

# Meine ersten Wochen als Papa

*Über die Herausforderungen und Freuden der Vaterschaft*

Willem L. Middelkoop

Jan. 24, 2019



Letztes Weihnachten hat meine Frau unseren Sohn zur Welt gebracht, einen kleinen Jungen, der alles verändern würde! Es ist eine unglaubliche Erfahrung, Eltern zu werden, besonders wenn es das erste Kind ist. Es führt eine völlig neue Lebensweise ein, mit regelmäßigem Füttern, Kümmern und schlaflosen Nächten. Lesen Sie weiter für meine (biometrischen) Ergebnisse und einige praktische Tipps!



*Unser Sohn*

## **Geburt**

Mitten in der Nacht am 24. Dezember bemerkte meine Frau, dass sich in ihrem Bauch etwas tat. Ihr Geburtstermin war um Weihnachten herum, also vermuteten wir sofort, dass *ES* losgeht... Das ist eine wirklich verrückte Art aufzuwachen, das kann ich Ihnen versichern!

Da ich mich so gut wie möglich vorbereitet hatte, wusste ich, dass ich die Wehen messen musste. Je häufiger und regelmäßiger die Wehen auftreten, desto weiter ist der "Geburtsvorgang" fortgeschritten. Mit meinem IT-Ingenieur-Blick versuchte ich, die Situation zu verstehen, und hatte dabei lustige Gedanken an Fortschrittsanzeigen: "Baby wird entpackt... 34% abgeschlossen... bitte warten". Ich war klug genug, diese Gedanken für mich zu behalten, da meine Frau starke Schmerzen hatte.



*Koffer und Maxi Cosi standen bereit*

Einige Stunden später waren die Wehen schnell und intensiv genug, um die Hebamme anzurufen. Wir fuhren ins Krankenhaus zur eigentlichen Geburt. Das hatten wir geplant und einen Koffer mit Maxi-Cosi bereitgestellt. Stellen Sie sicher, dass Sie den Aufbau des Maxi-Cosis *vorher* üben... Ich habe es getan!

Im Krankenhaus angekommen, musste meine Frau noch härter und länger arbeiten. Als ich die ganze harte Arbeit aus nächster Nähe miterlebte, wurde mir klar, dass es seine Vorteile hat, ein Mann zu sein, und dass wir (als Männer) intensiven Respekt vor unseren Frauen, Müttern und Großmüttern haben sollten. Endlich, nach fast 25 Stunden, wurde unser Sohn geboren, hurra!

### **Alles ändert sich**

Seinen Sohn zum ersten Mal zu hören und zu sehen, ist etwas ganz Besonderes. Es muss einer von den Tricks der Natur sein, aber ich fühlte mich sofort mit dem kleinen Mann verbunden. Es ist ein wunderschöner Moment, aber er markiert auch den Beginn der verrückten Zeit, die man nach der Geburt durchmacht.



*Meinen Sohn zum ersten Mal halten - versuchen zu verstehen, was der kleine Mann will...  
(ein wiederkehrendes Thema, wie ich herausfinden würde)*

Die Wahrheit ist, dass die Zeit nach der Geburt hart ist, sehr hart. Man muss viele neue Dinge lernen und tun, während man unter Schlafmangel leidet. Ihr Leben wird im Chaos versinken. Ich stellte mir mein Leben wie ein auseinandergenommenes LEGO-Bauset vor: Überall sind vertraute Teile, aber man muss herausfinden, wie man sie wieder zusammensetzt.

