



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

### *Buch*

Die Herausforderungen des Vaterseins sind zahlreich: vom Windelwechseln und Bäuerchenmachen bis zur Konstruktion von Sandburgen und der Organisation einer grandiosen Pyjama-Party. *Das Papabuch* steckt voller kleiner Weisheiten, die ein Vater im Laufe eines Kinderlebens im Hinterkopf haben sollte.

Hier erfahren Sie, wie man:

- das Kinderzimmer von Monstern befreit,
- mit einem Tobsuchtsanfall umgeht,
- häusliche Pflichten verteilt,
- eine lange Autofahrt mit Kindern übersteht,
- gesunde Ernährung in der Familie etabliert,
- die Bindung zu seinem Teenager aufrechterhält

und vieles, vieles mehr. Alles, was Väter wissen müssen!

### *Autor*

Brett Cohen hat einen Sohn und eine Tochter und einen ambitionierten College-Sparplan. Er lebt mit seiner Frau und seinen beiden Kindern in Pennsylvania.

*Außerdem im Programm*

Das Mamabuch (17534)

Brett Cohen

# Das Papabuch

Souverän in allen Erziehungsfragen

Aus dem Amerikanischen  
von Melanie Wylutzki

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2015

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2013 der deutschsprachigen Ausgabe

Hoffmann und Campe Verlag, Hamburg

© 2012 der Originalausgabe Quirk Productions, Inc.

All rights reserved.

Originaltitel: *Stuff Every Dad Should Know*

Originalverlag: Quirk Books, Philadelphia, Pennsylvania

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17526-0

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	9
Worauf es bei Babys ankommt .....	13
Wie man für die Zukunft spart .....	14
So halten Sie Ihr Baby richtig im Arm .....	16
Windeln wechseln leicht gemacht .....	18
Das Baby baden .....	22
Wie man die Flasche richtig gibt .....	25
Was tun, während Mama stillt? .....	27
Wie man ein Bäuerchen macht .....	29
Wie Sie Schlaf bekommen, obwohl Ihr Baby Sie davon abhalten möchte .....	31
Wie man mit der frischgebackenen Mama umgehen sollte .....	33
Das Baby und die Festnahrung .....	36
Nahrungsmittel, die vermieden werden sollten ...	39
Worauf es bei Babybekleidung ankommt .....	41

Der Umgang mit Großeltern . . . . .	44
Was gehört in Papas Wickeltasche? . . . . .	47
Männerhumor: Lustig oder nicht lustig? . . . . .	49
Fünf tolle Lieder, die Sie Ihrem Kind vorsingen können . . . . .	51
<b>Worauf es bei Kleinkindern ankommt . . . . .</b>	<b>55</b>
Wie man sein Kind dazu bekommt zu essen . . . . .	56
Wie man ein ordentliches Nutella-Brot macht . . . . .	59
Fünfzehn Tipps für einen kindersicheren Wohnraum . . . . .	62
Ihr Erste-Hilfe-Kasten . . . . .	67
Wie ein Wehwehchen ganz schnell wieder verfliegt . . . . .	69
Kinderhygiene – Tipps und Tricks. . . . .	72
Fünf tolle Kinderbücher zum Vorlesen . . . . .	75
Wie man seinem Kind das Teilen beibringt. . . . .	78
Wie man das Kinderzimmer von Monstern befreit	80
Wie man mit einem Wutanfall umgeht. . . . .	83
Wie man »Nein!« sagt . . . . .	86
Töpfchentraining für Ihr Kind. . . . .	88
Tipps und Tricks für das Gelingen von Geschwisterbeziehungen. . . . .	91
Die Fotosession mit Ihrem Kind . . . . .	94

Wie Sie Ihr Kind fliegen lassen und andere wilde Spiele . . . . .	96
Wie Sie Ihren Rücken schonen . . . . .	98
Wie man die beste Sandburg am Strand baut . . . .	99
Von Bienchen und Blümchen, Teil 1:	
Wo kommen eigentlich die Babys her? . . . . .	103
Worauf es bei (Vor-)Schulkindern ankommt . . . . .	107
Wie man seinem Kind das Fahrradfahren beibringt	108
Wie Sie Ihr Kind zum Draußen-Spielen animieren. .	113
Fünf einfache Tipps zum Thema Ernährung . . . . .	115
Wie man eine Pyjama-Party gibt . . . . .	117
Vier großartige Witze, die Ihr Kind garantiert zum Lachen bringen werden. . . . .	121
Unterhaltung für die ganze Familie während der Autofahrt . . . . .	122
Wie man mit den Erfolgen und Fehlschlägen seines Kindes umgeht . . . . .	124
Die Wahrheit über Hunde und Katzen. . . . .	127
Wenn ein Haustier stirbt. . . . .	130
Von Bienchen und Blümchen, Teil 2:	
Unangenehme Fragen über Erwachsenenbeziehungen . . . . .	133
Wie man häusliche Pflichten verteilt . . . . .	135

