlosen **Schwangerschaftsnewsletter für Väter**: www.vaeter-zeit.de/ssnl



Der **siebte** Monat

Trimester	1. Trimester			2. Trimester			3. Trimester			
Monat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wochen	1 2 3 4	5 6 7 8	9 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28	29 30 31 32	33 34 35 36	37 38 39 40



Das Baby

Dein Baby ist schon 37 cm lang – etwa wie eine Melone – und wiegt rund ein Kilo. Inzwischen hat es auch einen Schlaf- und Wachrhythmus gefunden: Ist es müde, reibt es sich die Augen oder gähnt. Die Entwicklung der Hirnnervenzellen ist abgeschlossen; täglich bilden sich mehr Synapsen, die es dem Kind erlauben, zu riechen, zu schmecken und sich gezielt zu bewegen.

Baby isst mit!

Das Baby isst doch noch gar nicht, das trinkt doch Fruchtwasser! Genau, etwa einen halben Liter pro Tag. Und dessen Geschmack ist süß. Welche Aromen noch dazu kommen, liegt an Mamas Speiseplan. Denn das Geschmacksgedächtnis baut sich schon im Mutterleib auf. Das ist ein guter Grund, auf gesunde Vollwertkost umzusteigen!

Mehr über den Geschmack im Mutterleib:
www.vaeter-zeit.de/geschmack

Doppelbelastung für Papa

Im letzten Drittel der Schwangerschaft kann die Frau körperlich nicht mehr viel machen. Durch die Doppelbelastung in Beruf und Haushalt kommt viel Mehrarbeit auf den werdenden Vater zu. Dass Frauen in dieser sehr erschöpfenden Phase der Schwangerschaft Entlastung brauchen, ist selbstverständlich. Für Anerkennung wären die meisten Männer dennoch dankbar.

Tipps zur Kommunikation über Haushaltsfragen:
www.vaeter-zeit.de/unterstuetzung

Elternzeit und Elterngeld

Die gute Nachricht: Ihr habt noch Zeit, bis die Anträge abgegeben werden müssen. Aber: Es gibt Fristen! Und gerade deshalb ist es wichtig, miteinander über die Betreuung des Kindes in seinem ersten Lebensjahr zu sprechen. Der Antrag auf Elternzeit muss spätestens sieben Wochen vor dem gewünschten Beginn beim Arbeitgeber vorliegen. Allerdings beginnt der Kündigungsschutz erst acht Wochen vorher, echt geschützt hat man also nur eine Woche Zeit! Daher ist es unbedingt notwendig, sich früh mit der Partnerin über die Wünsche auszutauschen: Wollt ihr gleichzeitig die ersten Wochen nehmen? Soll Papa nur die zwei Vätermomente nehmen? Möchte er auch ein halbes Jahr lang für das Kind da sein? Und den Antrag auf Elterngeld kann man auch schon vor der Geburt ausfüllen. Am besten jetzt schon die Belege suchen!

Alle Infos zur Elternzeit: www.vaeter-zeit.de/antrag-arbeitgeber

Noch Fragen?

Dann schau doch einfach in unsere Infothek zu Elternzeit und Elterngeld. Alles, was du wissen musst, übersichtlich geordnet und kurz erklärt.

Häufig gestellte Fragen – unsere Elterngeld-Infothek:
www.vaeter-zeit.de/infothek

Was jetzt wichtig ist:

- ✓ Gut und gesund essen
- ✓ Mehr Jobs im Haushalt übernehmen, Pausen einplanen
- ✓ Elternzeit besprechen

Väterbriefe

Du willst noch mehr Informationen über Schwangerschaft, Baby, Mutter und was du als Vater tun kannst? Hier findest du unseren kostenlosen **Schwangerschaftsnewsletter für Väter**:
www.vaeter-zeit.de/ssnl

Der achte Monat

Trimester	1. Trimester			2. Trimester			3. Trimester			
Monat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wochen	1 2 3 4	5 6 7 8	9 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28	29 30 31 32	33 34 35 36	37 38 39 40



Das Baby

Dein Baby ist jetzt etwa 42 cm groß und wiegt ca. 1700 g, die Geschwindigkeit des Wachstums verringert sich. Im Gehirn prägen sich Funktionsbereiche aus, die später z.B. Sprache, Bewegung und Erinnern steuern. Dein Baby schläft jetzt die meiste Zeit. Dabei hat es einen erkennbaren Rhythmus und träumt sogar. Als Frühchen könnte es jetzt überleben.

