



## *Buch*

Dieser Schnellkurs bereitet werdende Väter auf alle Möglich- und Unmöglichkeiten während der Schwangerschaft der Partnerin und in den ersten Monaten mit Baby vor. So können Sie gelassen und souverän reagieren. Kurz und knackig, mit vielen hilfreichen Tipps und Checklisten schreibt Christian Busemann von Vater zu Vater über alles, was für den zukünftigen Papa wichtig ist. Dabei geht er mit viel Humor und aufmunternden Worten auf die speziellen Fragen moderner Väter ein, die in konventionellen Ratgebern oft übergangen werden. Eine umfassende Gebrauchsanleitung von Scheinschwangerschaft über volle Windeln bis hin zur fortschreitenden Stilldemenz.

## *Autor*

Christian Busemann hat Jura studiert und beim Westfalen-Blatt in Bielefeld volontiert. Seit vielen Jahren arbeitet er als Autor und Journalist sowie als TV-Format-Entwickler und Fernsehproduzent unterschiedlicher Dokumentations- und Unterhaltungssendungen. 2006 wurde er für die Idee, Konzeption und Produktion der MTV-Sendung »Pimp My Fahrrad« für den Adolf-Grimme-Preis nominiert. Er lebt mit seiner Frau und seinen drei Kindern in Hamburg. Mehr zum Autor und seinen Büchern unter [www.christian-busemann.de](http://www.christian-busemann.de)

## *Von Christian Busemann außerdem im Programm:*

- Papa To Go – Intensivkurs für Väter (📖 auch als E-Book erhältlich)
- Papa To Go – Yoga für gestresste Väter (📖 als E-Book erhältlich)
- Parents To Go – Das Reisebuch für Eltern (📖 als E-Book erhältlich)
- Easy nach Assisi - Pilgern für Einsteiger (📖 auch als E-Book erhältlich)

Christian Busemann

# **Papa To Go**

Schnellkurs für werdende Väter

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

19. Auflage

Originalausgabe April 2010

© Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Corbis/Snapstock/CSA Images

Redaktion: Dunja Reulein

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

FK · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17113-2

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Pränatal – Vor der Geburt</b> .....	13
<i>Erstes Trimester</i> .....	13
Schwanger? Was heißt das eigentlich? – Die Formel non grata: Jede Schwangerschaft ist anders – Die ersten Veränderungen: Ernährungsumstellung – Schwangerschaftsbeschwerden: Die Liste des Lästigen, Teil eins – Körperliche Veränderungen – Der Mutterpass – Erste Vorbereitungen auf die Vaterschaft – Ab der zwölften SSW – Junge oder Mädchen? Wie du es auch herausfinden kannst! – Die körperliche Entwicklung deines Babys – Links und Lesenswertes	
<i>Zweites Trimester</i> .....	58
Schwangerschaftsbeschwerden: Die Liste des Lästigen, Teil zwei – Körperliche Veränderungen – Das Kind braucht einen Namen – Die Wahl des Krankenhauses – Entbindung im Geburtshaus – Hebamme/Beleghebamme – Geburts- vorbereitungskurs – Urlaub – Sex in der Schwangerschaft – Die körperliche Entwicklung deines Babys	
<i>Drittes Trimester</i> .....	87
Schwangerschaftsbeschwerden: Die Liste des Lästigen, Teil drei – Körperliche Veränderungen – Wichtige Anschaffungen – Was kannst du mit deiner Partnerin noch unternehmen? – Massage – Vorsicht! Solidarische Gewichtszunahme – Wie	

liegt das Kind im Bauch? Die Beckenendlage – Frühgeburt:  
Wer zuerst kommt, mahlt zuerst? – Die körperliche Entwick-  
lung deines Babys

**Perinatal – Bei der Geburt** ..... 119

*Das Finale.* ..... 119

Fruchtblasenplatzen oder Wehenalarm: Der Contest – Der  
Klinikoffen: Das ultimative Line-up für sie – Der Klinik-  
koffer: Das ultimative Line-up für dich – Mögliche Gebär-  
positionen

*Los geht's* ..... 129

Der Blasensprung – Warten auf die Wehen – Die Wehen

*Die Geburt* ..... 139

Die natürliche Geburt – Der Kaiserschnitt – Zange und  
Saugglocke

*Wie sage ich es der Welt?* ..... 150

Die WhatsApp: Einführung und Beispiele – Die ideale  
WhatsApp

*Der Neustart* ..... 160

Die ersten Stunden nach der Geburt – Chillen und Stillen –  
Das Wickeln – Nimm dir frei! – Welcome On Planet Earth:  
Vom Cluburlaub in die Ein-Sterne-Bettenburg