Wie man eine gute Beziehung zu den Lehrern seines Kindes aufbaut . . . . .	138
Wie Sie Ihr Kind gegen Gruppenzwang wappnen . .	141
<b>Worauf es bei Jugendlichen (und in der Zeit danach)</b> <b>ankommt . . . . .</b>	<b>143</b>
Wie man mit seinem Nachwuchs über Drogen und Alkohol spricht . . . . .	144
Wenn das Kind den Führerschein machen will... . .	147
Wie man mit dem ersten Unfall oder Strafzettel seines Kindes umgeht . . . . .	153
Von Bienchen und Blümchen, Teil 3: Pubertät und sexuelles Verhalten . . . . .	155
Fünf Unternehmungen, durch die Sie Ihrem Teenager wieder näherkommen . . . . .	159
Privatsphäre und ihre Grenzen . . . . .	162
Die Wahl der Universität . . . . .	164
Wie man unaufdringlich Ratschläge gibt . . . . .	167
Wie man der großen Liebe seines Kindes begegnet..	169
Das erste Treffen mit den Schwiegereltern Ihres Schützlings . . . . .	172
Fakten, die Sie kennen sollten, die wir Ihnen aber nicht sagen können . . . . .	174
Register. . . . .	175



# Einleitung

Willkommen im Club der Väter! Sie haben tapfer Mamas Hand während der Geburt gehalten, haben die Nabelschnur durchtrennt und anschließend die Korken knallen lassen. Sie haben voller Stolz Ihren Wonneproppen nach Hause gebracht. Und dann trifft Sie der Schlag: Was nun?

Vielleicht ist es Ihnen schon aufgefallen: Die Abenteuer der Vaterschaft klingen verdammt ähnlich wie die eines Junggesellen:

- Lange Nächte mit einer Flasche in der Hand
- Ein Riesenaufwand, um sie ins Bett zu kriegen
- Erklärungen, warum es in Ordnung ist, auch mal alleine ein wenig Zeit woanders zu verbringen
- nächtelange Partys mit einer Horde Mädels
- Gespräche über Drogen und Alkohol

Aber jetzt haben all diese Dinge eine ganz neue Bedeutung bekommen. Die Flasche, die Sie mitten in der Nacht schlaftrunken in Ihrer Hand halten, ist gefüllt mit Muttermilch(ersatz) und nicht mit leckerem Whisky. Sie locken die Süße mit schönen Gute-Nacht-Geschichten ins Bett, machen Jagd auf Monster und holen das »allerletzte Glas Wasser«, bevor Sie endlich in den sicheren Hafen Ihres eigenen Zimmers einlaufen können. Die Diskussion darüber, dass es in Ordnung ist, auch mal einige Zeit alleine zu verbringen – und das auch nicht zu Hause – findet statt, während Ihr Schützling am ersten Schultag verzweifelt jammernd an Ihrem Bein hängt, wenn Sie gerade wegfahren wollen. Nächtelange Partys sind gleichbedeutend mit Pyjama-Partys: Ihr Job ist es, einen Film auszuleihen, den jede Einzelne in der Horde neunjähriger Mädels lieben wird. Und Gespräche über bewusstseinsverändernde Substanzen sind überhaupt nicht mehr lustig, sondern werden ziemlich ernst, wenn man versucht seinem Kind zu erklären, warum man sie besser nicht zu sich nehmen sollte.

Es ist jetzt doch eine ganz andere Welt, was? Aber verzagen Sie nicht. Dieses kleine Buch ist voller nützlicher Informationen, auf die Sie im Laufe eines Kinderlebens zurückgreifen können.

Und denken Sie immer daran: Vater zu sein verändert Ihr Leben – zum Besseren. Sie werden den ersten Schritt Ihres Sprösslings bewundern und ihn lautstark bei seinem ersten Fußballspiel anfeuern. Bei der ersten richtigen Mahlzeit Ihres Kindes werden Sie sich vor Lachen krümmen und ein paar Jahrzehnte später werden Sie bei seiner Hochzeit vor lauter Rührung die Tränen nicht zurückhalten können. Ein neuer Lebensabschnitt voller Freude beginnt. Aber auch einer, in dem es viele Dinge gibt, die einfach getan werden müssen. Glücklicherweise halten Sie gerade DAS PAPABUCH, mit den wichtigsten Informationen, die ein Vater kennen sollte, in Händen.



Brett Cohen

## **Das Papabuch**

Souverän in allen Erziehungsfragen

Little Book, Broschur, 176 Seiten, 11,0 x 15,5 cm

ISBN: 978-3-442-17526-0

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2015

Das Must-have für alle Papas!

Die Herausforderungen des Vaterseins sind zahlreich: Wie wechsele ich Windeln? Wie baue ich die beste Sandburg am ganzen Strand? Und wie warne ich vor den Folgen von Alkohol und Drogen, ohne ein Spießervater zu sein? Was ein Vater alles können muss und wie er seinen pubertierenden Kindern die Sache mit den Bienchen und Blümchen erklärt, findet sich im »Papabuch«. Hier sind die Antworten, um alle Erziehungsfragen souverän zu meistern und zum besten Papa der Welt zu werden.