



Ich werde Vater!

**Hurra** oder **Hilfe?**



# Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b> Welche Phasen durchlebt meine Partnerin? .....	Seite 3
<b>2.</b> Welche Lebensmittel und Nährstoffe sind während der Schwangerschaft wichtig? .....	Seite 14
<b>3.</b> Das liebe Geld – bekommen wir das finanziell überhaupt hin?.....	Seite 23
<b>4.</b> Elternzeit oder Karriere? .....	Seite 23
<b>5.</b> Wir bekommen ein Baby – Partytime .....	Seite 26
<b>6.</b> Coming home – Entlassung aus dem Krankenhaus .....	Seite 27
<b>7.</b> Praktische Tipps im Umgang mit dem Baby .....	Seite 28
<b>8.</b> Impressum .....	Seite 30





# Ich werde Vater!

## Hurra oder Hilfe?

**1.000 Fragen gehen dem zukünftigen Vater jetzt durch den Kopf: Was kommt auf mich zu? Wird nun alles ganz anders? Muss ich mich ändern? Was geschieht mit meiner Partnerin? Was geschieht in unserer Beziehung? Hier finden Sie Antworten auf diese und viele andere Fragen.**

### 1 Welche Phasen durchlebt meine Partnerin?

„Schwanger werden“ ist ein sehr aufregendes „Projekt“ in jeder Partnerschaft. Sobald die Entscheidung getroffen wurde, dass JETZT der richtige Zeitpunkt ist, um eine Familie zu gründen, beginnt die Vorfreude auf den neuen Lebensabschnitt. Bei Ihnen überwiegt eher die Sorge, der neuen Herausforderung nicht gewachsen zu sein? Keine Angst, da sind Sie nicht alleine. Durch das Auf und Ab der Gefühle gehen alle werdenden Eltern...

Aber wenn Ihr Baby dann endlich da ist und Sie Ihr Kind das erste Mal in den Armen halten, werden Freude und Glück mit Sicherheit überwiegen!

Damit Sie Ihre Liebste in der Zeit der Schwangerschaft besser verstehen und unterstützen können, gibt das erste Kapitel einen Überblick über ihre aktuelle Situation, ihre Bedürfnisse und Wünsche – danach können Sie der fürsorglichste werdende Vater der Welt sein.





# 1. Monat

## Die werdende Mutter

Selten bemerkt die Frau sofort, dass sie schwanger ist. Und eigentlich ist sie ja auch erst in der 3. Schwangerschaftswoche (SSW) schwanger – nachdem die Eizelle befruchtet wurde und die Zellteilung stattgefunden hat.

## Gut zu wissen

Spätestens jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um auf eine gesunde Ernährung umzustellen und mit dem Rauchen aufzuhören. Frauen mit Kinderwunsch sollten ab dem Zeitpunkt, ab dem sie planen schwanger zu werden, bereits beginnen, Folsäure zu sich zu nehmen. Folsäure ist essentiell für die Entwicklung des ungeborenen Kindes in den ersten Monaten, da sich der Bedarf innerhalb der ersten 12 SSW auf 0,8 mg pro Tag verdoppelt. Der Aufbau von ausreichend hohen Folsäure-Spiegeln erfolgt aber erst wenige Wochen verzögert.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. empfiehlt dem Normalbürger eine tägliche Menge von 0,4 Milligramm (400 Mikrogramm) Folsäure. Für Schwangere wird eine tägliche Menge von etwa 0,8 Milligramm empfohlen.

## Als werdender Vater

Kochen Sie öfter mal für Ihre Liebste. Reich an Folsäure sind viele Gemüsesorten wie beispielsweise Brokkoli, Tomaten, Nüsse und Karotten. Wie wäre es zum Beispiel mit einem leckeren Gemüseauflauf?

Einige Frauen leiden gerade im ersten Schwangerschaftsdrittel an plötzlich auftretenden Heißhungerattacken. Da hilft es eigentlich nur Ruhe zu bewahren, ganz schnell Essen besorgen — und machen Sie am besten nicht jede Ess-Attacke mit, da Sie sonst Ihrer Liebsten in Sachen Bäuchlein bald in nichts mehr nachstehen könnten.





## 2. Monat

### Die werdende Mutter

Zu Beginn des 2. Monats kann die Schwangerschaft festgestellt werden! Obwohl äußerlich noch nichts zu sehen ist, finden schon viele Veränderungsprozesse im Körper der werdenden Mutter statt: Die Gebärmutter wächst, der Hormonspiegel steigt an.

### Gut zu wissen

Einige Frauen leiden in den ersten Wochen der Schwangerschaft unter Morgenübelkeit. So lästig sie auch ist, sie hat dennoch ihren Sinn: Laut Wissenschaftlern der Cornell-Universität in New York soll sie das ungeborene Baby schützen, indem sie der Mutter den Appetit auf Alkohol und Nikotin nimmt.

Nachteilig ist allerdings, dass Schwangere durch die Übelkeit nicht genug Nahrung und Flüssigkeit zu sich nehmen. Deshalb sollte unbedingt darauf geachtet werden, ausreichend zu trinken. Zudem ist es empfehlenswert, leichte Speisen zu essen und auf fettiges und stark gewürztes Essen zu verzichten.

Wenn Sie Ihrer Partnerin etwas Gutes tun wollen, bringen Sie ihr doch einmal ein leckeres Frühstück ans Bett. Meistens hilft es nämlich, bereits vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit zu essen. Darüber hinaus leiden manche Frauen zu Beginn der Schwangerschaft unter Stimmungsschwankungen, Müdigkeit, schmerzenden Brüsten oder bemerken ein Ziehen im Unterleib. Auch Zahnfleischentzündungen können aufgrund der hormonellen Umstellung vorkommen – bei andauernden Beschwerden ist ein Zahnarztbesuch empfehlenswert.

