



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

[Startseite](#) > Tipps für die Rolle als Vater

Tipps für die Rolle als Vater

Du fragst dich, welche Rolle du als Vater in eurer Familie einnehmen kannst? Dein Baby braucht dich genauso wie seine Mutter von Anfang an. Es gibt viele Möglichkeiten, wie du eine enge Bindung zu deinem Kind aufbauen kannst und an der Seite deiner Partnerin eine starke Familieneinheit bildest. Egal, ob du bald Vater wirst oder schon frischgebackener Papa bist, hier findest du praktische Ratschläge für deine Rolle als Familienvater.

Bereite dich zusammen mit deiner Partnerin auf die Geburt vor

Sofern deine Partnerin schwanger ist, kannst du ihr dein Interesse an der Geburt z.B. durch eine Teilnahme an einem gemeinsamen (Online-)Schwangerschaftskurs zeigen. Neben vielen praktischen Ratschlägen und Tipps entwickelst du dabei ein Gespür dafür, was der Körper deiner Partnerin durchmachen muss. Daneben könnt ihr euch in den Kursen mit anderen werdenden Eltern austauschen und vielleicht sogar Freundschaften knüpfen.

Übernimm Alltagsaufgaben

Es mag selbstverständlich klingen, aber sprecht über die Aufteilung eurer Haushaltspflichten. Ein Baby stellt den Alltag ziemlich auf den Kopf. Besonders in den ersten Wochen nach der Geburt solltest du deiner Partnerin einen Großteil an Aufgaben abnehmen. Ob baden, wickeln oder kuscheln – bis aufs Stillen kannst du die gleichen Aufgaben wie deine Partnerin übernehmen. So kannst du von Anfang an eine enge Bindung zu deinem Baby aufbauen. Auch im Haushalt gibt es einiges zu tun. Übernimm Aufgaben wie Einkaufen gehen, Wäsche machen oder putzen – einfach alles, was deiner Partnerin nach der Geburt schwerfällt.

Lerne dein Baby zu verstehen

Mit der Zeit wirst du die frühen Anzeichen von Hunger- und Müdigkeit deines Babys zu erkennen lernen. So kannst du einspringen, bevor das Schreien einsetzt. Anzeichen für ein hungriges Baby können das Saugen an den Händen und wühlende, schmatzende Lippen sein. Geballte Fäuste, ruckartige Bewegungen der Gliedmaßen sowie ein verglaster Blick können allesamt Anzeichen von Müdigkeit sein.

Körperkontakt mit deinem Baby

Wenn du dein Baby auf deine nackte Brust legst, bringt das viele Vorteile. Der enge Hautkontakt reguliert die Herzfrequenz und Temperatur deines Babys, entspannt euch beide und schafft Bindung. Eine gute Zeit für eine entspannte Zeit zu zweit ist, nachdem du dein Baby gebadet hast, gleich morgens, wenn du es mit ins Bett nehmen kannst oder während des Fütterns mit der Flasche. Du wirst die Vater-Baby-Bindung zweifellos genauso genießen wie dein Kleines.

Biete Unterstützung beim Stillen an

Stillen ist das Beste für dein Baby. Besonders in den ersten Tagen kann das Stillen eine große Herausforderung für deine Partnerin sein. Denke daran, dass ihr ein Team seid! Versuche auf die Bedürfnisse deiner Partnerin zu achten und ihr z.B. etwas zu trinken zu bringen. Das Thema Stillen ist für viele Mütter ein sehr sensibles Thema. Stehe deiner Partnerin unterstützend zur Seite, wenn es mit dem Stillen nicht klappen sollte. Über das Internet, Beratungsstellen oder durch Bücher kannst du dich über das Stillen informieren und die Tipps mit deiner Partnerin teilen.

Eure Beziehung wird sich nach der Geburt verändern

Ein Baby zu bekommen ist eine lebensverändernde Erfahrung. Es läuft wahrscheinlich nicht von Anfang an alles perfekt und ihr braucht Zeit, um euch als Team einzuspielen. Daher ist es wichtiger denn je, offen und ehrlich über Gefühle zu sprechen. Hier erhaltet ihr [Tipps für den Umgang mit Besuchern nach der Geburt.](#) ^[1]

Entspannt euch

Das Wohlbefinden eures Babys hat natürlich Priorität. Trotzdem ist es wichtig, dass du und deine Partnerin auf euer Wohlbefinden achtet und euch kleine Auszeiten gönnt. Wechselt euch beim Aufpassen auf euer Kleines ab und schafft euch gegenseitig kleine Auszeiten.

Haltet wertvolle Momente fest

Die ersten Wochen und Monate des Elternseins vergehen wie im Flug. In ein paar Jahren werdet ihr froh sein, wenn ihr mit Bildern und Videos in Erinnerungen schwelgen könnt. Nichts ist schöner als ein natürliches Lachen – für schöne Fotos müsst ihr euch nicht extra in Szene setzen. Und nichts ist schöner, als die kleinen Besonderheiten im Alltag festzuhalten. Es zählt nur, dass ihr euch in den kommenden Jahren an diese besondere Zeit erinnern könnt.

Gib deiner Partnerin Zeit

Vielleicht braucht deine Partnerin etwas Zeit, um sich an ihre neue Rolle als Mutter zu gewöhnen. Sei nicht überrascht, wenn sie sich in bestimmten Situationen anders verhält, als du es gewohnt bist. Beispielsweise fühlen sich viele Frauen durch eine hormonelle Veränderung nach der Geburt etwas niedergeschlagen oder auch traurig. Auch die Anspannung der Geburtsphase lässt nach und die Nachwirkungen von Schwangerschaft und Geburt verschwinden nicht über Nacht. Denke daran: Ihr seid ein Team! Sprecht über eure Gedanken und Gefühle!

Verwöhne deine Partnerin

Mit der Geburt eures Kleinen dreht sich eure Welt um euer Kind. Das ist normal und wunderbar! Berücksichtige aber, dass deine Partnerin immer mal wieder Momente der Entspannung braucht. Ob liebevolle Massage oder das Kochen ihres Lieblingsgerichts: Besonders kurz nach der Geburt freut sich deine Partnerin über kleine und große Aufmerksamkeiten von dir!

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/schwangerschaft/tipps-fuer-vaeter>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/0-6-monate/besuche-nach-der-geburt>