**Postnatal – Nach der Geburt** ..... 167

---

<i>Aller Anfang ist schwer</i> . . . . .	167
Hoffnungslos, viel zu hell und hungrig: Wie erobert dein Kind seine Welt? – Wie halte ich mein Baby? – Mama stillt, du wickelst – Das Baby-Bepinkeln – Stilldemenz: Vergiss es ... äh, was? – Das erste Mal: Mit Baby in der Öffentlichkeit – Stillen in der Öffentlichkeit – Reisen mit Kind – PEKIP – Kurztrip: Dein Umzug vom Schlafzimmer ins Wohnzimmer – Ratschlag-Gefahr: Die Großeltern – Ratschlag-Gefahr: Die beste Freundin – Schnuller rein und Ruhe	
<i>Babylounge – Für dein Baby</i> . . . . .	186
Spielzeug – BABY 4.0: Fotos – Filme – Bücher – Social Networks – E-Mail-Adresse – Der Daddy-Soundtrack	
<i>Deine Frau</i> . . . . .	191
Wochenbettdepression – Rückbildungsgymnastik – Meine Frau ist wieder ein Mensch	
<i>Das Schreien: Der laute Schreiberater</i> . . . . .	198
Wie aus deiner Freizeit plötzlich Schreizeit wird – Die Kunst des Schreiens und ihre Gattungen – Der letzte Schrei? So bekommst du Ruhe in den Karton	
<i>Das Furzen: Der stinkende Pupsberater</i> . . . . .	207
Blähungen – Baby-Fürze erkennen leicht gemacht! – Die Evergreens zur Bekämpfung von Baby-Pupsis	
<i>Das Schlafen: Der müde Schlafberater</i> . . . . .	212
Schlafen im Allgemeinen – Dein Baby soll schlafen – Plötzlicher Kindstod – Das Schlafprotokoll – Das Schlafritual – Schlafen nach Professor Ferbers »Freiburger Methode«	

<i>Lebenshilfe für Daddys: Was sie dir nicht erzählen . . .</i>	227
Hol dir dein Kind! – Langweilig: Spielen mit einem Säugling – Bist du bereit für die Vaterrolle? – Zeit für euch! – Das neue Geduldsspiel: Sex nach der Geburt – Freundesfilter – Fitness-Studio ade	
<i>Wachstum und Entwicklung . . . . .</i>	244
Wachstumsschübe im Allgemeinen – Die Reflexe – Die Erweiterung der Fähigkeiten – Kommunikation: Das erste Vater-Kind-Gespräch! – Das Fremdeln	
<i>Ernährung, Pflege und Gesundheit . . . . .</i>	256
Babyernährung – Dein Baby lernt selbst zu essen – Baby- pflege: Waschen, Baden, Eincremen – Zahnpflege: Wie pflege ich die Ersten? – Untersuchungen und Impfungen – Gängige Babyerkrankungen und -verletzungen im ersten Lebensjahr – Die Bude sichern	
<i>Erziehung . . . . .</i>	270
Grundregeln für das erste Lebensjahr – Kinderbetreuung	
<i>Formalitäten . . . . .</i>	277
Geburtsurkunde – Kindergeld – Vaterschaft – Elternzeit – Krankenkasse – Einwohnermeldeamt – Vermieter – Eltern- geld	
<i>Ausklang mit rosigen Aussichten für die Zukunft . . . . .</i>	282



## Vorwort

*Papa To Go* spricht dich direkt an. Ohne Umschweife.

Du wirst Vater, und dies ist dein Leitfaden!

Es kostet dich überhaupt keine Zeit, dieses Buch durchzulesen, außerdem eignet es sich prima als leichte Abend-, Rote-Ampel-, U-/S-/D-Bahn-, Warteschleifen-, Imbiss- oder Klokletüre.

Diese wunderbare Übersicht funktioniert auf sehr kurzweilige Art und Weise, da in nett portionierten Häppchen alle notwendigen Infos geliefert werden, die du wissen musst, kannst oder solltest. Mal drastisch formuliert, mal mit einem Augenzwinkern, aber in der Sache immer kompetent, korrekt und gründlich.

Mir ist es wichtig, dir einen einfachen, kurzen und doch kompletten Rundumblick zu ermöglichen, der sich sowohl mit den 40 Wochen der Schwangerschaft als auch mit den ersten Monaten der Vaterschaft beschäftigt. Halt bis sich alles gefunden hat.

Das ist meinem unstillbaren Verlangen nach Vollständigkeit zu verdanken, dem der Wunsch innewohnt, dass du *Papa To Go* fertig gelesen zur Seite legst und dich für die bevorstehende Zeit als frischgebackener Vater gut gerüstet fühlst.

Motiviert zu dieser Idee einer inhaltlich liebevoll vorsortierten Lektüre wurde ich durch meine eigene »Ich-werde-Papa«-Zeit, in der ich nämlich eine solche Herangehensweise in Buchform vermisst habe. Ich hielt unzählige Ratgeber in der Hand, die mir das Vatersein als Erfahrungsbericht, Gebrauchsanweisung, empirische Studie oder medizinisches Fachbuch nahebringen wollten, doch all diese wirklich größtenteils sehr gelungenen Werke

setzten eines voraus: viel Zeit. Diese wollte ich jedoch in den ersten Wochen der Schwangerschaft irgendwie noch nicht mit einem mehrere hundert Seiten zählenden Wälzer verbringen. Kurz, knapp, präzise, Buch gelesen und einen groben Plan haben, was auf mich zukommt, das suchte ich in der Buchhandlung, fand es aber nicht. Ich weiß, dass es vielen werdenden Vätern genauso geht, daher: *Papa To Go!*

Ich arbeite im Buch mit der Chronologie »prä-, peri- und post-natal«, was so viel bedeutet wie »vor, bei und nach der Geburt«. Die einzelnen Fakten sind zeitlich nicht konkret, sondern nur grob eingeordnet, was der Individualität der Entwicklung eines Babys geschuldet ist, die nur selten die Benennung exakter Zeitpunkte erlaubt.