### Als werdender Vater

Zeigen Sie Ihrer Partnerin, dass Sie sie auch trotz ihrer Stimmungsschwankungen lieben! Verständnis und Einfühlungsvermögen zu zeigen, ist mit Sicherheit nicht immer einfach... aber es ist für Ihre Liebste ein schönes Gefühl zu wissen, dass Sie für sie da sind.

Und Sie können optimistisch sein: Bei den meisten Schwangeren legen sich die Stimmungsschwankungen nach den ersten zwölf Wochen wieder.





## 3. Monat

### Die werdende Mutter

Die Beschwerden der ersten Schwangerschaftswochen, wie z.B. Übelkeit und Erbrechen, nehmen in vielen Fällen ab oder verschwinden ganz. Einige Frauen verspüren ab dem 3. Monat einen verstärkten Harndrang, welcher ganz normal ist. Das Risiko für eine Fehlgeburt nimmt ab – der Frauenarzt händigt in diesem Monat in der Regel den Mutterpass aus. Das Ende des 3. Monats wählen viele Frauen als Zeitpunkt, um Freunden und Familie von der Schwangerschaft zu berichten.

### Gut zu wissen

Auch bei Erkältungsbeschwerden sollte der Frauenarzt die erste Adresse sein – er weiß am besten, welche Hausmittel und Medikamente gut für Mutter und Kind sind!

### Als werdender Vater

Als fürsorglicher werdender Vater können Sie Ihre Partnerin bei der Erledigung aller anfallenden Formalitäten unterstützen. Jetzt ist ein idealer Zeitpunkt, den Arbeitgeber über die Schwangerschaft zu informieren, Mutterschaftsgeld und Elternzeit zu beantragen. Über Ihre Hilfe beim Bewältigen des Bürokratieberges wird sie sich sicher freuen!

**Ganz wichtig:** Nehmen Sie sich Zeit, um zu besprechen, wer von Ihnen in Elternzeit gehen wird, oder, ob Sie sich die Elternzeit aufteilen.

### Das Baby

Der Embryo nimmt immer mehr menschliche Züge an und entwickelt sich zum Fötus. Er ist nun bis zu 51 mm groß und schwimmt ab jetzt im Fruchtwasser, welches ihn vor Erschütterungen schützt. Gehirn, Nervensystem und Zellen entwickeln sich in Rekordgeschwindigkeit. Auch das Herz-Kreislauf-System, die Lunge und die Verdauung entwickeln sich weiter. Wenn es ein Junge wird, kann der Frauenarzt dies schon ab der 11. SSW auf dem Ultraschallbild erkennen.





## 4. Monat

### Die werdende Mutter

Die Plazenta (der Mutterkuchen) wird ausgebildet. Ihre Aufgabe ist es, das ungeborene Kind mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Der Kalorienbedarf steigt um ca.300 kcal an, was sich durch rundlichere Formen und einen größeren Bauch bemerkbar macht.

### Das Baby

Der Fötus legt in diesem Monat vor allem an Gewicht und Größe zu. Er kann jetzt bis zu 75 g schwer und bis zu 10 cm groß sein. Das Gesicht wird immer mehr erkennbar, die Gliedmaßen bilden sich einzeln aus und das Baby kann sich bewegen. Der kleine Körper bekommt einen Haarflaum und es entsteht die oberste Schicht der Haut.

### Gut zu wissen

Das zweite Schwangerschaftsdrittel ist ideal für Reisen! Wenn es der werdenden Mutter und dem Baby gut geht, ist auch gegen einen Flug bis zur 36. Schwangerschaftswoche nichts einzuwenden. In den ersten 3 Monaten sollten längere Autofahrten vermieden werden, da diese eventuell zu vorzeitigen Kontraktionen führen können.



### Als werdender Vater

Überraschen Sie Ihre Partnerin mit einem kleinen Wochenendausflug ins Grüne! Nutzen Sie die Zeit, in der Sie zusammen noch spontan Unternehmungen machen können. Und noch fühlt die werdende Mutter sich körperlich auch nicht zu sehr eingeschränkt.

Auch bei der Planung und Einrichtung des Kinderzimmers können Sie Ihre Liebste tatkräftig unterstützen, indem sie zum Beispiel nach der Arbeit gleich im Baumarkt vorbeifahren und Wandfarbe mitbringen. Wie heißt es doch so schön: Es gibt immer was zu tun!





## 5. Monat

### Die werdende Mutter

Viele schwangere Frauen nehmen nun erste Bewegungen des Fötus wahr – was ein sehr bewegender Moment für werdende Mütter und Väter ist. Außerdem zeigt sich bei vielen Frauen nun ein größerer Babybauch.

### Das Baby

Das Baby kann Geräusche, wie den Herzschlag der Mutter, hören und sein Auge reagiert bereits auf Lichtreize. Finger und Zehen zeichnen sich ab und die Nägel wachsen. Der Kreislauf funktioniert gut.

### Gut zu wissen

Ihre Partnerin fühlt sich zu dick und hat Angst vor Schwangerschaftsteststreifen? Die Hormone tragen während der Schwangerschaft dazu bei, dass Elastin- und Collagenfasern beeinflusst werden, die Haut dünner wird und das Bindegewebe deshalb noch schwächer ist als sonst. Ein Patentrezept dagegen gibt es leider nicht – vorbeugend sind folgende Maßnahmen sinnvoll: Zupfmassagen, ausreichend trinken, Sport (z.B. Schwimmen oder Gymnastik) sowie hautstraffende Cremes und Öle.

### Als werdender Vater

Als werdender Vater ölen Sie Ihrer Partnerin regelmäßig den Bauch ein. Auf diese Weise können Sie auch gleich eine Beziehung zu Ihrem Ungeborenen aufbauen und seine Bewegungen spüren – und der werdenden Mama tut's bestimmt auch gut...

**Ganz wichtig:** Geben Sie Ihrer Liebsten täglich das Gefühl, dass sie auch mit Babybauch und eventuellen Schwangerschaftsteststreifen Ihre absolute Traumfrau ist! Sie werden sehen, Ihre Komplimente sind Streicheleinheiten für die Seele und wahre Stimmungsaufheller!





