

Väter und Stillen

Deine wichtige Rolle in den ersten Wochen nach der Geburt

Herzlichen Glückwunsch, du bist Vater geworden!

Ein Baby bringt Freude und Verantwortung zugleich. Vieles ist neu und ein Patentrezept dafür, wie man ein guter Vater wird, hat niemand parat. Wir glauben: Das Wichtigste ist, dass du und deine Partnerin euch darüber austauscht und euch einigt, was ihr beide für euer Baby möchtet. Lasst euch bei Problemen rund um Schwangerschaft, Geburt und Stillen professionell beraten – je nach Situation von eurer Hebamme, der Frauenärztin oder Stillberaterin.

Elternzeit: eine besondere Chance

Nach der Geburt ist jede Minute mit eurem Baby kostbar und es ist eine einzigartige Zeit der Nähe und Fürsorge. In Deutschland haben wir das große Glück, dass es einen gesetzlichen Anspruch auf Elternzeit und Elterngeld gibt und sich Mütter und Väter die Elternzeit partnerschaftlich teilen können. Inzwischen gibt es drei Varianten des Elterngeldes – das Basiselterngeld, das Elterngeld-Plus und den Partnerschaftsbonus. Diese könnt ihr flexibel miteinander kombinieren und sie nacheinander oder auch eine Zeit lang gemeinsam beziehen. Auf dem Familienportal des Bundesfamilienministeriums findet ihr ausführliche Informationen und einen Elterngeldrechner: www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/elterngeld

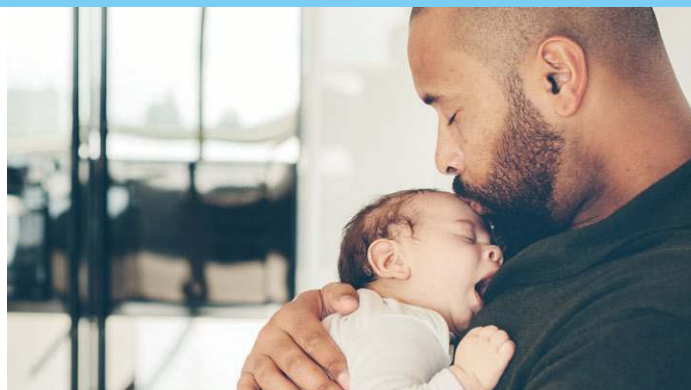
Es wird immer üblicher, dass auch Väter Elternzeit nehmen – auch durch die sogenannten „Vätermonate“. Diese beiden Monate mit Basiselterngeld oder vier Monate mit ElterngeldPlus stehen Familien nur zu, wenn auch der Vater eine Zeit zu Hause bleibt beziehungsweise seine Arbeitszeit reduziert. Vielleicht freust auch du dich darauf, aus dem geregelten Berufsalltag auszubrechen, um dich eine Zeit lang ganz deinem Kind zu widmen.

Wie wichtig ist das Stillen?

Stillen ist der natürlichste und gesündeste Weg, euer Kind zu ernähren. Die Muttermilch enthält alle wichtigen Nährstoffe, die es besonders in der ersten Zeit braucht. Außerdem unterstützt das Stillen die besondere Beziehung zwischen deiner Partnerin und eurem Kind. Es beruhigt, vermittelt Geborgenheit und Zuversicht – und legt damit einen wichtigen Grundstein zur optimalen Entwicklung eures Kindes.

Die wichtigsten gesundheitlichen Vorteile:

- Die Antikörper in der Muttermilch schützen vor Infektionen. Gestillte Kinder sind im späteren Leben besser vor Mittelohrentzündungen, Allergien, Übergewicht, multipler Sklerose, Rheuma und Herzinfarkt geschützt.
- Die Muttermilch enthält lebende Zellen, die Bakterien und Viren unschädlich machen. Kinder, die nicht gestillt werden, haben mehr Wehwehchen und müssen öfter ins Krankenhaus



als Stillkinder. Muttermilch ist in ihrer Zusammensetzung so einzigartig, dass ihre Inhaltsstoffe in keinem Labor herstellbar sind; außerdem werden immer wieder bedenkliche Stoffe analysiert, die Muttermilchersatznahrung in die Kritik bringen (vgl. ÖKO-TEST Mai 2019).

