



Papa-Check

Level 1: werdende Papas

Wichtig!
Unterstützung
bedeutet Dinge zu
sehen, bevor Deine
Partnerin dich darum
bitten muss!

Rechtliches und Behörden

- Falls nicht verheiratet: Vaterschaft anerkennen und gemeinsames Sorgerecht beantragen
- Anspruch auf Papamonat prüfen, finanzielle Durchführbarkeit prüfen,
- Arbeitgeber informieren
- ID Austria und Finanz-Online Zugang prüfen
- Über Karenzmodelle (Rechtsanspruch für beide Elternteile) informieren und gemeinsam entscheiden
- Pensionssplitting informieren und gemeinsam entscheiden
- Finanzielle Auswirkungen und Einkommensplanung durchrechnen.
- Die Geburtsurkunde muss nach der Geburt beim Standesamt beantragt werden - rechtzeitig informieren was benötigt wird und Unterlagen parat halten

Schwangerschaft und Geburt

- Geburtsklinik auswählen und rechtzeitig anmelden (so schnell wie möglich!)
- Geburtsvorbereitungskurs prüfen und anmelden
- Wichtige Telefonnummern speichern
- Weg zur Klinik kennen und Transport besprechen, Parkmöglichkeiten kennen wenn eigene Anfahrt
- Betreuung für Haustiere oder Geschwisterkinder organisieren
- Eigene Kliniktasche parat haben
- Bargeld und Zahlungsmittel parat halten
- Erstausrüstung und Babyschale für Heimfahrt vorbereiten

Zuhause

- Schlaf und Wickelplatz für das Baby vorbereiten
- Erstausrüstung besorgen inkl. Windeln
- Mehrere Mahlzeiten vorbereiten und einfrieren
- Vorräte für die ersten Wochen und das Wochenbett anlegen
- Offene Erledigungen abschließen und wenn möglich, keine neuen Projekte starten
- Wochenbett besprechen - wie kann ich meine Frau am besten entlasten
- dass sie soviel Ruhe wie möglich nach der Geburt bekommt.

Level 2: Babys erstes Jahr



Papa-Check

Babys Gesundheit

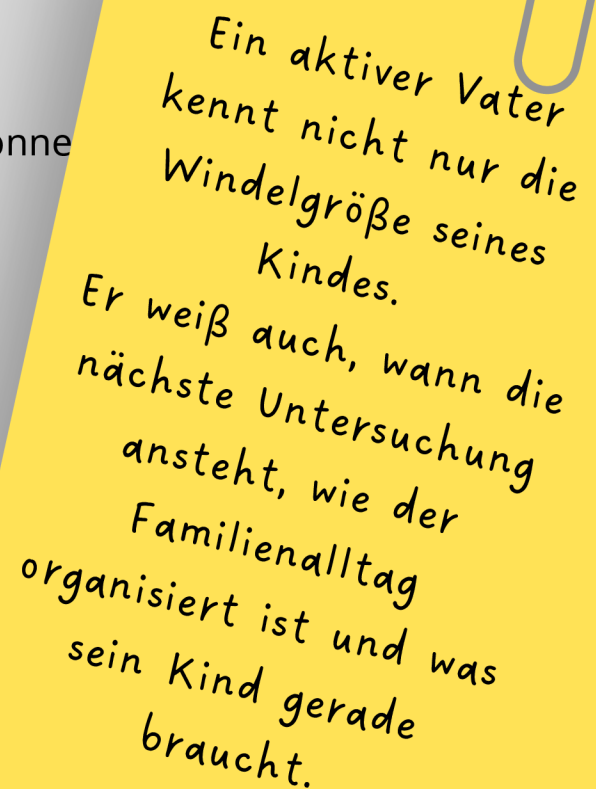
- Kinderarzt auswählen und Ersttermin vereinbaren (1. Lebenswoche, Hüftstrahlungen)
- Die fünf Untersuchungen in den ersten 14 Lebensmonaten im Kalender eintragen
- Impfplan anschauen und notieren, offene Fragen abklären
- Notfallnummern speichern
- Erste-Hilfe-Kurs für Babys besuchen

Vereinbarkeit/ Betreuung

- Wiedereinstieg und Arbeitsumfang beider Elternteile planen
- Kindergarten-Anmeldefristen recherchieren
- Tagesmutter/Tagesvater als Alternative prüfen
- Betreuungsplätze frühzeitig anmelden und mit Arbeitszeiten abstimmen
- Zuständigkeiten für Bring- und Abholzeiten festlegen
- Eingewöhnung einplanen und aufteilen