Ich habe diesem autobiografischen Erfahrungsbericht zwar den praktischen Nachlagewerk-Charakter verliehen, aber unterm Strich ist das völliger Quatsch, denn du bist ohnehin gezwungen, alles zu wissen. Also: Nicht lange überlegen, nimm es in die Hand, lies es von Anfang bis zum Ende durch und fertig! Dauert nicht lange, und du wirst ein Vorzeigepapa sein!

Natürlich hat dieses Buch auch seine eklige und klebrige Seite: Teilweise erhebe ich mich mit meinem Handeln zum Maßstab, und das hinterlässt ja erfahrungsgemäß immer einen unangenehmen Nachgeschmack. Unsympathisch überheblich eben. Doch ich bevorzuge den klaren Weg, und der folgt natürlich einer grundsätzlichen Haltung, die nicht zwingend dem Gusto des Lesers entsprechen mag. Das schließt nicht aus, dass ich immer dort, wo ich es als sinnvoll erachte, unterschiedliche Optionen aufzeige und mögliche Alternativen skizziere. Also, alles halb so wild.

Zu guter Letzt möchte ich meiner Frau Kristy und meiner

Tochter Romy danken, die Motiv, Forschungsgegenstand und 12. Mann in einem waren und ohne die ich dieses Buch niemals hätte schreiben können.

Ebenso gilt mein Dank Friederike Schmidt, die nicht nur unsere persönliche, wunderbare Hebamme war, sondern die mich bei der Entstehung von *Papa To Go* auch fachlich kompetent beraten hat.

Christian Busemann



# Pränatal – Vor der Geburt

## *Erstes Trimester*

### Schwanger? Was heißt das eigentlich?

Nüchtern betrachtet bedeutet »schwanger«, dass in dem Körper deiner Partnerin (davon gehe ich jetzt einfach gutgläubig aus) eine befruchtete Eizelle innerhalb von durchschnittlich 267 Tagen zu einem Kind heranreift. Wie aber befruchtet man(n) so eine Eizelle? Und wie konnte ausgerechnet dir das passieren ... äh, gelingen?

Rekapitulieren wir doch mal den gesamten Tathergang in einem Satz: Du hast mit deiner Frau geschlafen und hattest einen Samenerguss! (Sollte das Kind dir nicht sehr ähnlich sehen, kann auch jemand anderes den Samenerguss gehabt haben!) Danach prügeln sich etwa 150 Millionen Spermien um den Einzug in den Gebärmutterhals. Klingt lächerlich einfach und erinnert ein wenig an die Zustände während des Sommerschlussverkaufs bei C&A, in der Realität ist dieser Ansturm obdachsuchender Spermien jedoch kein leichtes Unterfangen. Das musst du dir in etwa so wie die Vorrundenspiele der deutschen Fußball-Nationalmannschaft bei Weltmeisterschaften vorstellen. Spielte Deutschland zum Beispiel in derselben Gruppe wie Brasilien, Italien, Spanien, Portugal und Kroatien, wäre der Titelgewinn sicherlich nicht programmiert!

So ähnlich funktioniert das hier auch. Der starke Gegner ist in diesem Fall der äußerst defensiv ausgerichtete Gebärmutter-

hals, der von einem sehr zähen und resistenten Schleimpfropf verschlossen gehalten wird.

Ergo: kein Durchkommen für die offensiv orientierten Spermien. Aber nicht jede Abwehr ist konstant sicher! Hat die Frau ihre fruchtbaren Tage, klaffen Schwächen gerade im Bereich des Schleimpfropfes auf, dessen Dichte nachlässt, eher dünnflüssig agiert und somit von etwa 1000 Spermien geentert werden kann.

Diese VIPs unter den normalsterblichen Stehplatz-Samenzellen lassen sich dann nicht lange bitten und machen sich auf zur nächsten Etappe in Richtung Eileiter, wo seit dem Eisprung ganz gemütlich eine fruchtbare Eizelle in Richtung Gebärmutter trödelt. Diese ist völlig überrascht, als sie die geifernd gierige Spermientruppe am Horizont auf sich zustürzen sieht. Es kommt zum direkten Schlagabtausch zwischen der vornehm distinguierten Eizelle und dem vandalenähnlichen Samenzellen-Prügeltrupp. Spermium für Spermium versucht sich nun im Duell mit der Dame ganz alleinig Zutritt zur Eizelle zu verschaffen, aber dank einer extrem »harten Tür« kann dies zu 99 Prozent verhindert werden. Nur eines, das »Top-Checker-Oberklassen-Eliten«-Spermium, das der Eizelle am meisten zusagt, bekommt die Erlaubnis, sich den Club mal von innen anschauen zu dürfen. Dieser Pfiffikus nutzt prompt die Gelegenheit, den Laden komplett zu verriegeln, indem er für eine Veränderung der Zellmembran sorgt, damit kein weiterer Kollege mehr reinkommt. Innerhalb von 24 Stunden vermischen sich dann das mütterliche und väterliche Erbgut, die Zellkerne verschmelzen, und es entsteht ein neuer Zellkern, dem dein Kind schließlich entspringen wird. Die Befruchtung ist damit abgeschlossen, Ruhe kehrt wieder ein, und der Embryo kann getrost und entspannt heranwachsen. Die befruchtete Eizelle entwickelt sich durch Zellteilung weiter und

beendet schließlich ihre Reise im Eileiter, indem sie das Ziel Gebärmutter erreicht, wo sie sich einnistet und reift und reift und reift...

