



BDL – Berufsverband Deutscher
Laktationsberaterinnen IBCLC

www.bdl-stillen.de



VSL Association of South Tyrolean/
Italian Lactation Consultants/ IBCLC

www.stillen.it



VSLÖ – Verband der Still- und
Laktationsberaterinnen Österreichs

www.stillen.at

SwiLacta

SWILACTA, Schweiz

Der männliche Beitrag zum Stillen

Stillen ist die von der Natur vorgesehene, optimal auf Mutter und Baby abgestimmte Ernährung. Liebe Väter und Partner: Sie können den Stillerfolg, die Stilldauer, die Gesundheit und die Zufriedenheit von Mutter und Kind nachhaltig beeinflussen.

So unterstützen Sie als Vater das Stillen

-  Informieren Sie sich gemeinsam mit Ihrer Partnerin über das Stillen und das Leben mit dem Baby. Stillen ist ein Lernprozess, der in der Anfangszeit oft etwas mühsam erscheint. Das ändert sich schon bald.
-  Stillprobleme können meist mit fachkundiger Beratung überwunden werden. Suchen Sie möglichst schon in der Schwangerschaft gemeinsam hilfreiche Kontakte.
-  Nehmen Sie sich nach der Geburt Zeit, um als Familie zusammenzuwachsen – ideal wäre Urlaub.
-  Für eine entspannte Rückkehr aus der Klinik ist es für Ihre Partnerin hilfreich, eine saubere, geräumte Wohnung ohne Schmutzwäscheberge und einen gut gefüllten Kühlschrank vorzufinden.
-  Halten Sie Ihrer Partnerin gerade in den ersten Tagen und Wochen den Rücken frei. Wimmeln Sie ungebetene Besucher und Besucherinnen und gut gemeinte Ratschläge ab. Übernehmen Sie organisatorische Dinge, wie den Telefondienst, Einkauf, Behördengänge etc. Sie könnten bei Bedarf Hilfe für den Haushalt, die Betreuung älterer Geschwister oder andere Aufgaben organisieren.
-  Babys lieben es, von ihren Eltern ständig getragen und gehalten zu werden, möglichst direkt auf der nackten Haut. Ausgiebiger Haut- und Körperkontakt unterstützen die Gewichtszunahme, Wärmeregulation und das Wohlbefinden Ihres Kindes. Sie stärken sein Immunsystem, lindern Schmerzen oder Ängste. Bei Eltern und Kind wird beim Tragen das Hormon Oxytozin ausgeschüttet, dies fördert die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind und unterstützt den Milchspendereflex bei der Mama.



Foto: © Lea Bilic

Getragene Kinder stillen auch häufiger und fördern so die Milchproduktion. Durch Tragen können Sie Ihre Partnerin ganz einfach in der Betreuung des Babys unterstützen.

-  Die Betreuung eines Babys bedeutet einen 24-Stunden-Job, 7 Tage die Woche mit emotionaler Höchstbelastung, insbesondere für die Mutter. Schenken Sie Ihrer Partnerin ein offenes Ohr und Herz, wenn Sie über anstrengende Stunden oder Tage erzählt. Es tut ihr sicher gut zu hören, was Sie an ihr in ihrer Rolle als Mutter schätzen. Verwöhnen Sie das Baby und einander.
-  Suchen Sie Kontakt zu anderen Vätern und Vätergruppen.

Stillen und Sexualität

Stillen kann die Rückkehr der Fruchtbarkeit um Wochen, Monate und manchmal Jahre verzögern, je nach Dauer und Intensität des Stillens und weiteren individuellen Faktoren. Meist kehrt die Monatsblutung und somit die Fruchtbarkeit der Frau noch während der Stillzeit zurück – wann dies der Fall ist, lässt sich nicht vorhersagen. Der erste Eisprung findet manchmal bereits vor der ersten Monatsblutung statt, sodass eine erneute Empfängnis bereits dann erfolgen kann. Informieren Sie sich über Methoden der Familienplanung in der Stillzeit.