## 6. Monat

### Die werdende Mutter

Ihre Brüste beginnen nun Vormilch zu produzieren und bereiten sich auf das Stillen vor. Die Gebärmutter wächst weiterhin, was zu einer erhöhten Gewichtszunahme führt.

### Das Baby

Der Gleichgewichtssinn des circa 29 cm großen Babys ist mittlerweile schon gut ausgeprägt. Es kann Stimmen hören und hat Schlaf- und Wachphasen. Spätestens jetzt kann der Frauenarzt das Geschlecht des Babys erkennen.

### Gut zu wissen

Viele Frauen leiden in dieser Schwangerschaftsphase – oder sogar schon früher – an starken Rückenschmerzen. Der Auslöser ist eine Überdehnung der Bänder durch das Gewicht des Babys. Je länger die werdende Mutter auf den Beinen ist, desto stärker ist auch die Belastung für den Rücken. Diese nimmt mit fortschreitender Schwangerschaft immer stärker zu. **Achtung:** Manche Schwangere klagen zwar über Schmerzen im Rücken, aber eigentlich handelt es sich dabei um Beckenschmerzen. Diese müssen anders als Rückenschmerzen behandelt werden. Ein Besuch beim Physiotherapeuten kann helfen, beide Schmerztypen voneinander zu unterscheiden.

### Als werdender Vater

Begleiten Sie Ihre Partnerin zum Geburtsvorbereitungskurs, wenn dies angeboten wird. Zu zweit sind die Übungen sehr viel leichter zu ertragen und man kann zusammen lachen. Und: Die Kraft- und Haltungsübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur können Sie gemeinsam zu Hause nachmachen. Ein anschließendes warmes Bad ist ebenfalls wohltuend, genauso wie eine Rückenmassage am unteren Rücken.





## 7. Monat

### Die werdende Mutter

Das Baby breitet sich aus und schiebt die Organe der Mutter beiseite. Das kann sich durch ein unangenehmes Drücken äußern. Sodbrennen kann eine der Folgen sein. Der Bauch wächst sehr schnell. Langsam werden Bewegungen beschwerlicher.

### Gut zu wissen

Durch die Gewichtszunahme sind viele schwangere Frauen von Wassereinlagerungen in den Beinen und Fingern geplagt. Schuld sind mal wieder die Hormone. Diese sind der Auslöser dafür, dass sich die Blutgefäße weiten und an Elastizität verlieren. Dadurch kann das Blut leichter im Gewebe versacken und Flüssigkeit dringt hindurch. Die Flüssigkeit, die sich im Gewebe ansammelt, wird jedoch direkt nach der Geburt wieder ausgeschieden. Sollten die Schwellungen zu stark werden, kann der Arzt auch Stützstrümpfe verordnen. Auch Venengymnastik ist empfehlenswert.

### Als werdender Vater

Sorgen Sie dafür, dass sich ihre Partnerin genügend Ruhe und Entspannung gönnt und die Beine hoch legt. Setzen Sie sich doch einfach neben Ihre Partnerin und entspannen zusammen und genießen die Zweisamkeit. Über ein schönes Salzfußbad und eine anschließende Fußmassage würde sie sich sicherlich auch freuen.

### Das Baby

Die Lunge des Babys ist nun schon gut ausgebildet. Dadurch hätte ein Frühgeborenes jetzt schon Überlebenschancen. Die Augen sind bereits geöffnet und es kann sich schon umsehen. Es legt weiterhin an Gewicht zu und ist mittlerweile bis zu 34 cm groß und 1.000 g schwer.





## 8. Monat

### Die werdende Mutter

Die Gebärmutter übt zunehmend mehr Druck auf die Blase aus, was zu vermehrtem Harndrang führt. Dennoch sollten nach wie vor unbedingt mindestens die empfohlenen 1,5 Liter pro Tag getrunken werden. Durch den großen Bauch fällt es vielen schwangeren Frauen jetzt immer schwerer, eine passende Schlafposition zu finden.

### Gut zu wissen

Inkontinenz ist ein großes Tabu-Thema. Nichtsdestotrotz sind davon auch viele junge Frauen nach der Entbindung betroffen. Grund hierfür ist, dass die Beckenbodenmuskeln während der Schwangerschaft einem sehr großen Druck standhalten müssen. Bereits ab der 12. Schwangerschaftswoche können sie nachgeben und sich dehnen. Gezieltes Training hilft, das zusätzliche Gewicht während der Schwangerschaft leichter tragen zu können.

**Übrigens:** Beckenbodentraining verhilft sowohl Frauen als auch Männern zu einem erfüllten Sexualleben.

### Als werdender Vater

Als werdender Vater können Sie jetzt zusammen mit Ihrer Partnerin die letzten Möbel fürs Kinderzimmer aussuchen oder einen Wunschzettel an die Großeltern schreiben, die in der Regel dankbar für jeden Hinweis sind, was sie zur Geburt schenken können. Wie lange ist es denn schon her, dass Sie das letzte Mal einen Wunschzettel geschrieben haben? Und zu zweit macht das doch doppelt so viel Spaß!





## 9. Monat

### Die werdende Mutter

Ihr Bauchnabel wölbt sich deutlich nach außen. Sie kann verstärkt Tritte, aber auch Kratzbewegungen des Babys spüren, da seine Fingernägel bereits gewachsen sind. Der Appetit Ihrer Partnerin kann abnehmen, da ihr Magen durch die zunehmende Größe des Babys eingeengt wird.

### Gut zu wissen

Die Vorfreude steigt! Spätestens jetzt ist es Zeit, sich einen Namen für das Neugeborene zu überlegen.

### Als werdender Vater

Als werdender Vater können Sie zusammen mit Ihrer Partnerin einen Namen aussuchen. Die Wahl ist schwer genug, da freut sie sich ganz sicher über Ihre Unterstützung! Und: Wenn Sie (noch) nicht mit der Mutter des Kindes verheiratet sind, können Sie überlegen, schon vor der Geburt die Vaterschaft anzuerkennen und ein geteiltes Sorgerecht zu vereinbaren. Dadurch kann das Kind auch von Anfang an Ihren Nachnamen tragen.

