

## Väter und Stillen – ein Gewinn für die ganze Familie

Stillen ist die einzige Aufgabe, die Väter, nach der Geburt Ihres Kindes tatsächlich nicht übernehmen können. Und: 98% aller Mütter können Stillen und haben genug Milch, um ihr Kind im ersten Lebensjahr damit zu ernähren. Sie brauchen nur die richtigen Informationen und die nötige Unterstützung.

Es gibt viele wichtige Dinge, die Väter tun können, um ihrer Partnerin und ihrem Kind das Stillen zu ermöglichen und zu erleichtern.

### Das Beste für Kind und Eltern!

Alle Eltern wollen ihrem Kind das Beste geben und liegen dabei mit Muttermilch genau richtig:

- Muttermilch ist gesund! Gestillte Kinder bekommen seltener Allergien, haben stärkere Abwehrkräfte, werden seltener krank und erleiden seltener den gefürchteten plötzlichen Kindstod als Babys, die mit Flaschennahrung ernährt wurden.
- Immer die richtige Menge und Zusammensetzung: Die Nachfrage Ihres Kindes regelt das Angebot an Muttermilch. Wenn Mutter und Kind ausreichend Ruhe und Zeit zum Stillen haben, reguliert sich dieses System wie von selbst. Muttermilch hat immer genau die Zusammensetzung, die das Kind braucht, sie verändert sich mit dem Alter des Kindes und passt sich so seinen Bedürfnissen optimal an.
- Immer genau richtig verfügbar: Muttermilch hat immer die richtige Trinktemperatur, sie ist frisch und keimfrei. Sie muss nicht erst aufwendig mit abgekochtem Wasser angerührt werden und erspart Eltern und Kind so lästige hungrige Wartezeiten und nächtliches Engagement in der Küche.
- Ausserdem ist Muttermilch auch noch weich und warm verpackt, so dass das Stillen immer auch mit einer besonderen Schmuseeinheit für das Baby verbunden ist.

### Stillende Mütter – unterstützende Väter

Die Einstellung der Väter zum Stillen spielt eine entscheidende Rolle für den Stillerfolg und die Stilldauer. Gerade auch, weil die Stillzeit eine Zeit gewaltiger Umstellungen ist, ist die Unterstützung durch die Väter besonders wichtig. Es ist für den Körper der Mutter anstrengend, Milch zu produzieren. Und gerade zu Anfang des Stillens, in allgemeinen Stressphasen und bei besondern Wachstumsschüben des Kindes kann es manchmal recht beschwerlich und auch schmerzhaft sein. Auch ist das Stillen – ebenso wie die Ernährung mit der Flasche – recht zeitaufwändig, so dass bei fünf bis sieben Mahlzeiten pro Tag einige Stunden zusammen kommen können.

Mütter, die sich durchs Stillen zu stark an ihr Kind gebunden fühlen, freuen sich meist besonders, wenn sie hin und wieder einige Stunden kinderfrei haben und wissen, dass ihr Partner ihr Kind gut mit abgepumpter Muttermilch aus der Flasche versorgt und so eine Stillmahlzeit überbrückt. Das Abpumpen zu erlernen erfordert ein wenig Geduld und eine gute Brustpumpe oder die Anleitung zum Ausstreichen mit der Hand. Professionelle Anleitung zum Abpumpen und zum stillverträglichen Füttern mit abgepumpter Muttermilch bieten vor allem Hebammen oder Stillberaterinnen. So können Verletzungen der Brust oder Frust, weil das Abpumpen oder das Füttern nicht klappt, vermieden werden.

Viele Mütter fühlen sich durch nächtlichen Schlafentzug und das Hormons Prolaktin, das beim Stillen gebildet wird, unkonzentriert und vergesslich – manche sprechen auch scherzhaft von „Stilldemenz“. Prolaktin kann auch dazu beitragen, dass Mütter besonders empfindsam und „nah am Wasser gebaut“ sind. Väter als Partner können der Stillenden hier helfen, indem sie nachsichtig, verständnisvoll und auch einmal scherzhaft mit dieser „Nebenwirkung“ des Stillens umgehen. Das Positive des „Fürsorgehormons“ Prolaktin ist auch, dass es etwas gelassener im Umgang mit Stress macht.

Wenn eine Mutter des Stillens einmal überdrüssig sein sollte, kann es helfen, wenn der Vater und sie sich gemeinsam vorstellen: Wie viel einfacher es ist, ein Baby nachts an die Brust zu legen und dabei weiter zu dösen, als aufzustehen, Wasser zu kochen, auf die richtige Temperatur abkühlen zu lassen, mit Milchpulver zu mischen und darauf zu achten, nicht zu kräftig zu schütteln, weil Ihr Kind sonst vom Schaum Blähungen bekommt...

## Was Väter vom Stillen haben

- das Kind bekommt immer die Nahrung, die es braucht.
- die Familie muss kein Geld für Flaschnahrung ausgeben.
- das Baby und das als Baby gestillte Kind sind weniger häufig krank.
- Väter (und Mütter) müssen nachts seltener aufstehen, v.a., wenn das Babybett nah am Elternbett steht.
- die Familie kann sich sorglos bewegen, gute Nahrung fürs Baby ist immer dabei.
- mit abgepumpter Milch können auch Väter ihr Kind ab und zu „stillen“. Vätern bietet sich auf diese Weise eine Gelegenheit das Kind selbstverantwortlich zu „bevattern“ und die „Ernährerrolle“ einzuüben.
- auch Väter können einmal Pause machen, wenn das Kind gestillt wird.

