

Inhalt

Vorwort	7	WISSENSCHAFTSCHECK Rosarot und Himmelblau – was das Geschlecht wirklich macht	38
KAPITEL 1		»Simplify your Life« oder »Shopping!«	40
DIE SCHWANGERSCHAFT	11	SO SIEHT ES KLAUS In fünf Schritten zu deinem Väterkreis	42
Es geht los – aber richtig! (Woche 0 bis 12)	12	WAS IM MANN PASSIERT Karriere, Kinder, Haus und Hof	44
Was beim Baby passiert	13	SO SIEHT ES NICOLA Lasst uns ein Team sein!	50
Die Vorsorge	17	WISSENSCHAFTSCHECK Die Beziehungsqualität prägt unser Familienleben	52
DAS GEHT ALLE AN Hebammenmangel statt guter Hoffnung?	18	Vaterschaftsankererkennung und Sorgerecht	53
WISSENSCHAFTSCHECK Pränataldiagnostik	20	Wir spüren das Baby (Woche 19 bis 24)	54
Wo soll unser Kind zur Welt kommen?	22	Was beim Baby passiert	55
SO SIEHT ES NICOLA Schaff dir ein Dorf – von Anfang an	24	Unser Leben als Familie	57
SO SIEHT ES KLAUS Vater werden – eine Heldenreise	25	Schwangerschaftsbeschwerden?	60
Wie ernähren sich Schwangere?	26	SO SIEHT ES NICOLA Die Schwangeren – unbekannte Wesen	61
WAS IM MANN PASSIERT Phasen des Vaterwerdens	28	Noch schnell renovieren?	62
»Schatz, buch mal den Change-Manager!«	29	Working Dad, working Mum	62
Man sieht den Bauch (Woche 13 bis 18)	32	SO SIEHT ES KLAUS Der Vater – ein Mann für alle Fälle!	68
Was beim Baby passiert	33	WAS IM MANN PASSIERT Der eigene Vater: Vorbild oder Darth Vader?	69
Haptonomie: Sanfte Berührungen	35	Jetzt noch verreisen?	71
Der erste Hebammentermin	37		
Geburtsvorbereitungskurs	37		

DAS GEHT ALLE AN Geschwisterabstand	71	»QR32 – euer Triebwerk brennt!«	103
DAS SOLLTEN VÄTER VORHER WISSEN Zwillinge	72	WAS IM MANN PASSIERT »Ich bin schwanger!« – Das Couvade-Syndrom	105
Das Baby reift (Woche 25 bis 30)	74	DAS GEHT ALLE AN Wann geht das Kind in die Betreuung?	106
Was beim Baby passiert	75	SO SIEHT ES NICOLA Wie viele Menschen braucht ein Baby?	108
Zeit für Big-Baby-Data	78	WIE MACHEN ES DIE ANDEREN? Der Mann als Jäger?	110
DAS SOLLTEN VÄTER VORHER WISSEN Dammschutz – jetzt!	79	Geburt im Anmarsch (Woche 37 bis 40)	112
Rhesusfaktor und Glukose- toleranztest	84	Was beim Baby passiert	113
SO SIEHT ES KLAUS Familie ist ... VUCA!	85	Was ist jetzt noch zu tun?	115
SO SIEHT ES NICOLA Spielzeug aus der echten Welt	86	SO SIEHT ES NICOLA Achtsame Kommunikation – nicht nur mit Kindern!	117
Schwangerschaftsbeschwerden?	88	WISSENSCHAFTSCHECK Bettlektüre für werdende Väter – S3-Leitlinie Vaginale Geburt am Termin	122
Wie soll es werden?	89	DAS GEHT ALLE AN Nabelschnurblut	124
DAS GEHT ALLE AN Unsichtbare Frauen	90	WIE MACHEN ES DIE ANDEREN? Wann ist ein Mann ein Mann?	126
Die Triade wächst	93	SO SIEHT ES KLAUS Väter werden jetzt ... gefühls- kompetent	127
WIE MACHEN ES DIE ANDEREN? Väterrollen bei Jägern und Sammlern	93	DAS SOLLTEN VÄTER VORHER WISSEN Worauf es im Wochenbett ankommt	128
Alles wird schwerer (Woche 31 bis 36)	96		
Was beim Baby passiert	97		
DAS SOLLTEN VÄTER VORHER WISSEN Ist der Kaiserschnitt »the easy way out«?	100		
SO SIEHT ES KLAUS Im Kreißsaal brauchen wir das beste Team	102		