### Das Baby

Die Hautfarbe des Babys färbt sich nun rosa. Das kleine Herz schlägt schneller, fast alle Organe sind fertig ausgebildet. Das Baby nimmt die letztendliche Geburtsposition ein.





## 10. Monat

### Die werdende Mutter

Das Gewicht des Babys ist für die meisten Schwangeren eine unerträgliche Last, weshalb sie dem Geburtstermin regelrecht entgegenfiebern.

### Das Baby

Das ungeborene Kind liegt nicht mehr im Fruchtwasser. Die Verdauung wird in Gang gesetzt. Das Baby besitzt funktionsfähige Lungen und die Organe sind so weit ausgeprägt, dass es kein Fröhchen mehr ist.

### Gut zu wissen

Der Countdown läuft – das Baby kann jederzeit zur Welt kommen. Spätestens vier Wochen vor dem errechneten Geburtstermin ist es ratsam, eine Kliniktasche zu packen, damit Sie und Ihre Partnerin beim Einsetzen der Wehen sofort in die Klinik fahren können.

### Als werdender Vater

Als werdender Vater können Sie die Kliniktasche zusammen mit Ihrer Partnerin packen und ihr dadurch viel Arbeit abnehmen! Was alles hinein muss, können Sie dieser Checkliste entnehmen:

[www.doppelherz-schwangerschaft.de/kliniktasche-packen-fuer-die-geburt.html](http://www.doppelherz-schwangerschaft.de/kliniktasche-packen-fuer-die-geburt.html)

Jetzt sollte Mann die Chance nutzen, selbst noch ein paar Kräfte zu sammeln oder ein paar Unternehmungen zu machen, bevor das Baby da ist. Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin ab, ob Sie während des Geburtsvorganges mit dabei sein möchten oder nicht.





## 2 Welche Lebensmittel und Nährstoffe sind während der Schwangerschaft wichtig?

Welcher werdende Vater kennt sie nicht: die Heißhungerattacken der Partnerin, bei denen sofort das gewünschte Essen herbeigeschafft werden muss – ganz egal zu welcher Uhrzeit. Diese lassen sich vermeiden oder zumindest verringern, indem man auf regelmäßige Mahlzeiten achtet. Schwangere sollten daher drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten über den Tag verteilt zu sich nehmen. Gesunde Lebensmittel liefern bereits viele wichtige Nährstoffe und Vitamine. Der zusätzliche Bedarf, zum Beispiel an Folsäure, Eisen und Jod, kann durch Nahrungsergänzungsmittel abgedeckt werden.

Grundsätzlich gilt die Devise: lieber doppelt so gut als doppelt so viel. Das heißt, die werdende Mutter braucht nur geringfügig mehr Nahrung zu sich zu nehmen, wenn sie dafür nahrhafte und gesunde Lebensmittel verzehrt. Durch die nachfolgende Übersicht bekommen Sie einen Überblick, was Schwangeren gut tut und auf was verzichtet werden sollte. Wenn Sie sich als werdender Vater mit der Ernährung während der Schwangerschaft beschäftigen, wissen Sie, was für Ihre Partnerin wichtig ist und können dadurch ihrem Heißhunger entgegenwirken - und sich vielleicht die ein oder andere Fahrt zu Schnell-Restaurant oder Dönerbude ersparen.





## Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sollten täglich gegessen werden. Hier sind nicht nur viele Vitamine enthalten, es eignet sich auch sehr gut als kleine Zwischenmahlzeit. Besonders nährstoffreich ist zum Beispiel grünes Gemüse (z.B. Blattspinat), welches auch Calcium enthält. Bananen enthalten Magnesium. Die in der Schwangerschaft besonders wichtige Folsäure liefert beispielsweise Brokkoli.

### Empfehlenswert

- Frisches, gut gewaschenes/geschältes Obst und Gemüse
- naturbelassenes Tiefkühlobst und -gemüse

### Nicht empfehlenswert

- Ungewaschenes Obst und Gemüse

### Enthaltene Nährstoffe

- Folsäure, Vitamin C, Calcium, Magnesium

## Brot, Getreide, Backwaren

Wichtig für Schwangere sind vor allem Vollkornprodukte. Diese können zum Beispiel jeden Morgen mit einem Vollkornmüsli zu sich genommen werden.

### Empfehlenswert

- Alle Vollkornprodukte

### Nicht empfehlenswert

- Rohes Getreide, Getreidekeimlinge

### Enthaltene Nährstoffe

- Vitamin E, Vitamin B1, Vitamin B6, Zink, Magnesium





## Fleisch

Das im Fleisch enthaltene Eisen ist während der Schwangerschaft besonders wichtig. Dabei reicht es vollkommen aus, wenn Fleisch an 1 bis 2 Wochentagen auf dem Speiseplan steht. Weiterhin sollte man immer darauf achten, dass das Fleisch nur gut durchgebraten verzehrt wird. Dadurch kann das Risiko für Infektionen mit Listerien oder Toxoplasmen erheblich verringert werden.

### Empfehlenswert

- Mageres, gut durchgegartes Fleisch; magerer Bratenaufschnitt; gekochter Schinken

### Nicht empfehlenswert

- Rohes oder nicht durchgebratenes Fleisch; rohe Pökelfleischprodukte (z.B. Kassler); Fleischsalat ohne Konservierungsstoffe; streichfähige Rohwurst (z.B. Mettwurst)

### Enthaltene Nährstoffe

- Panthotensäure, Vitamin B12, Eisen, Zink

## Fisch

Während der Schwangerschaft besteht ein hoher Bedarf an Omega-3-Fettsäuren. Diese sind nur in wenigen natürlichen Lebensmitteln enthalten. Fisch ist hier ein sehr wertvoller Lieferant und sollte daher mindestens 1 bis 2 Mal pro Woche verzehrt werden.

