

## PAPAZEIT VON ANFANG AN

Allen Vorurteilen zum Trotz können Väter von Anfang an fürsorglich für ihr Baby da sein. Das beginnt für die meisten mit dem wundervollen, aufregenden Erlebnis bei der Geburt und dem Durchschneiden der Nabelschnur im Kreissaal. Aber wie geht es zuhause weiter?

### **1. TREFFT VERABREDUNGEN**

- Besonders in den ersten Wochen ist deine Partnerin so sehr mit sich und dem Baby beschäftigt, dass es ihr hilft, wenn du aktiv deine Wünsche äußerst und verlässliche Vorschläge machst, wann und wie oft sie dich für die Versorgung des Babys einplanen kann. Tauscht euch auch über Hindernisse und Bedürfnisse aus: was wünschst du dir, wenn du nach Hause kommst? Vielleicht brauchst du Zeit, um erst mal anzukommen, aber sie würde dir am liebsten das Baby sofort übergeben, weil sie vom langen Baby-Tag völlig erschöpft ist? Je konkreter ihr spricht, desto reibungsloser wird es funktionieren.

### **2. ÜBE ZWEISAMKEIT MIT DEM BABY**

- Verbringe regelmäßig allein Zeit mit dem Baby. Vielleicht eine halbe oder ganze Stunde am Abend und am Wochenende länger? Vielleicht entwickeln sich so Rituale, wenn bestimmte Aktivitäten immer vom Vater mit dem Kind unternommen werden. Das tut auch deiner Partnerin gut, die dann von Anfang an kleine Auszeiten fest für sich nutzen kann.

### **3. MACHE DICH KOMPETENT IM UMGANG MIT DEM BABY**

- Wenn du Zeit allein mit dem Baby verbringst, solltest du dich kompetent und sicher fühlen. Bist du mit der Babypflege vertraut? Wenn nicht dann bitten deine Partnerin um „Nachhilfe“. Wenn du dich sicher fühlst, dann zeige dies deiner Partnerin und stehe zu deinen Kompetenzen. Das Baby nimmt keinen Schaden, auch wenn du die Windeln auf eine etwas andere Art schließt oder bei der Kleidungsfrage des Babys einen anderen Geschmack haben. Beide Elternteile sind wichtig für das Baby. Ein beliebter Vätersatz, der hilft: „Ich mach es anders, Schatz“.

#### **4. SOUVERÄNITÄT DES VATERS WÄHREND SEINER BABYZEIT**

- Kannst du das Baby trösten? Nein? Dann lassen dir von deiner Partnerin Anregungen geben. Manche Trage-Griffe können Väter sogar besser als Mütter. Entwickle deinen ganz persönlichen Stil, das Baby zu umsorgen und zu beruhigen. Immer gleich „nach Mama zu rufen“, wenn es schwierig wird, behindert den Aufbau deiner eigenen Beziehung. Lass dich nicht bevormunden und vertraue auf dein Gefühl.

#### **5. ÜBERNIMM VERANTWORTUNG – AUCH NACHTS**

- Zeige dich verantwortlich. Es muss nicht zwangsläufig so sein, dass immer die Mutter nachts aufsteht, wenn das Baby weint. Deine Partnerin kann sich dadurch besser erholen, was euch allen drei gut tut.

Wenn du eine individuelle Frage rund um das Familienleben mit Baby hast, wende dich gerne an die Online-Beratung von ElternLeben.de:

[www.elternleben.de/ueber-stell-uns-deine-frage](http://www.elternleben.de/ueber-stell-uns-deine-frage)

Unsere Experten antworten dir persönlich.