

Die Geburt eines Kindes

Auswirkungen auf Papa und seine Biometrie

Willem L. Middelkoop

July 13, 2021



Heute wurde meine Tochter geboren! Man fühlt sich demütig als Mann, wenn man die Wehen und den Zauber miterlebt. Ich bin mir nicht sicher, ob mir etwas einfallen könnte, das einen Mann mehr prägt als das. Im Sinne der Wissenschaft und der Neugier trug ich einen biometrischen Sensor, und das hat er aufgezeichnet.



Einer der Vorteile eines geplanten Kaiserschnitts ist, dass man weiß, wann es losgeht – so hat man genug Zeit, um ins Krankenhaus zu fahren.



Top gestylt und bereit – es ist ein unglaubliches Privileg, als Mann bei der OP dabei sein zu dürfen – vielen, vielen Dank an das Krankenhauspersonal!!



Weniger als eine Stunde später ist man Vater – WOW, hallo du!



Zum Glück kamen mir meine Erfahrungen mit unserem ersten Kind zugute! Wie Fahrradfahren verlernt man das Wickeln nie!



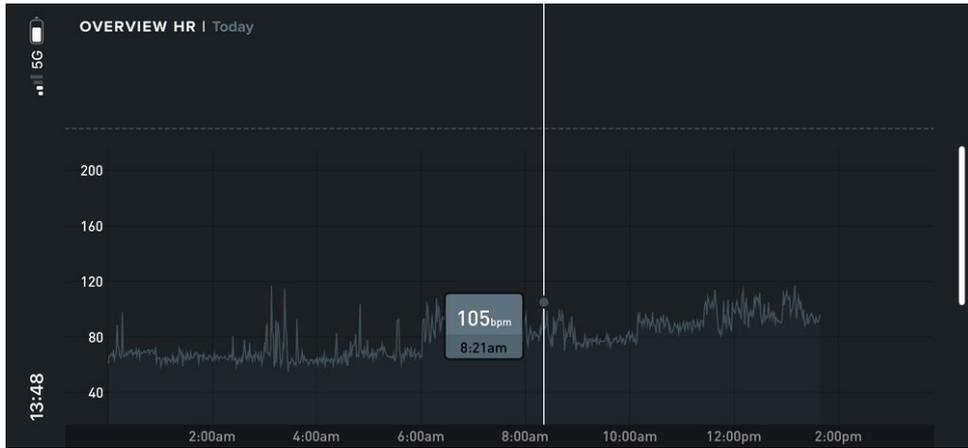
Stunden später, wenn das Adrenalin nachlässt, spürt man die Auswirkungen (und hat jede Menge Flecken auf dem Hemd, um es zu beweisen, ha!)

Daten

Aus persönlicher Neugier und um mehr über meinen Körper zu erfahren, trage ich einen [WHOOP Sensor](#). Er zeichnet kontinuierlich Folgendes auf:

- meine Herzfrequenz (Schläge pro Minute)
- meine Herzfrequenzvariabilität (HFV, ms)
- Atemfrequenz (Atemzüge pro Minute)
- relativer, personalisierter Erholungswert (wie gut erholt ist *mein* Körper heute?)

Das Schöne an WHOOP ist, dass man die Daten eines Tages mit seinen Normalwerten vergleichen kann, die über einen längeren Zeitraum gesammelt und analysiert wurden. Dies ermöglicht es WHOOP, Abweichungen von der Norm sehr deutlich zu erkennen. Und, Mann, Vater zu werden, qualifiziert sich sicherlich dafür: Der Einfluss ist in den Daten deutlich sichtbar!



