

Checkliste für werdende Väter, die ihre Partnerin nicht in den Kreißsaal begleiten können:

Du bist jetzt besonders wichtig. Sei der Fels!

Was kannst Du jetzt tun? Hier einige Möglichkeiten. Mache das, was zu Dir/Euch passt:

Vor der Geburt:

- Bestärke Deine Partnerin
- Sprich ihr Mut zu
- Sage ihr, dass sie das kann
- Sage ihr, dass sie und das Baby ein super Team sind!
- Nimm ihr ein Audio auf
- Mache ihr eine Playlist
- Sorge dafür, dass sie sich entspannt
- Versichere ihr, dass Du telefonisch immer erreichbar sein wirst
- Packe ihr ein Care Paket für die Klinik:
 - ✓ Schal oder ähnliches von Dir zum reinkuscheln
 - ✓ Ein lieber Brief
 - ✓ Ein Foto von Euch
 - ✓ Snacks

Während der Geburt:

- Halte Dich bereit, jederzeit vor Ort sein zu können
- Sei erreichbar, falls sie anruft
- Sprich ihr Mut zu
- Sei positiv
- Bestärke sie
- Konzentriere Dich auf das Telefonat mit ihr – egal wie lange. Gib ihr das Gefühl, dass das Telefonat jetzt oberste Priorität hat, auch wenn sie nicht viel spricht!
- Bleibe der Fels in der Brandung - auch wenn das per Telefon noch schwerer ist als persönlich. Du hilfst am besten, in dem Du sie ernst nimmst und Ruhe bewahrst!

Nach der Geburt:

- Lass sie von der Geburt erzählen – so oft und so viel, wie sie will
- Nimm sie ernst
- Wenn es kein gutes Geburtserlebnis war: Erkundige Dich nach Hilfsangeboten zur Verarbeitung (z.B. bei Eurer Hebamme, sie kennt die entsprechenden Angebote)
- Nimm auch Dein eigenes Erleben ernst: Vielleicht müssen auch Deine Erlebnisse in einem gesonderten Prozess verarbeitet werden.
- Bonde ausgiebig mit deinem Kind.