Väter bei der Geburt

Die meisten Väter sind heutzutage bei der Geburt ihres Kindes dabei. Das ist so normal, dass viele Männer sich gar nicht fragen, ob sie das überhaupt möchten. Selbstverständlich stärkt das Geburtserlebnis die Beziehung zu Frau und Kind. Mit deiner Partnerin darüber reden solltest du auf alle Fälle. Nicht nur über ihre Wünsche, sondern auch über das, was dich erwartet, deine Befürchtungen, deine Bedürfnisse. Während der Geburt ist es die Aufgabe der Väter, Tücher, Kissen, Trinken und ggf. Essen bereit zu halten, ihrer Partnerin Mut zu machen und mit ihr die im Vorbereitungskurs eingeübten Bewegungen durchzuführen. Macht euch vorher auch Gedanken darüber, was für Möglichkeiten der Schmerzreduzierung im Krankenhaus angeboten werden – und vor allem, ob deine Partnerin dies möchte. Gute Hebammen wissen, wann welche Haltungen und Maßnahmen am besten sind und was außer Medikamenten hilft.

Väter als Geburtshelfer: www.vaeter-zeit.de/geburtshelfer

Was weißt du über die Geburt?

Du hast mit deiner Partnerin alle erreichbaren Schwangerschaftsratgeber und Babybücher gelesen. Beim Hechelwettbewerb im Geburtsvorbereitungskurs hattest du die Nase vorn.

Hier kannst du zeigen, was du wirklich über die Geburt weißt: www.vaeter-zeit.de/geburtsquiz

Sicherheit geht vor

Typische Kinderunfälle sind: Sturz vom Wickeltisch, aus dem Elternbett, vom Hochstuhl, oder die Treppe hinunter. Solange du vor der heißen Phase noch ein wenig Zeit hast: Steht der Wickeltisch sicher? Ist alles in erreichbarer Nähe? Ist die Wärmelampe in der richtigen Höhe angebracht? Für später: Geh mal auf Knien durch eure Wohnung! Das ist die Perspektive, die euer Kind bald einnehmen wird. Was kann umfallen, wo kann es herunterstürzen, sind die Steckdosen leicht zu erreichen? Also mach den Sicherheitscheck!

Wohnung kindersicher einrichten: www.vaeter-zeit.de/kindersicher

Behördengänge

Vaterschaftsanerkennung, Elternzeit und Elterngeld, Anmeldung bei der Krankenkasse – vieles lässt sich schon vor der Geburt regeln oder auf den Weg bringen. Bedürftige Mütter können Geld für Erstausrüstung, Umstandskleidung und Klinikaufenthalt beim Jobcenter und ebenso bei der Stiftung Mutter und Kind über eine örtliche Beratungsstelle beantragen.

Navi zu den Behörden: www.vaeter-zeit.de/navi

Vaterschaftsanerkennung: www.vaeter-zeit.de/anererkennung

Beratungsstellen: www.familienplanung.de/beratungsstellensuche

Was jetzt wichtig ist:

- ✓ Will ich bei der Geburt dabei sein?
- ✓ Sich mit den Formalia und Behördenkram beschäftigen
- ✓ Wohnung kindersicher gestalten

Väterbriefe

Du willst noch mehr Informationen über Schwangerschaft, Baby, Mutter und was du als Vater tun kannst? Hier findest du unseren kostenlosen **Schwangerschaftsnewsletter für Väter**: www.vaeter-zeit.de/ssnl



Der **neunte** Monat

Trimester	1. Trimester			2. Trimester			3. Trimester			
Monat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wochen	1 2 3 4	5 6 7 8	9 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28	29 30 31 32	33 34 35 36	37 38 39 40