Stillen ist also nicht nur gesund, praktisch und gut für die Beziehung zwischen Mutter und Kind. Es lohnt sich auch für Väter dazu beizutragen, dass Mütter gute Still-Bedingungen haben und im Idealfall ein halbes Jahr ausschliesslich stillen und im Anschluss daran noch ein Jahr lang, in dem das Kind sich nach und nach an feste Kost gewöhnt (Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation).

## Neid, Eifersucht, Sex und wilde Gefühle

Oft sind Väter neidisch auf den innigen Kontakt von Mutter und Kind. Manche fühlen sich ausgeschlossen aus dieser Zweisamkeit, denken, dass sie überflüssig sind, werden eifersüchtig und befürchten, dass ihre Partnerin anscheinend nur noch Körperkontakt mit dem Baby haben will.

Zudem wird die Brust als sexuelles Objekt nun von einer anderen Person „belagert“. Häufig sind stillende Mütter in den ersten Monaten puncto Körperkontakt auch so gesättigt, dass für Zärtlichkeiten mit dem Vater als Partner kaum noch Kapazität bleibt. Prolaktin mit seiner leicht lustmindernden Wirkung kann neben eventuellen körperlichen und seelischen Geburtsverletzungen ebenfalls dazu beitragen, dass die Libido der Partnerin im ersten Jahr nach der Geburt erst langsam wieder erwacht.

Väter und Mütter sollten bereits vor der Geburt auf diese „wildern“ Gefühle vorbereitet sein und wissen, dass es vielen Paaren ähnlich geht. Väter, die sich bei Neid und Eifersucht frustriert zurückziehen oder ihre Partnerin bedrängen, machen ihre Situation eher schlechter als besser. Gefragt ist auch hier Verständnis – auch wenn es manchmal schwer fällt –, ein eher sanftes Deutlichmachen der Attraktivität der Partnerin und Entlastung z.B. durch Gespräche mit guten Freunden und anderen Vätern.

## „Stillende Väter“ – das Positive sehen

Spätestens nach sechs Monaten, wenn das Kind beginnt, sich an feste Nahrung zu gewöhnen, können auch Väter ihr Kind ernähren und haben wieder mehr von ihrer Partnerin. Bis dahin können Väter jedoch wichtige Beiträge zum Stillen leisten, indem sie

- ihrer Partnerin beim Stillen etwas zu trinken anbieten und sich vorstellen, dass das Kind das Getränk beim nächsten Stillen als Milch bekommt.
- ihre Partnerin und ihr Kind beim Stillen im Arm halten und so beiden nah sind.
- die Zeit und die Ruhe des Stillens nutzen, um für ihre Partnerin und sich selbst etwas zu kochen.
- Mutter und Kind beim Stillen etwas vorlesen, um auch den Hunger nach geistiger Nahrung zu stillen.
- gerade in der ersten Zeit mit Kind oft allein den Lebensunterhalt der Familie sichern. So stillen sie das wichtige Bedürfnis von Partnerin und Kind nach materieller Sicherheit.
- dafür sorgen, dass ihre Partnerin am Tag auch kinderfreie Zeiten hat, um sich zu erholen.
- die Partnerin und sich gegenseitig regelmässig für das, was sie beide im Alltag leisten loben. Lob und Anerkennung fürs Stillen, die Erwerbs- und die Hausarbeit sorgen für mehr Zufriedenheit und ein glücklicheres Leben.

## Literatur:

AFS – Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen Bundesverband e.V.: Stillzeit 5/2002 Stillen und Sexualität

AFS – Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen Bundesverband e.V.: Rundbrief Nr. 8/9 1996 – Väter.

GfG – Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, Familienbildung und Frauengesundheit e.V. Bundesverband (Hg.): GfG-Rundbrief 1/99: Vater werden, Vater sein, Vater bleiben.

Robert Richter 2005: Väter zwischen Lust und Frust. Sexualität in der Schwangerschaft und nach der Geburt aus männlicher Perspektive. In: Deutsche Hebammenzeitschrift, Themenheft Sexualität. Ausgabe 6/2005. S. 23-27

Robert Richter; Eberhard Schäfer 2005: Das Papa-Handbuch. Alles, was Sie wissen müssen zu Schwangerschaft, Geburt und dem ersten Jahr zu dritt. Gräfe und Unzer Verlag, München.

Robert Richter; Martin Verlinden 2000: „Vom Mann zum Vater“. Praxismaterialien für die Bildungsarbeit mit Vätern. Herausgegeben vom Sozialpädagogischen Institut NRW, Köln. Votum Verlag, Münster.

[www.liewensufank.lu/deutsch/vaeter/editorial.htm](http://www.liewensufank.lu/deutsch/vaeter/editorial.htm) & [www.liewensufank.lu/deutsch/stillen/vorwort.htm](http://www.liewensufank.lu/deutsch/stillen/vorwort.htm)