Alltag mit Baby

- Schlafrythmus des Kindes kennen und ebenfalls Einschlafbegleitung übernehmen können
- Aktuelle Winde- und Kleidergröße kennen
- Saisonwechsel mitdenken
- Elternbildungsangebote wahrnehmen
- Sich über Ernährungsschritte und Entwicklungsschritte informieren
- Zeit mit dem Kind alleine verbringen



Ein aktiver Vater kennt nicht nur die Windelgröße seines Kindes. Er weiß auch, wann die nächste Untersuchung ansteht, wie der Familienalltag organisiert ist und was sein Kind gerade braucht.

Level 3: Der Kindergartenpapa



Papa-Check

Eingewöhnung

- Nimm dir Zeit für die Eingewöhnungsphase. Dein Kind braucht Sicherheit und Verlässlichkeit. Das dauert, oft mehrere Wochen.
- Wenn möglich, begleite auch du dein Kind in den ersten Tagen oder Wochen in den Kindergarten.
- Sprich mit den PädagogInnen und stelle Fragen zum Tagesablauf.
- Informiere dich über Rituale beim Bringen und Abholen.
- Bleibe ruhig und zuversichtlich – Kinder spüren, wenn Eltern Vertrauen haben.

Kindergartenalltag

- Kenne die Namen der Pädagoginnen und Pädagogen.
- Sprich regelmäßig mit ihnen über dein Kind und seinen Alltag.
- Informiere dich über Aktivitäten, Ausflüge und Projekte.
- Nimm dir Zeit für Gespräche beim Bringen oder Abholen.
- Nimm an Elternabenden und Veranstaltungen teil.
- Zeige Interesse an dem, was dein Kind im Kindergarten erlebt.
- Kenne und halte Dich an die Regeln zur Jause
- Kinder brauchen Ersatzwindel und Wechselgewand im Kindergarten - immer!

Einmal im Jahr...

- Weihnachtsfest, Laternenfest und Ostern sind Highlights im Leben deines Kindes. Versuche, so oft wie möglich dabei zu sein.
- Ist meistens ein Entwicklungsgespräch - ein Termin den beide Eltern im Fokus haben sollten.
- Partys zum Geburtstag sind für Kindergartenkinder wichtig- ihre eigene und die ihrer Freunde
- Teile Wichtelgeschenke und Geburtstagsgeschenke für Freunde auf und besorgt sie abwechselnd
- Im Dezember freuen sich Kinder über einen Adventkalender. Wechselt jährlich oder befüllt ihn gemeinsam

Wichtig!
Dein Kind braucht
keinen perfekten
Papa, sondern Eltern die
perfekte Jause
keine
präsent sind!



Level 4: Der Schulkindpapa



Papa-Check

Schulwahl

- Informiere Dich ebenfalls über mögliche Schulen, besuche Tage der offenen Tür
- Setze Dich mit den unterschiedlichen Formen der Betreuung von Schulkindern auseinander
- Stichwort Ferien - hier gilt es als Paar an einem Strang zu ziehen. Überlegt Euch, wie ihr diese 13 Wochen partnerschaftlich aufteilt
- Informiere Dich, was Kinder zum Schulstart können sollen und was noch nicht notwendig ist

Schulalltag

- Informiere dich über wichtige Termine, Ausflüge und Schulveranstaltungen.
- Lies Elternbriefe, Mitteilungen und Informationen selbst mit.
- Nimm an Elternabenden und Schulveranstaltungen teil.
- Lerne die Lehrperson aber auch Freunde deines Kindes kennen.
- Übernimm auch einmal selbst Gespräche mit Lehrpersonen oder der Schule.
- Interessiere dich für das, was dein Kind in der Schule erlebt – nicht nur für Noten.
- Sprich mit deinem Kind über Freundschaften, Erfolge und Herausforderungen im Schulalltag.
- Installiere die Schulapp ebenfalls am Handy und behalte sie im Auge

Ein Schulwechsel steht bevor

- Informiert Euch als Familie über verschiedene Schulformen
- Besucht Infoveranstaltungen
- Schätze Dein Kind richtig ein und kenne seine Stärken
- Informiere Dich über Termine, Fristen und Voraussetzungen)

Schulwahl, Anmeldung
und Lernen sind
Familienaufgaben -
keine Mama-Projekte.