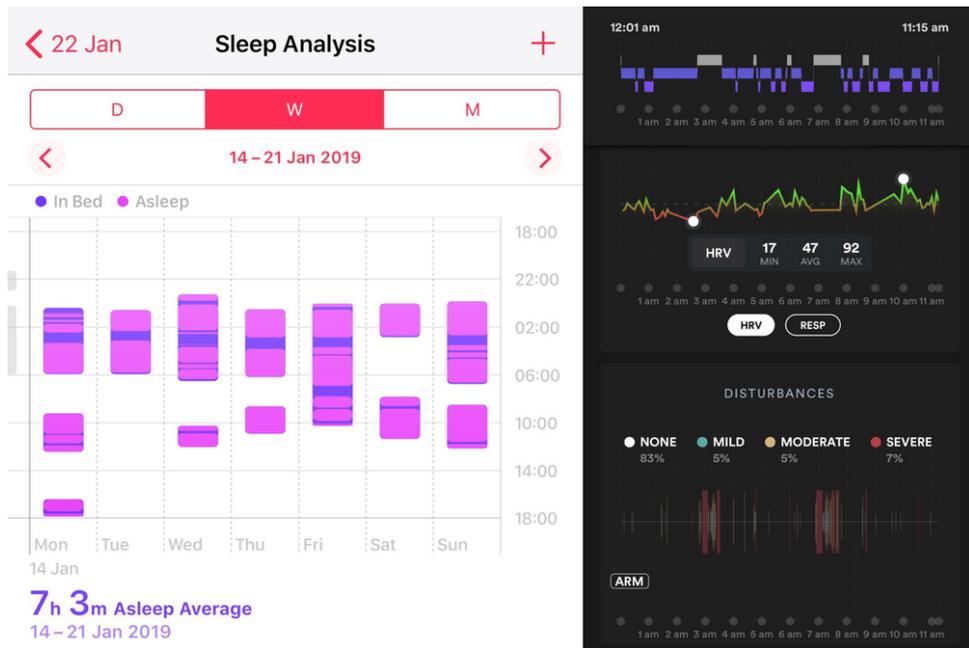
Ich beschloss, meine Wiederaufbaubemühungen um drei wichtige Themen zu organisieren:

- Gesundheit: persönliche Fitness, Schlaf, Essen usw.
- Familie: Betreuung von Mama und Kind, Haushalt
- Arbeit: um sicherzustellen, dass es Geld gibt

## **Gesundheit**

Die oberste Priorität ist die persönliche Gesundheit. Das klingt egoistisch, aber man muss fit sein, um anderen helfen zu können. Die mit Abstand größte Herausforderung in den ersten Wochen der Elternschaft ist der Schlafmangel.

Kurz nach der Geburt sehnt man sich nach nichts mehr als nach Schlaf. Selbst ein kleines Nickerchen am Tag fühlt sich wie Luxus an. Ich habe Biostrap verwendet, um mein Schlafmuster und die Effektivität anhand der Herzfrequenzvariabilität (HRV) zu analysieren, einem Indikator dafür, wie gut man ausgeruht ist.



*Links: eine ganze Woche Schlafdaten - rechts: eine Nacht im Detail*

Während meiner Nächte als frischgebackener Vater wechselte ich Windeln und fütterte das Baby mit der Flasche. Dies geschieht nach einem festen Zeitplan in 3-Stunden-Intervallen, einschließlich zwei oder drei Sitzungen während der Nacht. Dies ist die Hauptursache für die Fragmentierung der Nachtruhe. Es braucht Zeit, sich an dieses neue Muster zu gewöhnen. In meinen ersten Nächten habe ich kaum HRV zurückgewonnen und bin effektiv müde aufgewacht.



*Daten von einer mittelmäßigen Nacht (mit minimaler HRV-Erholung)*

Ich habe die mittelmäßigen Nächte durch kleine Nickerchen am Tag kompensiert. Die Nickerchendaten sind oben in Lila dargestellt. Das kann einem wirklich einen Energieschub geben, um weiterzumachen. Nach ein paar Tagen begann sich mein Körper an die unterbrochenen Nächte zu gewöhnen. Meine HRV erholte sich wieder, trotz der Unterbrechungen - was die Notwendigkeit von Nickerchen am Tag verringerte.



