

## Alles für den Papa

Herzlichen Glückwunsch, Sie sind Vater geworden! Oder steht Ihnen dieses wohl wichtigste Ereignis in Ihrem Leben noch bevor? Dann freuen Sie sich darauf! In unserem exklusiven Bereich für Väter geben wir Ihnen nützliche Hinweise und Tipps, damit Sie der bekannten Redewendung „... Vater sein dagegen sehr!“ endgültig die Stirn bieten können.

Schon vor der Geburt haben Mutter und Kind eine innige Beziehung. So manch ein Mann sieht sich da im Nachteil. Väter brauchen zwar länger, um eine Bindung zu ihrem Kind aufzubauen, die Vater-Kind-Beziehung ist aber nicht weniger bedeutend. Wenn sich Papa Zeit nimmt für den Nachwuchs, profitiert die ganze Familie – am Besten von Anfang an:

- Papa geht anders mit dem Kleinen um als Mama. Jeder hat seine eigene Art. Vielleicht ist sie fürsorglicher, mit ihm kann man besser spielen. Beides ist für das Kind wichtig.
- Der Vater erhält Einblick in die **Alltagsabläufe** des Kindes, bekommt mehr kindliche Gefühle und dessen Fortschritte mit.
- Das Kind nimmt auch den Vater als wichtige Bezugsperson wahr.
- Die Mutter bekommt Unterstützung, sie fühlt sich nicht allein verantwortlich für das Kleine. Das tut auch der Partnerschaft gut.
- Papa wirkt aktiv an der **Erziehung** des Kindes mit.

Wesentliche Voraussetzung ist, dass die Mutter auch „loslassen“ kann, den Kontakt zwischen Vater und Kind zulässt. Und wenn Papa dann etwas nicht ganz so perfekt macht, wie Mama es sich vorstellt, sollte sie auf „gute Ratschläge“ verzichten – und umgekehrt.

Gerade wenn sie berufstätig sind, sollten Väter feste Tageszeiten einplanen, die sie mit dem Nachwuchs verbringen und zusätzlich einen Nachmittag in der Woche bzw. am Wochenende für das Kind reservieren. Führen Sie kleine Rituale ein – Kinder lieben das, denn sie stärken das Grundvertrauen und geben ihnen Geborgenheit.

### Kleine Rituale pflegen

- Insbesondere ab dem Beikostalter bzw. wenn nicht gestillt werden kann, kann Papa den Nachwuchs auch füttern.
- Sie können Ihr Kind abends ins Bett bringen, ein Schlaflied singen oder eine **Gute-Nacht-Geschichte** vorlesen.
- Helfen Sie bei der **Babypflege**: das kann Wickeln, Baden oder eine wohltuende **Massage** sein.
- Unternehmen Sie einen Spaziergang oder wenn Ihr Kind schon etwas älter ist, können Sie auch einen Ausflug zusammen machen.
- Begleiten Sie Ihren Schatz zum (Baby-)Sport.
- Auch gemeinsame **Spielstunden** sind für die Kleinen etwas ganz Besonderes.

In Zukunft finden Sie hier in unserem Väter-Portal noch viele weitere interessante Informationen und Mehrwerte.