Es dauert nach einer Geburt unterschiedlich lange, bis Frauen Sex wieder entspannt genießen können. Die Erfahrungen der Geburt, Schlafmangel und ständige Beanspruchung durch ein forderndes Baby spielen hierbei eine wesentliche Rolle, das Stillen allerdings kaum. Der eventuell auftretenden Scheidentrockenheit in der Stillzeit kann mit Gleitmitteln begegnet werden.

Die Brust einer Frau verändert sich im Laufe des Lebens ständig. Stillen verändert die Form und das Aussehen der Brust nur kurzzeitig, aber nicht auf Dauer. Einen viel größeren Einfluss auf das Aussehen der Brust haben Gene, Schwangerschaft und der Genuss von Nikotin.

**In diesem Handout steht der Begriff „Vater“ auch für den Partner oder die Partnerin der Mutter, gemeint ist also nicht nur der biologische Vater, sondern jene Person, die dem Stillpaar am nächsten steht.*



IBCLC

Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC (International Board Certified Lactation Consultants) sind die einzigen international anerkannten Spezialisten für Stillen und Laktation mit medizinischem Hintergrund.

Die Entscheidung „Stillen“ oder „Nicht Stillen“ hat kurz- und langfristige Einflüsse auf die Gesundheit des Kindes und der Mutter. Allerdings ist Stillen nicht immer einfach und braucht möglicherweise professionelle, fachkundige Unterstützung.



Fakten zum Stillen

- 1** Muttermilch ist eine unnachahmliche Nahrung, die sich ständig an die Bedürfnisse des Babys anpasst und seinen Darm auf alle Einflüsse des weiteren Lebens vorbereitet. Ein gesunder Darm schützt das Kind auch im späteren Leben vor Adipositas, Diabetes und vielen anderen chronischen Erkrankungen.
- 2** Lebende Zellen, Immunglobuline und viele andere wichtige Substanzen, die sich nur in Frauenmilch finden, unterstützen das Immunsystem des Kindes, sodass gestillte Kinder seltener erkranken.
- 3** Das Saugen an der Brust fördert die Ausbildung des Kiefers und der Mundmuskulatur, dies wiederum unterstützt die Sprachentwicklung und es kommt seltener zu Zahnfehlstellungen. Beim Trinken an der Brust werden alle Sinne beansprucht und die Entwicklung des Kindes wird optimal gefördert.
- 4** Die Stillhormone fördern Geduld und Ausdauer der Mutter und reduzieren das Risiko für Depressionen. Sie sorgen auch dafür, dass die Mutter beim Stillen rasch wieder einschlafen kann. Das längere Ausbleiben der Regelblutung schont die Eisenreserven. Stillen fördert die Gewichtsabnahme und verringert das Risiko der stillenden Frau u.a. an Brust-, Eierstock- oder Gebärmutterkrebs, Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen zu erkranken.
- 5** Stillen und Muttermilchernährung ist die kostengünstigste und effektivste Gesundheitsvorsorge für Babys und ihre Mütter.
- 6** Nicht immer ist das Stillen ganz einfach. Die Entscheidung abzustillen ist nur schwer rückgängig zu machen. Manchmal ist „buntes Stillen“ eine Lösung: Füttern der Muttermilch aus dem Becher, mit dem Brusternährungsset oder aus der Flasche, zusätzliches Füttern von künstlicher Säuglingsnahrung, nur Trostsaugen an der Brust, eine kurze, zeitlich begrenzte Stillzeit, vielleicht auch nur die Gabe von Kolostrum etc. Jede Familie geht ihren eigenen Weg. Wenn tatsächlich nicht (mehr) gestillt wird, braucht das Baby nach wie vor viel Nähe und Geborgenheit von Mama und Papa.

Kontaktieren Sie Ihre IBCLC