- Die Mundflora eures Kindes kann sich optimal entwickeln und die Kariesanfälligkeit ist damit geringer. Durch die besondere Saugtechnik deines Kindes an der Brust formt und stärkt sich der Kiefer für eine gesunde Zahnstellung.

Die Vorteile des Stillens für deine Partnerin:

- Das Brustkrebsrisiko sinkt.
- Stillende Mütter leiden seltener an nachgeburtlichen Ängsten und Depressionen, da durch das Stillen das Glückshormon Oxytocin ausgeschüttet wird. Dieses senkt das Spannungs- und Stressempfinden.
- Stillende Mütter haben es leichter, ihr altes Gewicht wiederzuerlangen. Beim Stillen werden die fürs Baby aufgebauten Fettreserven mobilisiert. An nur einem Tag verbrennt die Mutter bis zu 600 Kalorien zusätzlich.

Bonding: die einzigartige Verbindung zwischen Eltern und Baby

Durch den engen Kontakt beim Stillen entsteht eine starke Bindung zwischen Mutter und Kind, Bonding genannt. Auch du als Vater kannst das Bonding unterstützen, indem du euer Baby eng an deinem Körper trägst, es wickelst und in den Schlaf wiegst. Kinder, die in den ersten Lebensmonaten ein Urvertrauen zu ihrer Umwelt aufbauen, können später schneller selbstständig und freier agieren.

Im Umgang mit deinem Baby gelingt dir vielleicht nicht immer gleich alles von Anfang an. Trau dich trotzdem! Auch wenn du Situationen anders löst als deine Partnerin, kann das genauso richtig sein. Probiere verschiedene Dinge aus, etwa wenn euer Baby weint. Trage es herum, nutze ein Tragetuch oder Tragesystem, wiege es sanft hin und her. Viele Babys mögen die tiefe Stimme ihres Vaters. Sing ihm ein Lied vor oder erzähl ihm von deinem Tag. Manchmal wirst du das Gefühl haben, euer Baby kann sich nur an der Brust deiner Partnerin beruhigen. Hab Geduld! Du wirst deinen eigenen Weg finden und mit der Zeit wirst du ein echter Experte im Beruhigen eures Kindes.

Und Stillen ist praktisch!

Vergessen wir nicht die praktischen Erwägungen: Wenn euer Baby gestillt wird, müsst ihr nachts nicht aufstehen, um Flaschen zuzubereiten. Muttermilch hat immer die richtige Temperatur. Auch wenn ihr unterwegs oder auf Reisen seid, ist die Nahrung immer dabei und ihr müsst nichts mitnehmen. Eltern, die ihr Kind mit Ersatznahrung versorgen, geben etwa 1.500 Euro jährlich für diese Nahrung inklusive aller Kosten für Strom, Wasser, Flaschen, Sauger etc. aus. Muttermilch gibt es kostenlos!

Wenn das Stillen nicht gleich klappt

Stillen ist die natürlichste Art, ein Baby zu ernähren. Trotzdem müssen Mutter und Kind sich erst einmal an die neue – und zuweilen auch anstrengende – Situation gewöhnen. Stillen muss gelernt werden und ist Übungssache. Manchmal haben Frauen aber solche Schwierigkeiten, dass sie das Stillen frühzeitig aufgeben. Neun von zehn Frauen, die während der ersten sechs Wochen aufhören, wollten eigentlich länger stillen.

Oft liegt es daran, dass Frauen sich alleingelassen fühlen, wenn das Stillen nicht richtig funktioniert. Sie sind erschöpft von der Geburt, haben vielleicht noch Schmerzen, wunde Brustwarzen oder einen Milchstau. Oder sie haben das Gefühl, ihr Kind trinkt nicht richtig und sie haben zu wenig Milch. Jede Mutter braucht dann Zuspruch und Ermutigung – besonders von ihrem Partner. Sind diese Startschwierigkeiten erst einmal überwunden, klappt es meistens sehr gut mit dem Stillen. Nur weniger als drei Prozent aller Frauen sind körperlich nicht in der Lage, ihr Baby zu stillen.