Das Geschlecht deines Kindes, das sei hier nebenbei erwähnt, steht schon ab der Befruchtung fest. Es wird durch die Geschlechtschromosomen der Eltern bestimmt, wobei du, entgegengesetzt zu deiner Frau, über ein erweitertes Sortiment verfügst. Kann die Mutter gerade mal mit einem lumpigen X-Chromosom als Standardausrüstung ihrer Eizelle aufwarten, glänzt du gleich mit zwei Samenzellen-Geschmacksrichtungen: dem X- und dem Y-Chromosom. Das macht die Welt doch glatt viel zweigeschlechtlicher!

Verbinden sich nämlich ein X von dir und die Eizelle deiner Frau, haben wir die Paarung XX, und das heißt: Es wird ein Mädchen. XY bedeutet indes: Ein Kerl wächst heran.

## Die Formel non grata: Jede Schwangerschaft ist anders

Okay, es ist raus. Nun wirst du Papa. Aber was bedeutet das für dich?

Zunächst einmal, um den Druck durch deine sich androhende neue Funktion ein wenig zu reduzieren: Du hast noch eine anständige Schonfrist von etwas weniger als 40 Wochen. Da geht so einiges. Aber bedenke immer in allem, was du tust: Das sind die letzten Wochen in eurem Leben, die deine Partnerin und du noch zu zweit verbringen könnt. Danach wirst du ein Leben lang einen kleinen Scheißer dabei haben. Und bis der sich alleine auf den Weg macht, ach, da bist du schon grau und hast es in der Hüfte. Also: Genieße diese Zeit!

### **Ein Schuss – zwei Treffer! Wie bekomme ich Zwillinge?**

Nach Synergien und Herausforderungen strebende Typen wie du wollen vielleicht lieber Zwillinge statt nur ein Kind. Zwei Kinder, ein Abwasch. Das spart Zeit, komplettiert die Mannschaft, und du hast deinen Job erledigt, ohne ein zweites Mal ranzumüssen. Solange du da nicht künstlich irgendwie dran rumpfuschst, macht die Natur das, was sie für geeignet hält. Das Universum übrigens ebenso. Du wirst also den Nachwuchs erhalten, den du dir selbst besorgst: ein, zwei oder vielleicht fünf Kinder. Willst du Zwillinge, musst du dir erstens die Frau suchen, die sie dir zur Welt bringt, und zweitens es wirklich selbst wollen. Das reicht auch unbewusst. Eineiige Zwillinge, die, die sich zum Verwechseln ähneln, entstehen, indem sich die bereits befruchtete Eizelle in einem frühen Stadium noch einmal teilt. So wachsen zwei Menschen mit ein und demselben Genmaterial heran. Zweieiige Zwillinge brockst du dir selbst und deiner Frau ein, wenn zwei Eizellen gleichzeitig befruchtet werden. Und wenn es sich noch ein paar weitere Eizellen gemütlich machen, ist auch eine Mehrlingsschwangerschaft möglich, Fünflinge zum Beispiel.

Ob deine Partnerin auch von Genuss sprechen kann, ist eher zweifelhaft, zumindest zum Ende der Schwangerschaft stellen sich bei jeder Frau Beschwerden ein. Kein Wunder, bei dieser Kugel. In der ersten Phase passierte bei uns glücklicherweise zunächst nicht sehr viel. Hier stolperte ich allerdings zum ersten Mal über eine Floskel, die in den kommenden Wochen zum



unvermeidbaren Leitsatz aller Leitsätze avancieren sollte und eigentlich überall gerne bemüht wird, um ein Gefühl der sicheren Unsicherheit zu schaffen und der geliebten Verallgemeinerung und plumpen Pauschalität ein Schnippchen zu schlagen. Die Ausrede aller Ausreden und Begründung der Begründungen, die Formel non grata:

### **Jede Schwangerschaft ist anders!**

Heißt: Ein Ei ähnelt *nicht* dem anderen.

Ja, diesem Satz lässt sich wahrlich nicht viel hinzufügen. Leider. Denn damit schippern sich gerne alle Geburt begleitenden Koryphäen auf dem Meer der Argumentation frei. Kausal lässt sich eben alles auf diese Regel zurückführen. Das ist nicht immer gut, aber schlussendlich hat es tatsächlich etwas Beruhigendes. Für die strukturierten Zeitgenossen unter euch, mit konservativem Background und festem Ablauf, natürlich ein Graus, aber es hilft nichts – hier fängt die Individualität bereits an, und die Anarchie hält Einzug!

### **Die ersten Veränderungen: Ernährungsumstellung**

Meine Frau blieb im Vergleich zu ihren schwangeren Freundinnen anfangs vornehmlich beschwerdefrei, trieb weiterhin eifrig Sport und war eher überaktiv als schwerfällig, müde und abgespannt.