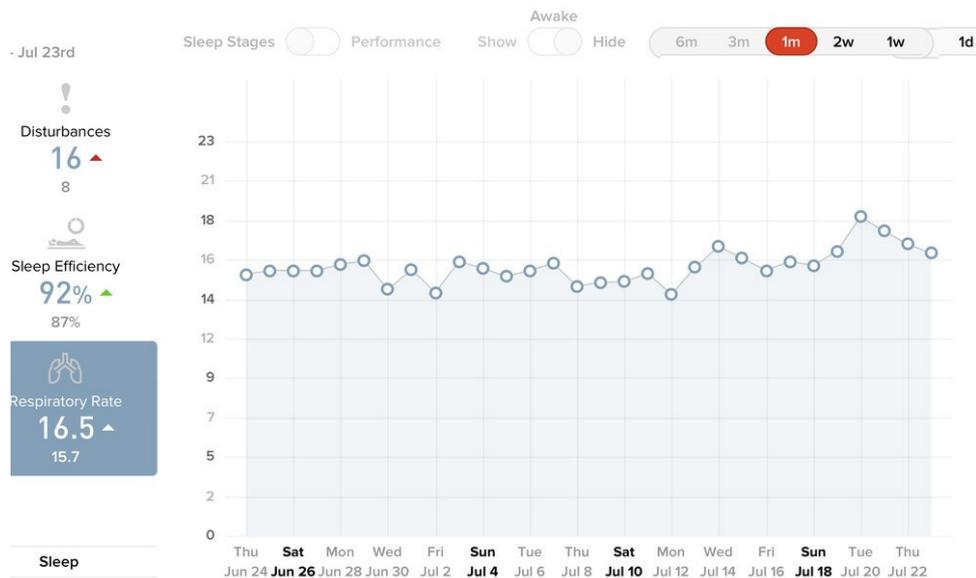
Herzfrequenzdaten im Tagesverlauf – meine durchschnittliche Herzfrequenz steigt im Laufe des Tages, da ich zunehmend erschöpft bin – ein Anstieg der Herzfrequenz ist deutlich sichtbar um die Zeit, als ich meine Tochter zum ersten Mal sah – unglaublich

Man erholt sich nicht über Nacht von einer Geburt - das dauert mindestens 18 Jahre, hat man mir gesagt... - und die Biometrie zeigt es. Die Daten aus den Tagen nach der Geburt zeigen deutlich, dass mein Körper Zeit braucht, um sich an die neue Realität anzupassen.



Meine Tochter wurde am Dienstag, den 13. Juli geboren – die Daten zeigen deutlich die Auswirkungen auf meinen Körper und seine allmähliche Anpassung an diese neue Vaterschaft

Eine Woche nach der Geburt meiner Tochter ging es mir schlecht, ich hatte einfach keine Energie mehr und wurde krank. Am Dienstag, den 20. Juli, sieht man das an den Daten der Atemfrequenz. Immer wenn der Körper eine Krankheit oder Infektion bekämpft, steigt die Atemfrequenz tendenziell an.



Atemfrequenzdaten, die zeigen, wie ich etwa eine Woche nach der Geburt meiner Tochter am 20. Juli krank wurde.

Die von WHOOP erfassten Atemfrequenzen sind bekanntermaßen über die Zeit sehr stabil. Das macht sie zu einem klaren Indikator, wenn etwas nicht stimmt. Man kann deutlich sehen, dass sie im Diagramm einen Spitzenwert erreicht. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich Fieber und musste wegen einer möglichen COVID-Infektion Vorsichtsmaßnahmen treffen (was sich dann nicht bestätigte).



Fieberzeit – 38 Grad Celsius sind weit über meinem Normalwert

Zum Glück erholte ich mich schnell und konnte gesund zu meiner Familie zurückkehren. Ich kann Ihnen versichern, dass die Elternschaft von zwei Kindern alle Energie

erfordert, die man finden kann!



Erholt und wohlauf nach Hause zurückgekehrt, Zeit zum Feiern: "Hoera een meisje"



Ein glücklicher Papa – zwei tolle Kinder – Multiplayer!

Fazit

Es ist nicht alltäglich, dass man Vater wird, und Mann, die Auswirkungen sind enorm. Während die Arbeit der Frau zu Recht respektiert und als unglaublich gepriesen wird, hat die Geburt eines Kindes auch physische Auswirkungen auf einen Mann. Achten Sie auf sich selbst, um Ihr Bestes geben zu können, denn Elternschaft ist Teamarbeit!