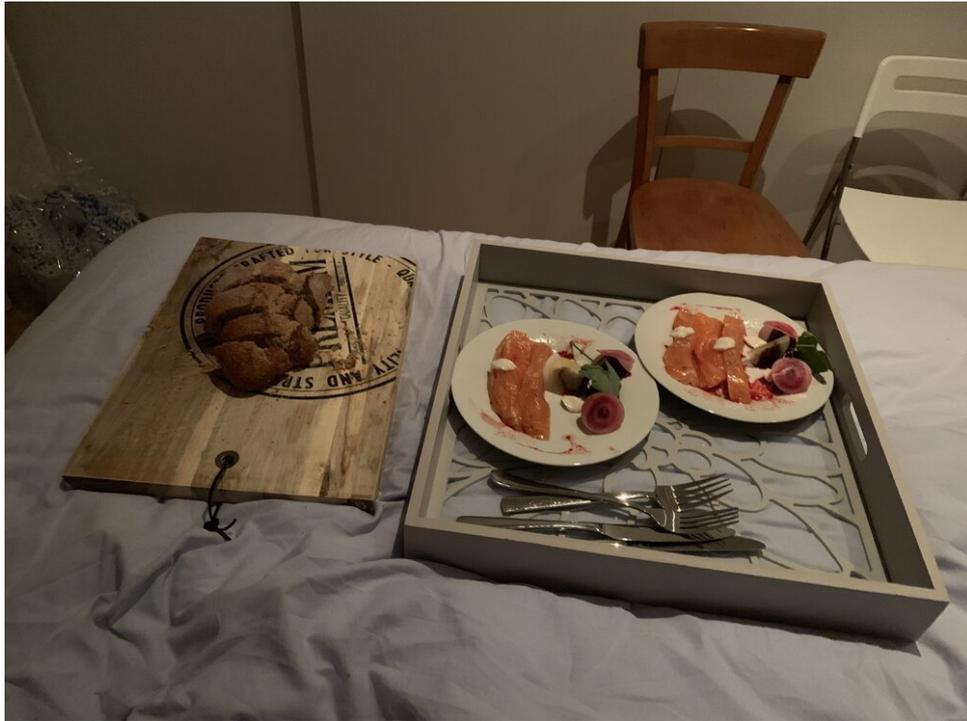
*Daten von einem guten Schlaf (wodurch sich meine HRV erholte)*

Es ist gut zu wissen, dass sich der Körper an die neuen Väter-Muster anpassen kann. Zusätzlich zum Schlaf sollte man sich auch weiterhin bewegen, möglicherweise sogar etwas Sport treiben. Sowohl Familie als auch Arbeit bieten dafür Möglichkeiten, lesen Sie weiter.

## Familie

Besonders in den ersten Tagen nach der Geburt brauchen sowohl Ihre Frau als auch Ihr Kind all die Liebe und Aufmerksamkeit, die Sie geben können. In den Niederlanden bekommt man Hilfe von der Wochenbettpflege, aber nach der ersten Woche ist man auf sich allein gestellt. Dies ist der Moment, um als frischgebackener Vater zu glänzen.

Eine Möglichkeit, dies zu tun, ist Kochen! Bevor unser Sohn geboren wurde, habe ich Kochen gelernt, besonders für Momente wie diesen. Kochen dient zwei Zwecken: der Ernährung und einer kleinen "Baby-Auszeit". Nach stundenlanger Betreuung des Babys werden Sie ein wenig Kochen begrüßen, da es eine andere Art von Aufmerksamkeit von Ihrem Geist erfordert.



*Zimmerservice von Papa: geräucherter Lachs als Vorspeise*

Das Füttern Ihres Sohnes bietet eine einzigartige Gelegenheit, eine Beziehung zu Ihrem Kind aufzubauen. Da Sie sich darauf konzentrieren, wie er seine Milch trinkt, haben Sie viel Zeit für sich allein. Ich versuche, das Beste daraus zu machen, indem ich mein Smartphone explizit von der Szene verbanne. Es ist wirklich lohnend, dies als Vater zu tun.



*Glückliche Jungs - Milchflasche geben und nehmen*

Zusätzlich zum Kochen werden Sie feststellen, dass gewöhnliche Haushaltsaufgaben sehr lohnend sind, da sie sowohl die Möglichkeit bieten, etwas Nützliches zu tun, sich ein wenig zu bewegen und etwas mit Ihrem Kind zu unternehmen! Einkaufen, Geschirrspülen, Kochen, Staubsaugen sind alles Möglichkeiten, die es wert sind, angenommen zu werden. Ich benutze eine Babytrage, um meine Hände bei gewöhnlichen Haushaltsaufgaben frei zu haben, es ist lustig und nützlich.