Den richtigen Rhythmus finden

Die Zusammensetzung der Muttermilch passt sich täglich aufs Neue an die jeweiligen Bedürfnisse eures Babys an. Sogar während einer Mahlzeit ändern sich ihre Eigenschaften: Erst stillt sie vor allem den Durst, dann sättigt sie. Muttermilch ist leicht und schnell verdaulich. Der Magen eines Neugeborenen hat etwa die Größe einer Haselnuss und muss oft gefüllt werden. Ein Kind wird am besten nach Bedarf gestillt. Das heißt: Es darf an Mamas Brust trinken, wann immer es hungrig ist. Ein gewisser Rhythmus wird sich nach einiger Zeit einstellen, doch erwarte keinen Vierstundentakt von einem Neugeborenen. Acht bis zwölf Stillmahlzeiten oder sogar mehr innerhalb von 24 Stunden sind normal. Euer Kind regelt seinen Bedarf selbst. Braucht es mehr Milch, verlangt es die Brust häufiger. Wird das Baby dann häufiger angelegt, wird die Milchproduktion angekurbelt und innerhalb weniger Tage bildet deine Partnerin mehr Milch, sodass euer Kind nach einer Mahlzeit wieder gut gesättigt mehrere Stunden durchhält. Mit der Zeit werden Mutter und Kind den richtigen Rhythmus und eine bequeme Stillposition finden.

Mit der Zeit werdet ihr ein eingespieltes Team

Nach ein paar Wochen kann dich als erfahrenen Vater eines gestillten Kindes so leicht nichts mehr aus der Ruhe bringen. Ist die erste Zeit geschafft, habt ihr euch aufeinander eingestellt, jeder hat seinen Platz in dieser neuen Familienkonstellation.

Eine gesunde Mutter kann ihr Kind – wenn sie das möchte – ohne weiteres Zufüttern sechs Monate ausschließlich stillen. Nach etwa einem halben Jahr ist das Baby bereit für Beikost. Es ist nichts Ungewöhnliches, dass Kinder, die schon mit am Familientisch essen und nur noch ergänzend gestillt werden, wieder ausschließlich an der Brust trinken wollen, wenn sie krank sind. Allgemein wird empfohlen, auch neben der Beikost bis zum zweiten Geburtstag oder darüber hinaus zu stillen – so wie es deiner Partnerin und eurem Baby Freude bereitet.

Wir wünschen euch einen tollen Start als Familie!

Qualifizierte Hebammen und Stillberaterinnen:
Deutscher Hebammenverband, www.hebammenverband.de
Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen,
www.bdl-stillen.de

Dieses und weitere Themenblätter findest du hier auch zum Download: www.lansinoh.de

Was du tun kannst:

- Allein deine bejahende Einstellung zum Stillen kann deiner Partnerin sehr viel Kraft geben.
- Gib ihr die Bestätigung, dass sie eurem Baby ein ganz besonders wertvolles Geschenk macht. Ermuntere sie!
- Versuche auch, nicht nur euer Baby und dessen Wohl, sondern auch deine Partnerin und ihre Bedürfnisse zu sehen.
- Vor allem in der Anfangszeit solltest du dich unbedingt mit um euer Baby kümmern. Wenn du es herumträgst und wickelst, entlastest du deine Partnerin und sie kann sich eine kleine Auszeit nehmen.
- Ein sauberes Bad, ein voller Kühlschrank, ein Glas Wasser gereicht zum Stillen und leckere, ausgewogene Mahlzeiten sind für Frauen im Wochenbett ein echter Segen.
- Fragt eure Hebamme und Stillberaterin um Rat!
- Solltest du rauchen: In den Räumen, in denen sich euer Kind aufhält, darf keinesfalls geraucht werden.
- Probiert Hilfsmittel zur Unterstützung aus: Ein **Stillkissen** macht es für Mutter und Kind leichter, eine bequeme Position beim Stillen zu finden. **Thermoperlen-Kissen** sind Wärme- und Kühlkissen in einem und können Linderung verschaffen. **Hochaufgereinigtes Lanolin** ist eine bewährte natürliche Pflege für beanspruchte Brustwarzen.
- Das Wichtigste ist: Seid geduldig! Ihr habt genügend Zeit, um zu üben, auszuprobieren und euren eigenen Weg zu finden.