### Empfehlenswert

- Frischer, nicht roher Seefisch (Ausnahmen unter: „Nicht Empfehlenswert“)

### Nicht empfehlenswert

- Roher Fisch (z.B. Sushi), Räucherfisch (z.B. Kieler Sprotten), Matjes, nicht empfehlenswerter Seefisch (kann durch Methylquecksilber belastet sein): Barsch, Hecht, Heilbutt, See- teufel, Steinbeißer, Thunfisch

### Enthaltene Nährstoffe

- Omega-3-Fettsäuren, Jod, Niacin, Vitamin D





## Milch

Milch ist ein wichtiger Calciumlieferant und sollte von der werdenden Mutter täglich zu sich genommen werden. Sie hilft auch gut gegen Sodbrennen, welches in der Schwangerschaft häufig auftreten kann.

### Empfehlenswert

- Fettarme Milch und daraus hergestellte Produkte wie Produkte, wie zu Beispiel fettreduzierte Margarine und Butter

### Nicht empfehlenswert

- Rohmilch und daraus hergestellte Produkte, da diese durch Keime wie Listerien oder Toxoplasmen verunreinigt sein könnten (Dies könnte dem ungeborenen Kind bereits im Mutterleib schaden)

### Enthaltene Nährstoffe

- Calcium, Pantothensäure, Vitamin B12, Betacarotin, Zink

## Eier

Auf den Verzehr von rohen Eiern sollten Schwangere unbedingt verzichten. Hier besteht ebenso wie beim Verzehr von rohem Fleisch und Fisch sowie Rohmilch die Gefahr einer Infektion (Salmonellose, Listeriose, Toxoplasmose, Trichinose).

### Empfehlenswert

- Durchgegartes Eier, harte Eier

### Nicht empfehlenswert

- Nicht durchgegartes Eier, rohe Eier und damit zubereitete Speisen (z.B. Tiramisu)

### Enthaltene Nährstoffe

- Vitamin B12, Biotin





## Käse

Auch in Käse stecken viel Calcium und Proteine. Allerdings ist bei einigen Käsesorten Vorsicht geboten, da sie das Wachstum bestimmter Bakterien begünstigen.

### Empfehlenswert

- Magere Käsesorten, magerer Hartkäse

### Nicht empfehlenswert

- Schnitt- und Weichkäse aus Rohmilch, Käse mit Rotschmiere, Sauermilchkäse, Blauschimmelkäse

### Enthaltene Nährstoffe

- Calcium

## Getränke

Trinken ist für jeden Menschen wichtig. Auch während der Schwangerschaft sollte man darauf achten, mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Alkoholkonsum ist dabei ein absolutes Tabu, da er Wachstums- und Entwicklungsstörungen beim Ungeborenen hervorrufen kann.

### Empfehlenswert

- Mineralwasser, selbstgepresste Säfte, verdünnte Fruchtsäfte, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees

### Nicht empfehlenswert

- Alkohol, Kaffee (2 Tassen pro Tag sind erlaubt), koffeinhaltige Getränke





# 3 Das liebe Geld – bekommen wir das finanziell überhaupt hin?

Wenn sich Nachwuchs ankündigt, macht sich jeder werdende Vater Gedanken darüber, ob er genug Geld mit nach Hause bringt, um gut für das Baby sorgen zu können. Diese Bedenken sind ganz normal – auch wenn wir heute in einer emanzipierten Gesellschaft leben, sehen sich Männer nach wie vor in der „Versorgerrolle“. Zum Glück bietet der Staat finanzielle Unterstützung für werdende Familien.

## Mutterschaftsgeld

Das Mutterschaftsgeld soll den Verdienstausfall der werdenden Mutter während des Mutterschutzes zumindest teilweise kompensieren.

Bis zu 13 Euro pro Tag werden von der Krankenkasse bezahlt (§24i SGB V)

– weitere finanzielle Zuschüsse kommen vom Arbeitgeber. Die Höhe des Mutterschaftsgeldes berechnet sich aus dem durchschnittlichen Einkommen der werdenden Mutter, das sie innerhalb der letzten 3 Kalendermonate vor dem Mutterschutz erzielt hat, verringert um die gesetzlichen Abzüge.

Die Zahlung erfolgt während der sogenannten „Schutzfristen“, innerhalb derer schwangere Frauen nicht mehr von ihrem Arbeitgeber beschäftigt werden dürfen. Sie beginnen 6 Wochen vor der Entbindung und enden 8 Wochen nach Geburt des Kindes. Bei Mehrlingsgeburten wird das Mutterschaftsgeld sogar bis zu 12 Wochen nach der Entbindung ausbezahlt (§13 MuSchG).





## Elterngeld – auch für Väter

Das Elterngeld stellt eine finanzielle Unterstützung für Eltern während der Elternzeit dar. Es wird innerhalb des ersten Jahres nach Geburt des Kindes, maximal bis zu 14 Monate danach, ausbezahlt. Beide Elternteile können sich die Zeit untereinander aufteilen: Minimum sind 2 Monate, das Maximum stellen 12 Monate dar. Elterngeld für 2 weitere Monate wird bezahlt, wenn sich Vater und Mutter die Elternzeit teilen und sich beide an der Kinderbetreuung beteiligen.

Vorbei sind die Zeiten, in denen ausschließlich Frauen Elterngeld in Anspruch genommen haben. Wie eine Analyse des Statistischen Bundesamtes aus dem Jahr 2013 zeigt, war die Väterbeteiligung am Elterngeld mit 27,3% so hoch wie nie zuvor.

Die Anzahl der Väter, die Elterngeld bezogen haben, weist jedoch regionale Unterschiede auf. Spitzenreiter ist Bayern (35,8%), dicht gefolgt von Sachsen (35,6%). Am Tabellenende befindet sich das Saarland mit 17,5 %.