Einzige Veränderung war die bewusste Ernährungsumstellung. Hier die orthodoxe Fassung: Keine Rohmilchprodukte (heißt im

Klartext: kein Käse! Wenn, dann immer nachfragen! Es besteht die Gefahr der Listeriose-Ansteckung! Und das ist nicht schön, da es eine Infektionskrankheit ist, die Missbildungen des Kindes nach sich ziehen kann). Kein Kaffee (entkoffeiniert geht), kein Alkohol (es gibt mittlerweile Bier- und Sektmarken, die tatsächlich 0,0 Prozent Alkohol aufweisen – interessiert einen zwar nicht wirklich, aber in diesem Fall kannst du der Zwangsabstinenzlerin ja mal einen Gefallen tun), kein Nikotin und ausnahmsweise mal Finger weg von anderen Drogen.

Bitte auch keine lebenden Tiere wie Eichhörnchen, Kamele oder Schweine anfallen und aufessen. Rohes Fleisch und rohen Fisch, wie in Sushi, meiden, da die Toxoplasmose-Gefahr sehr groß ist. Toxoplasmose ist ebenfalls eine Infektionskrankheit, die durch Parasiten im Fleisch übertragen wird. Eigentlich verläuft so eine Krankheit ohne Symptome ab, aber nicht zwingend bei Schwangeren. Hier steigt die Gefahr einer Missbildung des Kindes erheblich! Als Toxoplasmose-Mutterschiffe gelten auch Katzen. Diese bitte nicht mehr küssen oder sonst wie anfummeln, streicheln nur, wenn danach die Hände gewaschen werden, und die Katzenttoilette sollte irgendjemand anderes sauber machen (läuft wohl auf dich hinaus...) – nur nicht die Schwangere! Hunde sind ebenfalls Träger der fatalen Krankheit. Auch hier Hände nach dem Streicheln gründlich reinigen.

Essen können schwangere Frauen ansonsten alles – eben auf die oben genannten Basics achten, und auch du, als Partner, solltest sie da ein bisschen unterstützen und mit aufpassen. Gerade wenn ihr noch mal in den Urlaub fahrt. Nicht immer ist klar, was einem da vorgesetzt wird... Meine Frau hat viel Obst und Gemüse gegessen, das sie stets sehr gründlich mit warmem Wasser abgewaschen oder zuvor geschält hat. Dazu steigerte sich ihr Ver-

langen nach Süßem, insbesondere Eis, in einem schier nicht nachvollziehbaren beziehungsweise bezahlbaren Maß. Ich weiß nicht mehr, wie oft ich nachts zu irgendeiner Tanke gefahren bin, um Schokoladeneis zu kaufen. 85 000 Mal?!

Insgesamt auffällig war ihr erschreckend großer Appetit. In der Disziplin »Nachschlag« näherte sie sich mir bis auf wenige Gramm. Der Konkurrent sitzt von jetzt an mit am Tisch. Kein Wort mehr von: »Magst du noch meinen Nachtsch?«, oder: »Ich kann nicht mehr. Willst du das noch oder soll ich es wegschmeißen?« Vorbei die Zeit des Schnorrens. Du merkst, auch für dich mehrten sich schleichend die Zeichen der Veränderung. Sie ist schwanger und du eben auch!

## Schwangerschaftsbeschwerden: Die Liste des Lästigen, Teil eins

Was meine Frau und ich erlebt haben, war ein Traum im Vergleich zu anderen Starts in die Schwangerschaft.

Denn, wie gelernt: Jede Schwangerschaft ist anders, so wie jeder Mensch anders ist. Schön, oder?

Der Horror im ersten Drittel der Schwangerschaft fängt nämlich bei einigen schon damit an, dass ihnen regelmäßig schlecht ist und sie sich erbrechen müssen. Das muss nicht nur morgens sein, das geht auch zu anderen Uhrzeiten. Eine Freundin von mir hat sich mal mittags in der S-Bahn aus Verlegenheit in ihre Handtasche übergeben, weil sie keine Tüte dabei hatte. Traumhafte Geschichten! Die Übelkeit lässt jedoch bei den meisten nach etwa drei Monaten nach. Meiner Frau aber wurde zum Beispiel zum Ende der Schwangerschaft öfter schlecht. Auch normal. Aber was ist in dieser Zeit schon normal?

Dann können im weiteren Verlauf noch solche Späße wie Hämorrhoiden, Verstopfung, Schambeinschmerzen, Rückenschmerzen, Sodbrennen und all solche Leckereien auftauchen. Das hat was von einem Überraschungspaket, was da auf deine Partnerin und dich zukommt. Für alle Beschwerden gibt es jedoch Ideen und Rezepte, um diese in den Griff zu bekommen oder sie erträglicher zu machen.

Allem voran steht aber für dich ein ganz klarer Grundsatz, den du in jeder Situation beachten solltest:

Eine Schwangerschaft ist keine One-(Wo)Man-Show, das ist Teamwork. Deine Partnerin bekommt in den kommenden Wochen eine Menge ab. Sowohl psychisch als auch physisch. Hier ist es wichtig für dich als Typ, immer mit auf der Höhe zu sein. Viel sprechen, viel austauschen, viel fragen. Hol dir immer alle Informationen, auch wenn du sie nicht zum Frauenarzt begleitet hast – du musst einfach jederzeit alles wissen. Wichtig, erst recht bei einem Notfall.

