



Veröffentlicht auf Nestlé Babyservice (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > In die Vaterrolle wachsen

Teile diesen Article

X



In die Vaterrolle wachsen

Es gibt viel zu tun. Tipps, die dir in deine neue Rolle helfen.

<https://www.babyservice.de/vaterrolle> ^[1]

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ [2] _ [3] _ [4]



In die Vaterrolle wachsen

Es gibt viel zu tun. Tipps, die dir in deine neue Rolle helfen.

- Teilen

Vater sein: Manchmal ist das gar nicht so leicht. Und ein wenig Gefühlswirrwarr ist normal. Schließlich musst auch du erst deine Rolle finden. Aber es gibt eine Menge für dich zu tun.

Du bist stolz und glücklich, dass du Vater bist. Und doch ist alles irgendwie durcheinander. Viele Väter erleben nun auch zum ersten Mal die innige Beziehung zwischen Mutter und Kind. Gar nicht so leicht, eine Rolle finden.

Die Geburt eines Babys ein bewegendes Ereignis. Erst recht, wenn du als Vater im Kreißsaal dabei warst. Oft stellt sich dabei aber auch das Gefühl ein, nicht viel tun zu können. Hilflos und irgendwie überflüssig zu sein. Manche Väter stürzen sich deshalb schnell wieder in die Arbeit - nicht die beste Idee.

Neue Schwerpunkte setzen

Wenn möglich, nimm erst einmal einen Gang raus. Da kann vor allem der Job ruhig einmal warten. Übrigens: Viele Väter berichten, dass Dinge, die sie früher bei der Arbeit gestresst haben oder die sie für absolut entscheidend hielten, sich durch die Geburt spürbar relativieren.

Väter können mehr tun, als sie denken

Auch wenn Babys in den ersten Wochen vor allem die Nähe ihrer Mutter suchen und brauchen: Aufgaben für Papas gibt es genug. Im Krankenhaus angefangen: Vor allem in den ersten Tagen und Wochen ist es oft wichtig, dass du für deine Partnerin da bist und ihr das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit gibst. Denn auch Mütter müssen das Mutter-sein erst lernen.

Unterstützung im Alltag

Auch mit Baby müssen die alltäglichen Dinge erledigt werden. Bügeln, Wäsche waschen, einkaufen oder kochen kannst auch du. Das Windeln wechseln oder Baden deines Liebling birgt ebenfalls keine Geheimnisse. Und es gibt dir die Gelegenheit, eine Beziehung zu deinem Kind aufzubauen.

Nicht in alte Rollen verfallen

Selbst in modernen Beziehungen besteht die Gefahr, dass Frauen das Baby als ihren Bereich ansehen. Umgekehrt lassen sich Männer manchmal allzu leicht und gerne in eine passive Rolle drängen. Wenn du das Gefühl hast, zu kurz zu kommen, hilft nur eins: Reden. Sprich miteinander. Das ist auch im Sinne deines Kindes. Du hast dasselbe Recht, sich über ein Lächeln deines Liebling und seine Fortschritte zu freuen.

Tipps, um in die Vaterrolle hineinzuwachsen

Zur Vaterrolle gehört nicht nur die Beschäftigung mit dem Baby. Auch wenn du deine Partnerin entlastest, ist das gut. Ein Paar Anregungen:

Nach der Geburt

- Den Besucheransturm in geordnete Bahnen lenken.
- Im Haushalt zusätzliche Aufgaben übernehmen, z. B. einkaufen, kochen.
- Da sein und auch mal einen Wunsch von den Lippen ablesen.
- Wenn Geschwister da sind: Sich intensiver um die älteren Kinder kümmern.

In den ersten Wochen

- Wickeln, baden, knuddeln und natürlich kuscheln.
- Mit dem Baby an die frische Luft.

Nach den ersten Monaten

- Das Abendritual übernehmen – Abendessen, Waschen, Zähneputzen und Vorlesen können dazugehören.
- Zum Babyschwimmen oder zum Kinderturnen gehen.
- Mit deinem Liebling auf den Spielplatz gehen.
- Einen kleinen Ausflug machen – z. B. in den Zoo.

Weiterlesen ^[6]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/vaterrolle>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/vaterrolle>

[2]

https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/vaterrolle&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/2019/08/18/190818_01.jpg
die Vaterrolle wachsen

[3] <https://twitter.com/share?text=In%20die%20Vaterrolle%20wachsen&url=https%3A%2F%2Fwww.babyservice.de%2Fvaterrolle>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/vaterrolle>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147736>

[6] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>