Die Dauer der Inanspruchnahme hat sich hingegen nicht verändert. Insgesamt beantragen nach wie vor 90% der Mütter das Elterngeld für 12 volle Monate – bei den Vätern sind es nur knapp 7%. Der Großteil der Väter (77%) nimmt Elterngeld für maximal zwei Monate in Anspruch.

Die Höhe des Elterngeldes berechnet sich anhand des durchschnittlichen monatlichen Einkommens, welches dem betreuenden Elternteil 12 Monate vor der Geburt des Kindes zur Verfügung stand. Der maximale Betrag liegt bei 1.800 Euro, minimal werden 300 Euro Elterngeld ausbezahlt.





## Kindermöbel selber bauen

„Selbst ist der Mann!“ Kindermöbel kaufen kann jeder... Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, Möbel für Ihren Nachwuchs selbst zu bauen? Dadurch können Sie nicht nur Geld sparen, sondern zeigen Ihrer Partnerin auch, wie sehr sie sich auf das Neugeborene freuen.

Und: Durch die individuelle Auswahl von Material und Farbe kann ein wahres Unikat entstehen, das mit Sicherheit in keinem weiteren Kinderzimmer steht!

### Kostenlose Bauanleitungen finden Sie hier:

- <http://www.baumarkt.de/nxs/1443///baumarkt/schablone1/Bauanleitung-fuer-ein-stabiles-Kinder-Hochbett>
- <http://www.bosch-do-it.de/de/de/bosch-elektrowerkzeuge/wissen/projektanleitungen/hochbett-fuers-kinderzimmer-73484.pdf>
- [http://specials.obi.de/obi\\_selbstgemacht/idee\\_detail/628/////1/ritterburg-hochbett.html?searchfield=bett](http://specials.obi.de/obi_selbstgemacht/idee_detail/628/////1/ritterburg-hochbett.html?searchfield=bett)
- [http://specials.obi.de/obi\\_selbstgemacht/idee\\_detail/641/////1/hochbett-fuer-dachschrage.html](http://specials.obi.de/obi_selbstgemacht/idee_detail/641/////1/hochbett-fuer-dachschrage.html)
- [http://www.livingathome.de/wohnen\\_einrichten/bauanleitungen/pdf/9162\\_Hochbett.pdf](http://www.livingathome.de/wohnen_einrichten/bauanleitungen/pdf/9162_Hochbett.pdf)
- <http://emporiumindonesia.com/Woodworking-Project-Plans/Woodworking-Project-Plans-Scandinavian-Kids-Bed.htm>
- [http://www.canply.org/pdf/main/plyplans/plywoodplans\\_bunkbed.pdf](http://www.canply.org/pdf/main/plyplans/plywoodplans_bunkbed.pdf)

Diese Kunstwerke sind zwar nicht ganz preiswert, dafür aber wunderschön und können deshalb gut als Inspiration dienen:

- <http://www.1-2-do.com/de/projekt/Kinderbett/bauanleitung-zum-selber-bauen/1216/>
- <http://www.1-2-do.com/de/projekt/Kinderbett-Feuerwehr/bauanleitung-zum-selber-bauen/1695/>





## Secondhand-Kleidung online kaufen

Unglaublich, wie viele Klamotten ein neugeborenes Baby braucht! Wer keine Babys im Familien-, Freundes- oder Bekanntenkreis hat, die aus ihren Sachen gerade rausgewachsen sind, der wird ganz schnell merken, wie teuer eine Grundausrüstung an Babyklamotten werden kann.

Die preiswerte Alternative zu neuen Kleidungsstücken ist Secondhand-Bekleidung. Viele Kindergärten veranstalten einen „Secondhand-Basar“. Mittlerweile gibt es aber auch Online-Shops, die sich auf Secondhand-Kleidung für Babys und Kinder spezialisiert haben:

- <http://www.kombiniere.com/>  
<http://www.vintage-kids.com/>
- <http://www.kleiderwichtel.de/>  
<http://www.monas-kinderwelt.de/>
- <http://www.lila-laune-shop.de/>  
<http://www.frieda-und-paul.de/>
- <http://www.zwergenstadt.at/>  
<http://www.minikid.de/>
- <https://jovendo.de/>





## 4 Elternzeit oder Karriere?

Viele Männer sitzen zwischen den Stühlen: Auf der einen Seite möchten sie für das neugeborene Baby da sein, um möglichst viele seiner ersten Schritte miterleben zu können. Andererseits lieben sehr viele Männer ihren Beruf – sie sind die Karriereleiter schon einige Stufen hinauf geklettert und befürchten, dass sie durch die Baby-Auszeit einen Karriere-Knick erleiden und sich wieder neu im Job etablieren müssen.

### Elternzeit

Um Ihre Kinder zu erziehen, haben Eltern bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres ihres Kindes einen Rechtsanspruch auf Elternzeit. Voraussetzung dafür ist, den Antrag auf Elternzeit mindestens sieben Wochen vorher schriftlich beim Arbeitgeber zu stellen. Neben der gemeinsamen Elternzeit, bei der beide Elternteile gleichzeitig bis zu drei Jahre Elternzeit beanspruchen können, gibt es auch eine flexible Elternzeit von zwölf Monaten. Diese kann – mit Zustimmung des Arbeitgebers – auf einen Zeitraum zwischen dem dritten und achten Lebensjahr verschoben werden – also beispielsweise während des ersten Schuljahres des Kindes.

Während der Elternzeit kann das Arbeitsverhältnis nicht gekündigt werden. Darüber hinaus besteht nach Ablauf der Elternzeit ein Anspruch auf den früheren Arbeitsplatz oder eine mindestens gleichwertige Position. Vorsicht ist jedoch bei befristeten Arbeitsverhältnissen

### Gesetzlicher Anspruch auf Teilzeit

Sie müssen während der Elternzeit nicht komplett aus dem Beruf aussteigen! In Betrieben mit mehr als 15 Arbeitnehmern haben Beschäftigte, die länger als 6 Monate angestellt sind, nach § 8 TzBfG Anspruch auf Teilzeitarbeit. Wichtig ist, dass der schriftliche Antrag rechtzeitig – das heißt spätestens drei Monate vorher – eingereicht wird.