Das Baby

Jetzt ist das Baby ca. 47 cm groß und schon über zweieinhalb Kilo schwer! Es bewegt sich immer mehr. Jedes Drehen und Treten stärkt die Knochen und regt die Muskelbildung an. Das Verdauungssystem ist so weit entwickelt, dass es jetzt Muttermilch aufnehmen und verarbeiten könnte. Kurz vor der Geburt dreht sich das Baby in die Schädellage. Passiert das nicht von selbst, kann die Hebamme nachhelfen.

Das gehört in die Kliniktasche

Still-BH, Nachthemd, warme Socken und den Mutterpass einpacken. Nichts vergessen? Doch, den Papa. Der muss vor allem an seine Verpflichtung denken. Und an sein Smartphone. Für die Wartezeit und auch für die ersten Bilder der glücklichen Familie, die sofort versandt werden müssen!

Checkliste für Mutter und Vater: www.vaeter-zeit.de/kliniktasche
Checkliste Hausgeburt: www.vaeter-zeit.de/hausgeburt

Medikation zur Geburt notwendig?

Eine normale Geburt wird durch die Ausschüttung des Glückshormons Oxytocin begleitet so, wie übrigens auch den Sex. Oxytocin löst die Wehen aus und mildert zusammen mit Endorphinen den Schmerz. Wird „routinemäßig“ untersucht, Dauer-CTG geschrieben und die Privatsphäre immer wieder gebrochen, verursacht das Stress. Unter Stress hat kein Säugetier Sex ... und bringt auch kein Kind auf die Welt. Das Wichtigste, was du also tun kannst, ist es Stress, Störungen und fremde Menschen von deiner Partnerin fern zu halten. Denn du bist im Kreißsaal der Anwalt der Mutter. Vermittle ihr Ruhe und Geborgenheit. Eure Hebamme wird wissen, wann welche Position die Geburt unterstützt, welche natürlichen Arzneimittel helfen und wann es unter Umständen sinnvoll ist, auch Medikamente einzusetzen.

Schmerzbehandlung bei der Geburt: www.vaeter-zeit.de/medikation

Väter als Geburtsbegleiter

Noch mal: Väter sind wichtig bei der Geburt! Die Geburtsbegleitung erfordert vom Mann, seiner Partnerin den Rücken zu stärken. Aber eher als „Unterstützer der Frau“.

Was der Vater bei der Geburt tun kann:
www.vaeter-zeit.de/geburtsbegleiter

Jetzt geht's los!

Nur 5% aller Kinder werden am Entbindungstermin geboren. Anzeichen für die beginnende Geburt sind Ausfluss, das Platzen der Fruchtblase und Wehen, die in Abständen von fünf Minuten kommen und immer stärker werden. Dann: Hebamme anrufen und auf geht's!

Das Wichtigste zu den Geburtsanzeichen: www.vaeter-zeit.de/geht-los

Deine Aufgaben bei der Geburt:

- Schützer und Fürsprecher sein: deine Partnerin soll nicht gestört werden, jeglicher Stress, fremde Menschen und nicht zwingend notwendige Untersuchungen fernhalten.
- Daran erinnern, dass jede verarbeitete Wehe das Kind ein Stück näher bringt und wieder ein Stück Arbeit geschafft ist. Jede Wehe ist produktiv.

Was jetzt wichtig ist:

- ✓ Kliniktasche packen
- ✓ Über Medikation bei der Geburt austauschen
- ✓ Geburtsanzeichen erkennen

News nach der Geburt

Auch nach der Schwangerschaft brauchen Väter Infos: über Elternzeit und Elterngeld, Gesetzesänderungen, Erziehung, Gesundheit, den Sex und die Liebe. Gibt's im Väterzeit-Newsletter. Gleich gratis bestellen: www.vaeter-zeit.de/newsletter

