

Die



Geburt

Checkliste für den Mann

10 wichtige To Dos bevor es losgeht



Geburtsplan erstellen

Wie stellt Ihr Euch die ideale Geburt vor?



Legt Deine Rolle bei der Geburt fest

Überlegt welche Rolle Du gerne übernehmen möchtest



Entscheidung über Schmerzmittel treffen

Im Zweifel bist Du es, der die Entscheidung fällen wird .

Den Geburtsort auswählen



Nehmt Euch ruhig Zeit und schaut Euch verschiedene Kranken- und Geburtshäuser an.

Vor-Ort Inspektion vor der Geburt



Alles was Euch wichtig ist, solltet Ihr in einem persönlichen Gespräch vor Ort klären, um Euch auch schon ein bisschen an den Raum gewöhnen zu können.

Zeitplanung organisieren



Arrangiere Deine Zeit nach der Geburt frühzeitig und vor allem, informiere Deine Kollegen bei Zeiten.

Den „Fluchtwagen“ auf Vordermann bringen



Bring Dein Auto in Schuss.

Stets erreichbar sein



Der Lautlos-Schalter ist tabu. Der Klingelton, Lautstärke und Vibration sind auf maximalen Alarm eingestellt.

Taschen packen



Als kluger (werdender) Papa weißt Du aber wie wichtig es ist, dass auch Du an Deine sieben Sachen denkst.