Ein Arbeitspensum zwischen 15 und 30 Wochenstunden ist während der Elternzeit rechtlich zulässig. Wenn beide Elternteile gleichzeitig in Elternzeit sind, können Vater und Mutter insgesamt 60 Wochenstunden (30 + 30) berufstätig sein. Der Vorteil hiervon ist, dass das Familieneinkommen während der Elternzeit wenigstens teilweise gesichert werden kann. Eine individuelle Vereinbarung zwischen Chef und Mitarbeiter kann eine Stundenanzahl unter 15 Stunden festsetzen.





## Umfang und Anmeldung der reduzierten Arbeitszeit

Der Umfang und die Verteilung der reduzierten Arbeitszeit muss im Einvernehmen mit dem Arbeitnehmer festgesetzt werden. Einzige Ausnahme ist, dass keine „betrieblichen Gründe“ den Wünschen des Arbeitnehmers entgegenstehen. Die festgelegte Arbeitszeit muss der Arbeitgeber dem Arbeitnehmer spätestens vier Wochen vor Beginn der Reduzierung mitteilen.

## Betriebe bieten Teilzeit auch für Männer an – Väterfreundlichkeit ist Trend

Die Veränderungen des demografischen Wandels werden immer ersichtlicher, dies zeigt sich darin, dass zunehmend mehr Unternehmen vom Fachkräftemangel betroffen sind. Diese Entwicklung führt dazu, dass die Arbeitgeber immer stärker auf die Bedürfnisse ihrer wertvollen Arbeitnehmer eingehen müssen, um sie zufriedenzustellen und im Unternehmen zu halten.

Das Bedürfnis vieler Väter, zumindest ein paar Monate Zeit mit ihren neugeborenen Kindern zu verbringen, wächst laut Volker Baisch vom Verein Vaeter e.V. Dennoch haben viele Männer nach wie vor die Befürchtung, dass es bei ihrem Chef ein schlechtes Bild hinterlässt, wenn sie den Antrag auf Elternzeit stellen. In vielen Firmen ist das neue Rollenbild des männlichen Geschlechts noch nicht angekommen.

Aber auch für Unternehmen bringen **Arbeitnehmer**, die in **Teilzeit** arbeiten, durchaus **Vorteile**:

- „Teilzeitkräfte in Führungspositionen arbeiten oft sogar produktiver und effizienter als die Vollzeitkräfte“ (Corinna Kleinert vom Institut für Arbeitsmarkt und Berufsforschung (IAB))
- Für Unternehmen stellt es einen Wettbewerbsvorteil dar, wenn sie ihre Arbeitnehmer dabei unterstützen, Familie und Beruf vereinbaren zu können





- Hochqualifizierte Mitarbeiter können gehalten werden – die kostenintensive Suche nach neuen Mitarbeitern entfällt
- Väterzeit kann neue Erfahrungen und Blickwinkel ermöglichen
- Die Motivation des Arbeitnehmers ist durch die erfolgreiche Vereinbarung von Familie und Beruf größer

## So gelingt der Wiedereinstieg in den Job

Wenn Sie planen, schnellstmöglich nach der Elternzeit wieder im Beruf durchzustarten, können folgende Maßnahmen sinnvoll sein:

- Den Kontakt zu Kollegen halten
- Wenn möglich an Meetings teilnehmen
- Als Urlaubs- oder Krankheitsvertretung einspringen
- Mit dem Chef flexible Arbeitszeiten vereinbaren
- Homeoffice - auch schon während der Elternzeit - nutzen
- Ein gutes Betreuungsnetzwerk für die Kinder aufbauen (Babysitter, Kita,...)





# 5 Wir bekommen ein Baby – Partytime

In den letzten Jahren hat sich der amerikanische Trend der „**Babyparty**“ auch immer mehr in Deutschland durchgesetzt. Hierbei wird eine Überraschungsparty für die werdende Mutter organisiert, bei der in der Regel die engsten Freundinnen teilnehmen. Es wird bei Kaffee und Kuchen gequatscht (natürlich ist das Baby Thema Nummer eins), Spiele gespielt oder gebastelt und gemeinsam zu Abend gegessen. Dazu wird farblich passend zum Geschlecht des Nachwuchses dekoriert und Ihre Partnerin bekommt die ersten Geschenke fürs Baby...

Organisiert wird die Babyparty meistens von den Freundinnen, Sie können aber behilflich sein, indem Sie Ihre Liebste bestmöglich ablenken, so dass sie nichts von der Planung mitbekommt und es wirklich eine Überraschungsparty wird! Und die Mädels sind Ihnen bestimmt dankbar, wenn Sie Unterstützung beim Getränkeinkauf und –transport leisten.

Frischgebackene Väter veranstalten oft eine „**Fruchtwasserparty**“ direkt nach der Geburt, solange Mutter und Kind noch im Krankenhaus sind. Dabei lädt der Vater seine Freunde ein, um die Geburt des Kindes zu feiern. Aber nicht übertreiben und hinterher wieder aufräumen, liebe Väter – die nächste Zeit wird anstrengend genug und für etwas Unordnung in Ihrem Haus wird bald schon jemand anderes sorgen!





## 6 Coming home – Entlassung aus dem Krankenhaus

Wenn die Mama und das Baby vom Krankenhaus nach Hause kommen, beginnt die gemeinsame Zeit als Familie. Ab jetzt wird sich alles grundlegend ändern und die meisten frischgebackenen Eltern sind mit der neuen Situation erst einmal etwas überfordert.

Sie können sich und Ihre Partnerin entlasten, indem Sie schon ein oder zwei Tage vor ihrer Entlassung die Wohnung aufräumen, einkaufen gehen und die allerletzten Vorbereitungen für das Neugeborene treffen — wie zum Beispiel den Wickeltisch auf seinen Einsatz vorzubereiten.