Schwangerschaftskalender für Väter

Der zehnte Monat

Trimester	1. Trimester			2. Trimester			3. Trimester			
Monat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wochen	1 2 3 4	5 6 7 8	9 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20	21 22 23 24	25 26 27 28	29 30 31 32	33 34 35 36	37 38 39 40



Das Baby

Die meisten Kinder kommen mit einer Größe von 51 cm und einem Gewicht von 3400 g zur Welt. Dein Baby hat nun genug Kraft, um das Saugen zu trainieren. Nach der Geburt sorgt der Suchreflex dafür, dass es den Kopf dreht, wenn es beim Stillen an der Wange berührt wird. Spätestens in der 39. Schwangerschaftswoche dreht sich das Baby in die Geburtsposition, sein Kopf liegt im Becken.

Überfällig?

Der Entbindungstermin ist lediglich ein Mittelwert! Er besagt, dass etwa 70% aller Neugeborenen in den zehn Tagen vorher oder danach zur Welt kommen. Die wenigsten Kinder kommen direkt am errechneten Zeitpunkt. Wird der Geburtstermin also um rund eine Woche überschritten, ist dies nichts Besonderes. Fragt eure Hebamme und wenn es Mutter und Kind gut geht, entspannt euch. Medizinisch spricht man ab der vollendeten 40. Schwangerschaftswoche von einer Überschreitung des Termins und ab der 42. Woche von einer Übertragung. Ja, und dann werden auch Väter langsam nervös und brauchen Freunde, mit denen sie sprechen können. Tipp einer Hebamme: Himbeerblättertée, mindestens vier Tassen täglich, am besten schon Wochen vor der Geburt. Und, liebe Papas: cool bleiben! Das überträgt sich dann auf die Mutter.

Wenn das Kind nicht kommen will: www.vaeter-zeit.de/kind-komm

Geschenke zur Geburt

Bloß nicht noch einen Strampler! Viele jungen Eltern profitieren am meisten von Geldgeschenken, denn unvorhergesehene Anschaffungen kommen auf sie zu. Außerdem fällt ein Verdienst zumindest teilweise weg. Auch Zeit kann helfen: drei Abende babysitten oder ein Essen kochen ist für Eltern wichtiger als eine Alabastervase.

Richtig schenken und wünschen: www.vaeter-zeit.de/schenken

Haushaltshilfe

Nach der Geburt ist viel zu tun. Und die frischgebackene Mutter muss vor allem schlafen, stillen, kuscheln! Wer soll also putzen und kochen, wenn Papa wieder zur Arbeit muss? Der Antrag auf eine Haushaltshilfe kann formlos bei jeder Krankenkasse gestellt werden. Die Formulare können auch über das Internet bezogen werden. Informiert euch über die konkreten Leistungen!

Hier geht's zur Haushaltshilfe: www.vaeter-zeit.de/haushaltshilfe

Geburtsberichte

Du willst wissen, wie andere Männer die Geburt ihrer Kinder erlebt haben? Viele Väter haben ihre Erlebnisse aufgeschrieben und uns zugesandt. Ob Hausgeburt oder Kreißsaal, ob es einen Tag lang dauerte oder nur wenige Stunden – ein tief bewegendes Erlebnis war es in jedem Fall.

Hier findest du die Geburtsberichte:
www.vaeter-zeit.de/geburtsberichte

Und natürlich freuen wir uns, wenn auch du uns deine Geburtsgeschichte schickst: www.vaeter-zeit.de/mein-bericht

Was jetzt wichtig ist:

- ✓ Bereit sein und Auto voll tanken
- ✓ Ausruhen und schlafen
- ✓ Haushaltshilfe beantragen

News nach der Geburt

Auch nach der Schwangerschaft brauchen Väter Infos: über Elternzeit und Elterngeld, Gesetzesänderungen, Erziehung, Gesundheit, den Sex und die Liebe. Gibt's im Väterzeit-Newsletter. Gleich gratis bestellen: www.vaeter-zeit.de/newsletter

 **väterzeit.de**

Schwangerschaftskalender für Väter

Dein Baby ist **da!**



Was jetzt wichtig ist:

- ✓ Beziehung zum Kind aufbauen
- ✓ Kraft tanken
- ✓ Die Liebste deiner Liebe versichern

Herzlichen Glückwunsch

Du bist gerade Vater geworden! Angestrengt, aber glücklich – so beschreiben die meisten Väter die ersten Tage nach der Geburt. Wir hoffen, dass es dir auch so geht! Jetzt musst du Stilltee kochen und die Horden besuchswilliger Freundinnen und Verwandter vom Einfall ins Babyzimmer abhalten. Jedenfalls manchmal.

