

# Inhalt

Vorwort ..... 5

## 1 Bewusst Vater werden, aktiv Vater sein

Engagierter Vater – glückliches Kind ..... 8  
 Es lebe der Wandel! ..... 8

## 2 Neun Monate, die es in sich haben

Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt ..... 16  
 Wann Sie merken, dass Sie Vater werden ..... 16  
 Reden ist Silber, Schweigen ist Schrott! ..... 19  
 Ihr Kind entsteht ..... 20  
 Risikoschwangerschaft – was ist das? ..... 25  
 Schwangerschaft und Geburt – auch ein Väterthema! ..... 27  
 Von Anfang an aktiv dabei ..... 28  
 Welcher Geburtsort ist der richtige für uns? ..... 29

»Echte Männer« sind gut vorbereitet! ..... 36  
 Geburtsvorbereitungskurse ..... 36  
 Richten Sie sich ein – der »Nestbau« ..... 42  
 Die Grundausstattung für Ihr Baby ..... 44  
 Vater werden – Vater sein ..... 46  
 Mut zu neuen Wegen ..... 47  
 Sexualität in der Schwangerschaft ..... 50

## 3 Die Geburt des Kindes ist die Geburt der Familie

Die Geburt gemeinsam erleben .... 56  
 Wissen, wo die eigenen Grenzen liegen ..... 60  
 Es geht los: So verläuft die Geburt ..... 63  
 Ihre Rolle bei der Geburt ..... 66  
 Zwischen Coach und Vermittler ..... 66  
 Hilfen bei der Geburt: Technik, Medikamente & Co ..... 70  
 Kaiserschnitt und Ihre Rolle als Vater ..... 76  
 Wenn plötzlich alles ganz anders läuft ..... 80  
 Die ersten Minuten mit Baby ..... 82  
 Ihre »Geburt« als Vater ..... 83

## **4 Die erste Zeit zu dritt – ein schöner Kraftakt!**

Vom Mann zum Vater.....	86
Ein neuer Lebensabschnitt .....	87
Väter und das Wochenbett .....	94
Das müssen Sie nach der Geburt erledigen .....	98
Lassen Sie sich unterstützen! .....	99
Ein starkes Team .....	101
Wickeln, Baden, Spielen .....	102
Die Stillzeit .....	105
Der Übergang zur festen Kost .....	111
Weinen, Schreien, Beruhigen .....	112
Wie Ihr Baby in den Schlaf findet .....	113
Tränen nach der Geburt .....	116
Väter im Babyblues .....	117
Die ersten zwölf Lebensmonate...	119

## **5 Spiel und Spaß für Papa und Baby**

Raum und Zeit für Vater und Kind .....	124
Papa kann's – Papa macht's .....	127
Aufnehmen und hinlegen .....	129
Sicher halten und tragen .....	130
Babymassage.....	132
Spiele fürs erste Lebensjahr .....	136
Eltern-Kind-Gruppen.....	138

## **6 Eltern werden, Paar bleiben**

Landung im Familienalltag.....	142
Wartung und Pflege der Paarbeziehung .....	144
Gegenseitige Anerkennung geben .....	144
Reden und Streiten.....	146
Aufgaben- und Zeitverteilung.....	150
Zeit für Zweisamkeit .....	151
Sexualität nach der Geburt .....	154

## **7 Väter zwischen Familie, Beruf und Freizeit**

Unter einem Hut: Familie und Beruf.....	162
Elterngeld und Elternzeit .....	166
Zeit für Ihr Kind .....	169
Aktive Väter brauchen Erholung ..	171

Zum Nachschlagen	
Bücher und Adressen, die weiterhelfen .....	172
Register .....	174
Impressum .....	176