Diese Zeit des Wachstums durchwandert ihr gemeinsam, und du glaubst gar nicht, wie sehr du sie in dieser Phase schon unterstützen kannst. Frauen sind wunderschöne und eitle Wesen – unter körperlichen Veränderungen leiden sie oftmals sehr. (Sind Männer da besser?) Die nachfolgend aufgeführten Beschwerden sind unter anderem auch starke Eingriffe in das bis dahin unversehrte persönliche Schönheitsverständnis deiner Frau.

Krampfadern, Schwangerschaftsstreifen, die überproportionale Gewichtszunahme – all das geschieht zwar langsam, jedoch un-aufhaltbar. Hier kannst du sie starkreden und ihr gerade in dieser Zeit das Gefühl geben, dass du sie bis auf die Knochen liebst! Das ist unendlich wichtig. Diese Endorphinausschüttung dank des Glücksgefühls, das ihr beide teilt, ist ein Lawinensystem. Die Liebe

und das Einfühlungsvermögen des Mannes sorgen bei der Frau für große positive Kräfte, und die wiederum lassen euer Kind gesund wachsen und gedeihen. Insgesamt ist das eine geniale Zeit!

Hier kommt eine Auflistung der möglichen Beschwerden deiner Partnerin während des ersten Trimesters der Schwangerschaft, immer versehen mit einem kurzen Tipp, was du tun kannst. Diese kleine Übersicht gibt's später auch für die übrigen zwei Trimester. Einige Beschwerden treten sowohl im ersten als auch im dritten Trimester auf, andere sogar in allen dreien. Daher empfehle ich, in allen drei Abschnitten die »Liste des Lästigen« konzentriert durchzulesen. Geht in Richtung Nachschlagewerk, ist aber ganz interessant, um einen Überblick zu gewinnen. Am Ende bist du der Oberchecker, der gut dosiert eine Menge Ahnung verteilen kann. Das lohnt sich immer und sichert dir einen Platz in der Daddy-Hall-of-Fame.

### *Übelkeit und Erbrechen (gerne bis zur zwölften Woche und länger)*

Der Klassiker der Schwangerschaftsbeschwerden. Entsteht bei »seltsamen« Gerüchen oder plötzlich auftretender Unverträglichkeit von jahrelang geliebten Nahrungsmitteln.

*Das tust du:*

Du gibst ihr morgens trockenes Brot oder Zwieback, kochst einen Tee, den sie bitte schluckweise trinken soll. Über den Tag muss sie kleine, warme Mahlzeiten essen und fettige oder zu stark gewürzte Speisen meiden.

### *Krämpfe*

Gerne in Waden und Füßen. Passiert einfach so.

*Das tust du:*

Als allwissender Freund oder Ehemann rätst du deiner Partnerin, wenn es nicht ohnehin schon der Arzt getan hat, zu magnesium- und kaliumreicher Ernährung. Blockbuster sind hier ganz klar Nüsse, Bananen und Spinat. Und weil du nicht nur allwissend, sondern auch fürsorglich bist, glänzt du mit dem Angebot, ihr die Beine und Füße zu massieren, oder lagerst auf dem Sofa vorm Fernseher ihre Beine hoch. Klugscheißer-Tipps on top wären noch die Wechseldusche (heiß-kalt) oder schlichtweg spazieren gehen, damit da ordentlich Schwung in die Latschen kommt.

### *Brustspannen/Empfindlichkeit der Brustwarzen*

Die Milchbläschen in der Brust reifen, die Milchbildung beginnt. Und so führt die erhöhte Hormonproduktion manchmal schon zu Beginn der Schwangerschaft zu einer Berührungsempfindlichkeit der Brust. Das ist ein herber Rückschlag, den auch der Mann erst einmal zu verdauen hat.

*Das tust du:*

Nicht beherzt zulangen! Also, Pfoten weg! Und: Lass ihr ein Bad ein, oder zaubere ihr einen warmen Umschlag mit Lavendel oder besser Quark!

### *Harnfluss*

Die Gebärmutter wächst und wächst und wächst. Irgendwann drückt sie dann auf die Blase, und auf einmal entsteht ein nie zuvor gespürter Drang, ständig auf die Toilette zu müssen. Urin kann dabei auch ganz unfreiwillig auslaufen.

*Das tust du:*

Bring deiner Partnerin Slipes mit. Es hilft ja nichts! Ermutige sie zu Beckenbodenmuskulaturübungen, um das Auslaufen eindämmen zu können. Ehrlich gesagt ist das aber auch

albern. Lass mal, das sagt ihr schon ihre Hebamme oder ihr behandelnder Frauenarzt, den du mittlerweile hoffentlich auch kennst!?

### *Krampfadern*

Grenzwertiges Thema. Das Zunehmen in der Schwangerschaft ist schon ein heftiger Seelenknüppel, dann kommen noch die Schwangerschaftsstreifen (Gute Nacht! Siehe Seite 59) und jetzt also die Krampfadern. Auch nicht so lecker! Da das Bindegewebe hormonell bedingt etwas dehnbarer wird, neigen erblich vorbelastete Frauen zu diesen lästigen Ärgernissen.