Und manchmal findest du vielleicht Zeit, dich weiter zu informieren: www.vaeter-zeit.de lässt dich mit deinen Fragen zum Vatersein nicht allein!

Rückbildung

Rückbildung ist wichtig! Denn der Beckenboden wurde durch die Geburt extrem beansprucht und muss wieder in Form gebracht werden. Kurse bezahlt die Krankenkasse – unbedingt vorher informieren! Was Väter tun können? Zum Beispiel parallel einen Babymassage-Kurs besuchen. Auf alle Fälle die Mutter bei ihren Übungen unterstützen. Vielleicht sogar mitmachen. Und keinesfalls lachen!

Babymassage findest du unter: www.vaeter-zeit.de/babymassage

Tränen nach der Geburt

Eigentlich sollte doch jetzt das Glück beginnen – aber das Gegenteil ist der Fall. Viele Frauen leiden wenige Tage nach der Geburt unter einem Stimmungstief, das so gar nicht zu dem eigentlich freudigen Ereignis passt. Jetzt fließen die Tränen, und der Mann steht vor einem Rätsel: Hat er etwas falsch gemacht? Hat er nicht! Der Grund für den durcheinander gewirbelten Hormonhaushalt und die daraus entstehenden Stimmungsschwankungen ist der fehlende Mutterkuchen – das, was dem Baby kurze Zeit nach der Entbindung als Nachgeburt folgt. Dieser sorgt nicht nur für die Versorgung des Babys, er produziert auch fleißig Hormone. Was der Papa tun kann: zupacken und da sein!

Wenn Mama den Babyblues hat: www.vaeter-zeit.de/mamablues

Wenn Papa den Babyblues hat: www.vaeter-zeit.de/papablues

Nachsorge

Eine Wochenbettbetreuung steht allen Frauen nach einer Geburt zu. In Deutschland besteht im Rahmen des Mutterschutzgesetzes ein absolutes Beschäftigungsverbot in den ersten acht Wochen nach der Geburt. Innerhalb dieser Zeit wird der Verdienstausschlag ersetzt. Außerdem hat die Mutter ein Recht auf medizinische Betreuung durch die Hebamme.

Die Ansprüche der Mutter: www.vaeter-zeit.de/anspruch

Bonding

In den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt sucht sich ein Säugling seine Bezugspersonen aus. Wenn Papa diese Rolle einnehmen möchte, dann muss er dafür etwas tun. Jeder Mann will, dass sein Kind ihn liebt, respektiert und ihm vertraut. Beim Papa-Bonding gewinnen alle: Mann, Mutter und Baby. Denn ein Kind mit enger Beziehung zum Vater entwickelt sich selbstständiger, ist kontaktfreudiger und ruhiger. Außerdem wird die Frau psychisch und körperlich entlastet. Auch das Zutrauen der Mutter zum Vater wächst: Wer der Mutter beweist, dass er sich für das Kind interessiert und an seinem Heranwachsen aktiv teilnehmen möchte, wird von ihr aktiver in die Erziehung einbezogen. Das ist eine einmalige Chance auf eine gleichberechtigte Elternschaft!

Tipps: Beziehungsaufbau zum Kind www.vaeter-zeit.de/bonding

Impressum

vaeterzeit.de

kidsgo Verlag GmbH • Maschmühlenweg 105 • 37081 Göttingen

0551 99725-0 • redaktion@vaeterzeit.de

Redaktion: Ralf Ruhl • ViSDP: Karsten Knigge

 **väterzeit.de**