

Artikeln und eBooks zum Thema Mama werden. Aber für werdende Papas?

Das erste Mal ist mir dieser Umstand aufgefallen, als Anna und ich uns dazu entschieden hatten, nicht mehr zu verhüten und uns gemeinsam kopfüber in den „Next Level Shit“ zu stürzen. Da kamen viele Fragen auf. Muss ich meinen Lebensstil ändern? Weniger Party? Mehr Sport? Was, wenn es nicht klappen sollte? Da steht man als Mann schnell mal allein da. Zwar gibt es einige halbaktuelle Bücher, die vorgeben, den werdenden Vater wissend durch die Schwangerschaft zu begleiten – die Oberflächlichkeit dieser Werke hat mich aber abgeschreckt. Bemerkenswert auch, dass viele Werke aus der Feder von Männern sich auf rein klamaukartige Weise mit dem Thema Schwangerschaft und Vaterschaft beschäftigen. Unverbindliche Büchlein von

Komikern, die Vaterschaft allein als lustiges Hobby mit Anekdotencharakter betrachten. Im Zweifel ist eh die Mama da.

Später in der Schwangerschaft hatte ich immer wieder das Gefühl, mit meinen Fragen als Mann etwas weniger ernst genommen zu werden als meine Partnerin. Natürlich fragen sich Schwangere, ob sie gute Mütter sein werden. Dass sich auch werdende Väter darum sorgen, ob und wie sie gute Papas sein können, scheint für viele in unserer Gesellschaft bisher aber schwer vorstellbar zu sein. Zwar hat die halbe Welt ein gewisses Bild vom „guten“ Vater, doch wie diese Rolle für den einzelnen Mann aussehen kann, wie man diese findet, welche Fragen und Unsicherheiten damit einhergehen, darüber sprechen wir kaum. Das muss sich ändern.

Ich fing an, alle meine Erfahrungen und Erlebnisse, meine Fragen und Ideen

aufzuschreiben, Antworten zu suchen und diese zu notieren, auf dass Hilfe suchende werdende Väter in Zukunft ein Buch in ihren Händen halten können, das sie durch diese aufregende Zeit begleitet.

## **Der Aufbau dieses Buches**

---

Gleich vorweg: Wir starten hier nicht mit der Schwangerschaft! Die ganze Party fängt nämlich schon wesentlich früher an. Deshalb ist dieses Buch in fünf Kapitel unterteilt.

Zunächst behandle ich die Zeit vor der Schwangerschaft, die Phase des Schwangerwerdens. Heute lesen wir z. B. viel darüber, dass sich die Fruchtbarkeit

europäischer Männer aufgrund von Umweltgiften, Weichmachern etc. massiv verringert. Die Anzahl und Qualität der Spermien ist bei vielen Männern schon in jungen Jahren niedrig. Dieser Umstand sorgt verständlicherweise für Verunsicherung bei uns. Gerade beim ersten Kind wiegen diese Unsicherheiten schwer. Bin ich eventuell selbst betroffen? Ist die Qualität der Spermien gut genug? Sind überhaupt genug dieser kleinen Fighter vorhanden? Kann ich etwas tun, um die Wahrscheinlichkeit einer Befruchtung zu erhöhen und den Laden in Schwung zu bringen? So viel vorweg: du kannst! Was aber, wenn trotz allem Einsatz der Erfolg ausbleibt? Keine Sorge! Deine Fragen werden beantwortet.

Kapitel zwei bis vier beschreiben die drei Trimester der Schwangerschaft, also die ersten drei Monate, die darauffolgenden drei und schließlich die Zeit bis zur Geburt. Was ist im

jeweiligen Drittel wichtig, was nicht? Was wird sich wahrscheinlich ändern? Möglicherweise gehst du zum ersten Mal mit zum Frauenarzt: Welche Untersuchungen warten auf euch – und muss man wirklich die ganze Reihe der pränataldiagnostischen Möglichkeiten über sich ergehen lassen? Wie fühlt sich deine Partnerin in dieser Zeit und wie kannst du sie unterstützen? Wie entwickelt sich der Fötus und kannst du dich mit diesem kleinen Lebewesen im Bauch schon vor der Geburt beschäftigen und vertraut machen, oder ist das hippiesker Humbug?

Schließlich behandelt das fünfte Kapitel die ersten drei Monate nach der Geburt inklusive der Wochenbettzeit, denn jetzt geht es richtig los! Wie ist das jetzt mit dem Mutter-Kind-Pass und den Impfungen? Was braucht das Neugeborene und wie entwickelt es sich am besten in den ersten Monaten? Inwiefern kann