*Ein Baby während der Hausarbeit zu tragen macht Spaß und ist nützlich*

## **Arbeit**

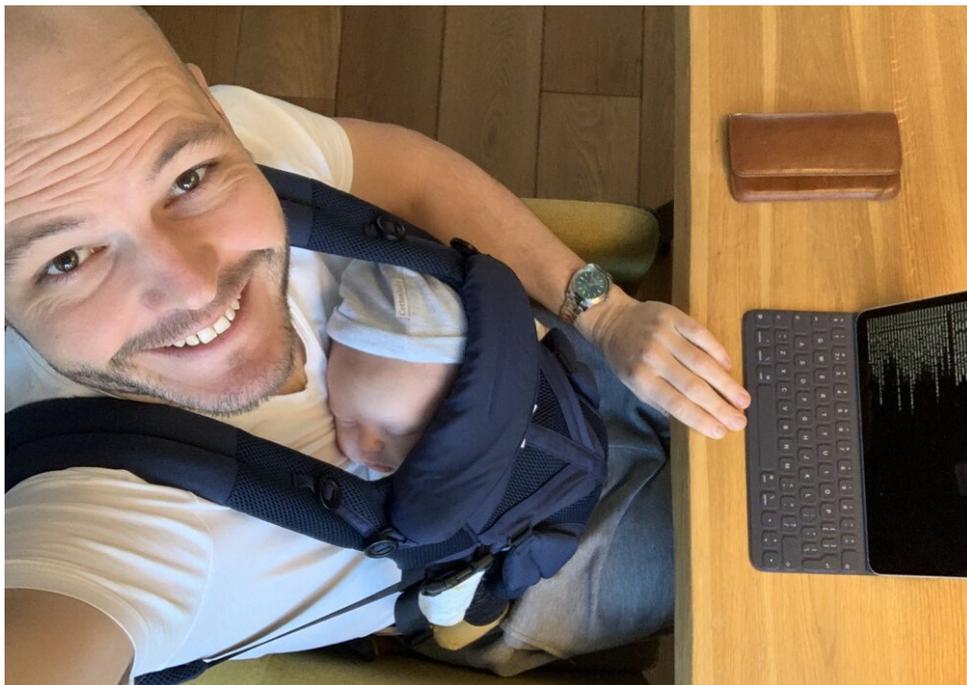
In den Niederlanden haben Angestellte mit Arbeitsvertrag Anspruch auf gesetzliches Elterngeld, aber wenn man selbstständig ist wie ich, gibt es so etwas nicht. Man muss im Voraus planen und Geld sparen, bevor das Baby geboren wird - denn man kann davon ausgehen, dass die Produktivität in den ersten Wochen sehr niedrig sein wird.

Der Vorteil der Selbstständigkeit ist, dass man selbst entscheidet, wie lange, wann und wo man arbeitet. Diese Flexibilität ist sehr praktisch! Ich fand es ganz in Ordnung, morgens zu arbeiten, gleich nach der 7:00 Uhr Fütterung, da der Kleine nach dem Trinken seiner Milch leicht wieder einschläft.



*Mein Schreibtisch, Papa-Style*

Da Neugeborene es lieben, Körperkontakt zu haben (da es sie entspannt, weil sie Ihr Herz und Ihre Atmung hören), können Sie versuchen, dem Baby einen Schlafplatz zu bieten, während Sie mit einer Babytrage etwas Arbeit erledigen.



*Baby schläft, Papa arbeitet*

## **Fazit**

Eltern zu werden ist etwas Besonderes. Nehmen Sie sich die Zeit, es zu genießen, denn es wird schneller vorbei sein, als Sie denken. Ihre Zeit wird sich um Ihr Baby drehen, das ist etwas, das Sie annehmen sollten, anstatt dagegen anzukämpfen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Gesundheit, die Familie und stecken Sie den Rest Ihrer Energie in Ihre Arbeit. Die ersten Wochen sind am schwierigsten, danach wird es

einfacher, weil Sie sich anpassen und Erfahrung sammeln. Je einfacher es wird, desto mehr Spaß macht Ihre neu gewonnene Vaterschaft!



*Vergiss nicht, Spaß zu haben!*