**Cool bleiben –
Terminüberschreitung und
Übertragung** 130

Alles hat seine Zeit 131

Was passiert, wenn wir »über den
Termin gehen«? 132

Geburtseinleitung 133

Übertragung 134

Ruhe bewahren 135

WISSENSCHAFTSCHECK

Wann ist der Geburtstermin? 137

KAPITEL 2

DIE GEBURT 139

Die Phasen einer Geburt 140

Die Latenzphase 141

Die Eröffnungsphase 143

Die Übergangsphase 144

Die Austrittsphase 144

Die Nachgeburtsphase 144

DAS SOLLTEN VÄTER VORHER WISSEN

Emotionen unter der Geburt 145

GENAU HINGESCHAUT

**Unter der Geburt entscheidet
die Mutter** 146

Der Vater als Gate-Keeper 148

WISSENSCHAFTSCHECK

Faktencheck Geburt 149

GENAU HINGESCHAUT

Die Rolle des Vaters 151

**Was unter der Geburt
passieren kann** 154

Blasensprung 155

Schmerzlinderung 156

Interventionen 158

Gebärpositionen 160

Natürlich gebären 161

Geburt durch eine Bauchoperation 162

WAS IM MANN PASSIERT

Ruhe bewahren im Getümmel 164

DAS GEHT ALLE AN

**Grenzüberschreitungen
unter der Geburt** 165

DAS SOLLTEN VÄTER VORHER WISSEN

Tönen ja, hecheln nein 166

SO SEHEN ES NICOLA UND KLAUS 169

KAPITEL 3

DAS WOCHENBETT 171

Unmittelbar nach der Geburt 172

Die magische erste Stunde 173

Bleiben oder gehen? 174

Ooops, ein Baby! 176

Stillen – Vorsicht aktuelle

Ammenmärchen 177

DAS GEHT ALLE AN

**Vaterschaftsfreistellung nach
der Geburt** 179

WIE MACHEN ES DIE ANDEREN?

Guten Appetit? 180

Das Frühwochenbett (die ersten zehn Tage)	182	DAS SOLLTEN VÄTER VORHER WISSEN Gefühlsachterbahn und keine Termine	203
Das Frühwochenbett – vor allem im Bett	183	Vater werden, Vater sein	204
SO SIEHT ES NICOLA Achtsam mit Busen- Kommentaren, Papa!	186	Schlafen	205
SO SIEHT ES KLAUS Hauptsache, Kind gesund?	187	Stillen	208
Fünf Tipps gegen Stillprobleme	188	Tragen	210
GENAU HINGESCHAUT Hier wache ich! Der Vater als Watchdog	189	Säuglingstemperamente	211
DAS GEHT ALLE AN Wo bleibt das Glück? Postpartale Depression	191	WIE MACHEN ES DIE ANDEREN? Windelfrei – von Vater zu Kind	212
WIE MACHEN ES DIE ANDEREN? Stillen ist erlernt, nicht angeboren	192	DAS GEHT ALLE AN Posttraumatische Belastungs- störungen	213
DAS SOLLTEN VÄTER VORHER WISSEN Die Sache mit der Performanzschere	193	SO SIEHT ES NICOLA Gebt ihnen Aufmerksamkeit!	218
Das Spätwochenbett (ab dem elften Tag)	196	SO SIEHT ES KLAUS Einladung: Kommt zur Väterbande!	220
Ums Bett, ums Haus	197	DAS SOLLTEN VÄTER VORHER WISSEN Liebe, Lust und Leidenschaft im Familienleben	221
Wie viel Schreien ist normal?	198	Fehlgeburt	222
Warum Babys weinen	199	Verlust und Trauer	223
SO SIEHT ES NICOLA »Das ist nicht die Frau, die ich kenne!«	200	Risiken	225
SO SIEHT ES KLAUS Papa Strahlemann	201	Die unsichtbare Trauer der Männer	226
WIE MACHEN ES DIE ANDEREN? Kleinfamilie ist nicht artgerecht	202	SERVICE	
		Endnoten	230
		Danksagung	234
		Bücher und Adressen	235
		Register	236
		Die Autoren	238
		Impressum, Leserservice, Garantie	240