Zudem ist es hilfreich, wenn Sie Ihre Partnerin dabei unterstützen, den Besucherandrang nach der Geburt etwas zu strukturieren. Natürlich möchten sowohl Ihre als auch die Familie und Freunde Ihrer Partnerin das Neugeborene so schnell wie möglich sehen — ein „Besuchermarathon“ kann für die frischgebackene Mutter aber zu anstrengend sein.

Viele Mütter fühlen sich nach der Entbindung noch sehr geschwächt, manche leiden auf Grund der hormonellen Umstellung in der ersten Zeit nach der Geburt auch an einer Wochenbettdepression oder an „Baby-Blues“. Auch wenn es die wenigsten zugeben, wünschen sich viele nichts mehr als etwas Zeit für sich.

Zeigen Sie sich als verständnisvoller Partner und achten Sie darauf, dass sich Ihre Partnerin bestmöglich erholen kann, indem sie genügend Schlaf bekommt. Und: Geben Sie ihr jederzeit das Gefühl, dass sie sich voll und ganz auf Sie verlassen kann und Sie immer für sie da sind.

Wenn sich Mutter und Baby von der Geburt erholt haben, können Sie sich zusammen als junge Familie auf die Besuche von Familie und Freunden freuen!





# 7 Praktische Tipps im Umgang mit dem Baby

Gerade Väter sind in den ersten Wochen nach der Geburt noch nicht sehr sicher im Umgang mit ihrem Baby. Viele haben Angst, dem Kleinen weh zu tun oder etwas falsch zu machen. Lassen Sie sich am Anfang aber nicht verrückt machen und bleiben Sie gelassen. Nach und nach werden Sie und Ihre Partnerin ein eingespieltes Team und können sich gegenseitig unterstützen.

## Füttern



Als Vater sollten Sie von Anfang an darauf achten, eine gute Bindung zu Ihrem Kind aufzubauen. Das kann beispielsweise durch das Fläschchen geben geschehen.

Wenn Ihre Partnerin Milch abpumpt oder nicht stillen kann, können Sie bereits direkt nach der Geburt aktiv werden. Spätestens nach dem Abstillen aber haben Sie die Möglichkeit Ihr Baby regelmäßig zu füttern und ihm so nahe zu sein. Vergessen Sie nach der Mahlzeit das „Bäuerchen“ nicht!

## Wickeln

Zugegeben, Wickeln ist auf den ersten Blick gesehen nicht gerade die schönste Aufgabe. Um Ihre Partnerin zu entlasten, ist es aber wichtig, dass auch Sie Windeln wechseln können. Lassen Sie sich am besten schon im Krankenhaus von einer erfahrenen Krankenschwester die beste Technik zeigen. Übung macht den Meister!

Und auch wenn Sie es sich noch nicht vorstellen können: Während des Wickelns werden Sie einen sehr intensiven Kontakt zu Ihrem Kind aufbauen — daher kann das Wickeln durchaus irgendwann auch zu den schönen Momenten im Zusammensein mit Ihrem Baby gehören.





## Halten & Tragen

Beim Halten und Tragen ist es anfangs sehr wichtig, das kleine Köpfchen zu stützen. In den ersten Lebensmonaten können Babys das noch nicht von selbst. Achten Sie immer auf viel Körpernähe, dadurch fühlen sich Babys geborgen und sicher.

## Baden

Wenn Sie nach der Arbeit Zeit mit Ihrem Baby verbringen wollen, ist ein Bad genau das Richtige. Ein besonderes Erlebnis ist für viele Väter auch das gemeinsame Bad mit Ihrem Kind, wenn es schon etwas älter ist. Dazu setzen Sie sich am besten zuerst in die Badewanne und lassen sich das Baby hineinreichen.

Achten Sie auch darauf, dass das Wasser richtig temperiert ist: 37 Grad sind für ein Neugeborenes ideal. Wenn Sie zuerst kaltes Wasser und dann heißes Wasser hineinlaufen lassen, schützen Sie Ihr Baby vor Verbrennungen.

**Ganz wichtig:** Lassen Sie Ihr Baby niemals unbeaufsichtigt im Wasser! Alle Badeutensilien sollten von der Wanne aus griffbereit sein. Wenn das Telefon läutet oder es an der Tür klingelt – einfach ignorieren und die Zeit mit Ihrem Baby weiter genießen!





# 8 Impressum

## Verantwortlich im Sinne des Presserechts und des Telemediengesetzes:

xeomed GmbH

Dipl.-Wirt.-Ing. Tino Niggemeier

Herderstraße 7-9 | 90427 Nürnberg

Telefon: 0911/148789-0 | Telefax: 0911/148789-40

Internet: [www.xeomed.de](http://www.xeomed.de) | E-Mail: [info@xeomed.de](mailto:info@xeomed.de)

Amtsgericht Nürnberg HRB 27197, DE276004847

## Haftung der Inhalte

Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Trotzdem können wir keine Gewähr für die Fehlerfreiheit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte übernehmen. Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Im Sinne der §§ 8 bis 10 TMG sind wir nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Jegliche Haftung für Schäden, die direkt oder indirekt aus der Benutzung dieses E-Books hervorgehen, wird ausgeschlossen, soweit diese nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beruhen.

## Urheberrecht

Die Inhalte dieses Werks unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Alle Rechte sind vorbehalten, einschließlich der Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

## Bildquellen

© olly - Fotolia.com | © Edyta Pawlowska - Fotolia.com | © sborisov - Fotolia.com

© yanlev - Fotolia.com | © Anyka - Fotolia.com | © PhotographyByMK - Fotolia.com

© Dron - Fotolia.com | © ladyalex - Fotolia.com | © markcarper - Fotolia.com

© Ricardo Saraiva - Fotolia.com | © eyetronic - Fotolia.com | © Serhiy Kobayakov - Fotolia.com

© PhotographyByMK - Fotolia.com | © Kitty - Fotolia.com | © viperagg - Fotolia.com

