Liebe Väter und Partner:innen

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Deines Kindes. Du hast die Schwangerschaft Deiner Frau/Partner:in und vielleicht auch die Geburt Deines Kindes begleitet. Jetzt wird Dein Kind auf einer Intensivstation behandelt und versorgt. Wahrscheinlich erlebst Du Diesen Lebensabschnitt als eine Berg- und Talfahrt Deiner Gefühle, je nachdem wie es Deinem Kind und Deiner Partnerin gerade geht. Diese Situation zu bewältigen ist nicht leicht, vielleicht musst Du auch schon wieder in Deinem Beruf funktionieren oder kümmerst Dich um Geschwisterkinder zu Hause. Vielen Vätern in Deiner Situation hilft es, sich auszutauschen und über das Erlebte und die Sorgen zu sprechen. Fällt Dir jemand ein, mit dem Du darüber reden könntest? Vielleicht hast Du einen/eine Freund*in oder ein Familienmitglied, mit dem Du Deine Sorgen besprechen kannst. Auch die Seelsorge und ggf. die psychologische Beratung in der Klinik können Dir dabei helfen. Sprich dazu einfach jemanden auf Station an oder kontaktiere die Stellen direkt. Es gibt auch Selbsthilfegruppen für Väter von Frühgeborenen online, die Du über Suchmaschinen finden kannst. Auch für Dich ist es in dieser Zeit, die Dich sehr fordert, wichtig, gut auf Deine mentale Gesundheit zu achten, bevor Du an Deine Grenzen stößt. Denn Du bist wichtig für Mutter und Kind. Alles Gute!

www.neo-milk.de

NEO MILK

Für Väter und Partner:innen auf der Neo

Was du tun kannst, um Deine abpumpende/stillende Partnerin zu unterstützen

Das Wochenbett ist immer eine besondere Phase mit körperlichen/hormonellen Veränderungen und Belastungen der Mutter. Für eine Neu-Mama eines Frühgeborenen ist diese Zeit noch viel belastender als bei einer "normalen Geburt" ohnehin schon, da Stillen, Kuscheln und Kennenlernen nicht so natürlich stattfinden können. Du kannst sie aber unterstützen und eine große Hilfe sein, auch wenn es darum geht, Muttermilch für Dein Kind zu gewinnen.

Du kannst:

- das Pumpen bestärken und ermuntern zum Abpumpen (anfangs sollte zwischen 8-10-Mal pro Tag abgepumpt werden, davon 2-Mal nachts)
- Mut machen in schwierigen Situationen, z.B. wenn wenig Milch vorhanden ist
- Ausdauer und auch kleine Mengen Muttermilch loben (Jeder Tropfen zählt und hilft deinem Kind)
- unterstützen beim Transport der Muttermilch und der Reinigung des Pumpzubehörs
- das Känguruhen begleiten
- Rückenmassagen bei Stress und Anspannung der Mutter anbieten
- die Mutter mit Getränken und gesunden Snacks umsorgen
- der Mutter Ruhepausen ermöglichen, indem Du beim Kind bist oder sie darin unterstützt auch etwas für sich zu tun, wie z.B. Rückbildungsgymnastik, in Ruhe zu duschen oder einfach zu schlafen

Was Du tun kannst, um Deine Bindung zu Deinem Kind zu stärken

- Mit Deinem Kind regelmäßig Känguruhen
- Vorlesen. Hierbei ist es egal, was Du vorliest. Es geht allein um Deine Stimme.
- Die Versorgung Deines Kindes gemeinsam mit dem Pflegepersonal durchführen
- Dein Kind über die Sonde füttern und gleichzeitig an einem Wattestäbchen oder Beruhigungssauger, der mit Muttermilch benetzt ist, saugen lassen – in Rücksprache mit dem Gesundheitspersonal der NICU.

WAS IST KÄNGURUHEN?

Beim Känguruhen liegt das Kind nur mit einer Windel bekleidet auf dem nackten Oberkörper eines Elternteils und wird gut zugedeckt.

Das Känguruhen:

- fördert das Wohlbefinden des Frühgeborenen
- Stressreaktionen von Eltern und Kind sinken
- kann positive Auswirkungen auf das Kind haben, wie ein ruhigeres Atembild und eine stabilere Körpertemperatur
- fördert die Eltern-Kind-Bindung

Was Du für Dich tun kannst

- Was entspannt Dich? – Plane dir gezielt ruhige Momente als Auszeit ein
- Suche Dir eine Person, mit der Du über Deine Sorgen sprechen kannst. Vielleicht ergibt sich ein Austausch mit anderen betroffenen Vätern/Partner*innen auch auf der Neo?
- Lasse Dich von Familienmitgliedern oder Freunden unterstützen, indem sie alltägliche Dinge übernehmen, besonders wenn es für dich zu viel wird

Organisatorisches

- Kind bei der Krankenkasse anmelden
- Geburtsurkunde beantragen (oft in der Klinik möglich)
- Frühgeburtsbescheinigung organisieren
- Arbeitgeber informieren
- Mutterschutz deiner Partnerin regeln
- Vaterschaft bei unverheirateten Eltern beantragen, evtl. Sorgerecht
- Kindergeld beantragen
- Elterngeld und –zeit beantragen
- Milchpumpe organisieren
- Wenn gewünscht, einen Besuch der Hebamme zu Hause organisieren