#### *Das tust du:*

Wenn deine Partnerin Krampfadern bekommen hat – gut zureden und als unwichtige Banalität schnell vergessen machen. Ist doch Unfug, sich damit lange emotional auseinanderzusetzen.

Um diesen irgendwie vorzubeugen, wenn denn möglich, solltest du deine Frau nicht lange stehen lassen – Bewegung ist besser. Klasse sind sexy Stützstrümpfe, die es in jedem Sanitätshaus gibt, gerne in modisch schickem Beige oder in bescheidenem, oft unterschätztem Schwarz. Die sollte sie regelmäßig tragen. Und wie bei Krämpfen gilt auch hier: Die Beine der Dame so oft es geht hochlagern. Hilft das alles nichts, bleibt bei akuten Beschwerden nur ein Gespräch mit dem Arzt!

### *Gestose*

Die Gestose ist der Ausdruck für eine Stoffwechselerkrankung in der Schwangerschaft. Man unterscheidet zwischen der Frühgestose im ersten Drittel der Schwangerschaft und der Spätgestose im dritten Trimester. Früher hieß diese Erkrankung auch »Schwangerschaftsvergiftung«. Ist aber Quatsch. Kein Gift wurde je nach-

gewiesen, aber auch keine Bakterien. Bis heute ist das alles ein wenig diffus, die Forschung fischt nach wie vor im Trüben. Fakt ist: Die Gestose betrifft fünf bis zehn Prozent aller Schwangerschaften.

**Symptome:**

- Ödeme in den Beinen und Händen
- Eiweiß im Urin
- Bluthochdruck (über 140/90)

Bei den Routineuntersuchungen durch den Frauenarzt werden eigentlich regelmäßig Tests gemacht – immer dabei ist das Messen des Blutdrucks. Wenn irgendetwas nicht stimmt, wird die Patientin engmaschiger kontrolliert. Bei der Gestose kommt es zu einer Verengung der Blutgefäße, wodurch der Blutdruck steigt und eine schlechtere Versorgung der Gebärmutter und der Plazenta und somit des Babys entsteht. Wachstumsretardierung könnte die Folge sein, heißt, das Kind wächst nicht der Norm entsprechend. Bei einer Gestose steigt die Möglichkeit einer vorzeitigen Entbindung enorm. Es wird dennoch versucht, den Winzling so lange wie möglich im Bauch zu belassen.

**Risikofaktoren können sein:**

- sehr junge Erstgebärende
- sehr alte Erstgebärende
- Frauen mit Venenproblemen
- Frauen mit Bluthochdruck in der Familie
- Mehrlingsschwangerschaften
- übergewichtige Schwangere
- untergewichtige Schwangere



*Das tust du:*

Du kaufst im Bioladen ausgewogene, kalorien- und eiweißreiche Kost. Du sparst nicht mit Salz, sondern würzt ganz normal damit. Ein Ammenmärchen, sich salzarm ernähren zu müssen. Dann sagst du ihr, sie soll viel ruhen und den Blutdruck nicht so in die Höhe treiben. Vielleicht hilft auch ein Buch von Günter Grass, 648 Ägypten-Urlaubsfotos mit Schwerpunkt »Hotelanlage« von langweiligen Bekannten anschauen, Kevin Costners Kassenschlager »Waterworld« auf DVD ausleihen oder einfach einen Abend lang »QVC« gucken – da passiert überhaupt nichts mehr mit den Blutkörperchen.

Zwei sehr typische Schwangerschaftsphänomene habe ich ganz bewusst bis zu dieser Stelle unterschlagen: die blitzartig auftretenden Müdigkeitsanfälle und die jähen Stimmungsschwankungen. Beide haben ihren Kern in den hormonellen Veränderungen während einer Schwangerschaft.

*Das tust du bei Müdigkeit:*

Gib ihr einen Gutenachtkuss. Sie verpasst ja nichts. Und der Schongang ist für eine schwangere Frau der ideale Leerlauf. Zeit für dich, dich mit Freunden zu treffen, Partys zu feiern oder die Wohnung zu putzen.

*Das tust du bei Stimmungsschwankungen:*

Gar nichts! Für die hormonell bedingte Spontanlaune des weiblichen Mitbewohners, die von Anfang an eine ganz große Unbekannte beziehungsweise Unberechenbare ist und es auch bis zur Geburt bleibt, will ich dich mit einer ganz simplen, gleichwohl probaten Formel ausstatten:

**Merke:**  
**Diskutiere niemals mit einer schwangeren Frau!**

Schwangere Frauen sind unkontrollierbare Wesen, die Dinge von sich geben, die rein rational überhaupt nicht zu verstehen sind. Ergo: Folge ihr! Erfülle Wünsche, lass dich der Faulheit bezichtigen, des Zuspätkommens, des Nichtputzens, des Egoistisch-Seins, des Nicht-Klodeckel-Schließens, des Laut-Seins, des Sachen-rumliegen-Lassens, des Ungesund-Essens, des Ungesund-Furzens, des Langweilig-Seins, des Eben-du-Seins, lass dich vollends erniedrigen, gehorche und lehne dich nicht auf – es führt letztlich zu nichts!

Lockere die Pfähle der Planbarkeit, die in dem betonierten Fundament deines strukturierten Lebens eingelassen sind: alles Käse von jetzt an. Gerade noch Lust auf einen Spaziergang und Jacke an, schon ist die Jacke wieder aus, die DVD eingelegt, und du fährst mit dem Auto los, um Eis zu besorgen. »Notting Hill« lädt schließlich für 90 Minuten ein, mindestens 45 Minuten davon deine Freundin sabbernd schnarchend neben dir liegen zu haben. Ach, du wirst Geschichten erzählen können, die ein 90-Minuten-Stand-up-Abendprogramm füllen. Und immer schön alles aufschreiben, was dir und euch in der Schwangerschaft widerfährt – das ist später Erinnerungsgold.

## Körperliche Veränderungen

Nachdem die Schwangerschaftsbeschwerden verstanden, akzeptiert und angenommen wurden, ist es im weiteren Verlauf für dich als verständnisvoller Typ extrem wichtig, die körperlichen

Veränderungen deiner Frau nachvollziehen zu können. Nur so gelingt es dir, feinfühlig auf ihre Bedürfnisse einzugehen, Zutritt zu ihrem Kosmos zu erlangen, dort einzutauchen, Wohlgefühl zu verbreiten und dort nicht alles vollends einzureißen und zu ramponieren. Drei Trimester lang modifiziert sich ihre »Baustelle Körper«. Nimm daran teil, schau dem Ereignis zu und sei da, wenn sie darüber sprechen will, um das Absurde, was da gerade in ihr vor sich geht, zu verarbeiten.

Hier ein Wissensvorsprung für dich: Die Brustwarzen werden dunkler. Stört aber nicht. Schon eher lästig sind da die auf einmal auftauchenden Schwangerschaftsbeschwerden, die einfach nur nerven. Nicht nur deine Frau, sondern auch dich. Denn Symptome wie Übelkeit oder Schlafkrankheit bringen brutale Veränderungen ins Leben. Wer mag schon einen riesigen Berg Spaghetti essen, wenn direkt neben ihm am Tisch »jemand« mit einem Würgereiz zu kämpfen hat? Und wer fummelt schon gerne herzlich im Ausschnitt rum, wenn das Gegenüber dabei plötzlich einnickt? Zieht echt runter.

Schlechte Nachrichten aus dem Dekolleté, gute Nachrichten aus dem Dekolleté. Die Push-ups haben Feierabend! Das Glockenspiel wird satter, nicht nur im Sound: Die Brüste wachsen! Dafür sei die verstärkte Hormonproduktion täglich aufs Neue gepriesen und in deine Gebete eingeschlossen. Doch nicht nur die Östrogenboys ackern ohne Unterlass, die Pumpe deiner Frau im Konzert mit dem Stoffwechsel fährt fern jeglicher Tarifvereinbarungen ebenfalls Doppelschichten. Grund dafür ist natürlich der Mini-Kollege, der sich da allmählich die Bude gemütlich einrichtet und zum Ende des ersten Teils der Trilogie bereits seine Gedanken zum Thema Expansion umsetzt. Er baut an. Nicht für jeden ad hoc ersichtlich, aber der Grundstückseigner (hier: deine

Frau) merkt es täglich. Weite Kleidungsstücke werden jetzt angeschafft.

## Der Mutterpass

Der 1968 eingeführte Mutterpass ist eine Art lebenswichtiges Pannini-Sammelheft in DIN A6, nur ohne Fotos, das hoch offiziell nach der Feststellung der Schwangerschaft durch den Frauenarzt überreicht wird. Das Logbuch auf der Reise zum Kind. In diesem schönen, schlichten, gerne mit einem Schutzumschlag versehenen Büchlein werden die gesamte Schwangerschaft über bis einschließlich nach der Geburt alle relevanten Daten und Resultate der Kontrolluntersuchungen an Mutter und Kind detailverliebt eingetragen. Das reicht von einer herrlich anzuschauenden Ergebnis-Rutsche an serologischen Untersuchungen (Bluttests wie Röteln-Check, Antikörpersuchtest etc.) – für die absolvierten Analysen gibt es dann übrigens auch immer einen Sticker zum Reinkleben, was völlig dreist und extrem spaßbefreit zumeist der Frauenarzt selbst übernimmt – bis zu generellen Angaben zu aktuellem Gesundheitszustand der Mutter (Erbkrankheiten, frühere schwere Erkrankungen, Allergien etc.), Gewicht, Rhesusfaktor und vieles mehr.

Ebenso werden das stetige Wachstum und die Lage deines Kindes dokumentiert, Ultraschalluntersuchungsergebnisse eingetragen, und der in etwa genaue Geburtstermin, auf den hier alle hinarbeiten, ist ebenfalls notiert. Insgesamt ermöglicht der Mutterpass, der von deiner Frau immer und überall mitgeführt werden muss, im Notfall auch eine gezielte gesundheitliche Versorgung deines Doppelpacks, weil sich jeder Arzt mit Blick auf die Daten ein umfassendes Bild von ihrem Gesundheitszustand machen kann.