

Väter und Stillen



Herzlichen Glückwunsch,
Sie sind Vater geworden!

Ein Baby bringt Freude und Verantwortung zugleich. Vieles ist neu und ein Patentrezept für die Elternschaft hält keiner parat. Wir glauben, das Wichtigste ist, dass Sie sich mit Ihrer Partnerin austauschen und sich mit ihr darüber einigen, was Sie beide für Ihr Baby wollen. Lassen Sie sich bei Problemen rund um Schwangerschaft, Geburt und Stillen professionell beraten. Je nach Fragestellung sollte das die Hebamme, Frauenärztin oder die Stillberaterin sein.

Wir wollen Sie mit ein paar gebündelten Tipps für die ersten Wochen nach der Geburt unterstützen und wichtige Fragen zum Thema Stillen beantworten.

Bezahlte Elternzeit

Nach der Geburt ist jede mit dem Baby verbrachte Minute kostbar. Gut, dass Ihnen in Deutschland diese gemeinsame Zeit sogar gesetzlich zusteht: Gemeinsam mit Ihrer Partnerin und Mutter ihres Kindes können Sie 14 Monate Elternzeit nehmen.

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend erklärt dazu:

Das Elterngeld fängt einen Einkommenswegfall nach der Geburt des Kindes auf. Es beträgt 67 Prozent des durchschnittlich monatlich verfügbaren Erwerbseinkommens, höchstens jedoch 1.800 Euro und mindestens 300 Euro. Nicht erwerbstätige Elternteile erhalten den Mindestbetrag zusätzlich zum bisherigen Familieneinkommen. Das Elterngeld wird an Vater und Mutter für maximal 14 Monate gezahlt; beide können den Zeitraum frei untereinander aufteilen. Ein Elternteil kann dabei höchstens zwölf Monate für sich in Anspruch nehmen.

In der Mehrheit sind das die Mütter, deshalb gibt es Elterngeld für zwei weitere Monate nur dann, wenn sich in dieser Zeit der Partner an der Betreuung des Kindes beteiligt. Es mag für Sie als Vater ungewöhnlich erscheinen aus einem geregelten Berufsalltag auszuweichen, doch wir können Ihnen nur empfehlen, diese Chance zu nutzen und die Zeit der persönlichen Nähe und Fürsorge für Ihr Kind zu genießen.

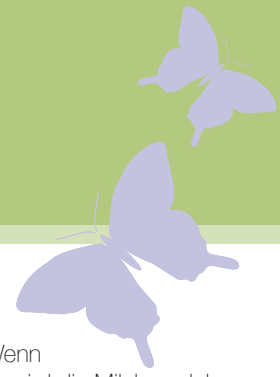
Nehmen Sie sich gemeinsam mit Ihrer Partnerin und Ihrem Baby eine Schonzeit, in der Themen wie Stillen, Spielen und Schmusen Vorrang vor beruflichen Belangen haben dürfen. Reden Sie mit Ihrem Arbeitgeber, um seine Einstellung kennenzulernen. Eventuell können Sie sich eher auf ein Teilzeitmodell einigen, aber auch damit haben Sie bereits viel gemeinsame Zeit mit Ihrem Kind gewonnen. Auch bei Teilzeittätigkeit von nicht mehr als 30 Wochenstunden erhält die Betreuungsperson 67% des entfallenden Teileinkommens. Als Einkommen vor der Geburt werden dabei höchstens 2700 Euro berücksichtigt. Alleinerziehende, die das Elterngeld zum Ausgleich wegfallenden Erwerbseinkommens beziehen, können aufgrund des fehlenden Partners die vollen 14 Monate Elterngeld in Anspruch nehmen.



Stimmt es wirklich, dass Stillen so wichtig ist?

Ja, es gibt zahllose Vorteile, hier nur die Wichtigsten:

- Muttermilch enthält Antikörper, die Schutz vor zahlreichen Infektionen bieten. Langzeitstudien haben herausgefunden, dass gestillte Kinder über einen besseren Schutz gegen Ohrenentzündungen, Allergien und Übergewicht bis hin zu Multipler Sklerose, Rheuma und Herzinfarkt im späteren Leben verfügen.
- In dieser bio-aktiven Säuglingsnahrung befinden sich lebende Zellen, die Bakterien und Viren unschädlich machen. Kinder, die nicht gestillt werden, haben mehr kleinere Wehwechen und Krankenhausaufenthalte als Säuglinge, die von ihrer Mutter gestillt wurden. Außerdem werden immer wieder bedenkliche Stoffe analysiert, die Muttermilchersatznahrung in die Kritik bringen (vgl. Ökotest Juni 2008).
- Stillen begünstigt auch eine optimale Entwicklung der Mundflora Ihres Kindes und senkt so die Kariesanfälligkeit. Obendrein formt und stärkt sich der Kiefer, für eine gesunde Zahnstellung.
- Ebenso wichtig wie das körperliche Wohlbefinden und die Gesundheit des Babys ist seine psychische Entwicklung, die durch das Stillen positiv stimuliert wird. Durch den engen Kontakt zur Mutter entsteht eine stärkende Bindung. Man nennt das Bonding. Auch nicht gestillte Kinder können Bonding erfahren, doch bei gestillten passiert es ganz selbstverständlich. Als Vater können Sie das Bonding ihres Babys unterstützen, indem Sie es eng an



ihrem Körper tragen oder es ruhig in den Schlaf wiegen, z.B. in ein Tragetuch gewickelt. Babys, die in den ersten Lebensmonaten ein Unvertrauen zu ihrer Umwelt aufbauen konnten, werden schneller selbstständig und freier agieren.

Die Vorteile sind nicht nur auf das Kind begrenzt: eine stillende Mutter profitiert auch. Stillende Mütter leiden seltener an postnatalen Ängsten und Depressionen, da durch das Stillen Oxytocin freigesetzt wird und dabei hilft, Spannungs- und Stressempfinden zu senken. Für eine stillende Mutter ist es wahrscheinlich, dass sie ihre Figur, die sie vor der Schwangerschaft hatte, wiedererlangt, denn beim Stillen werden die fürs Baby aufgebauten Fettreserven mobilisiert. An nur einem Tag werden bis zu 500 Kalorien zusätzlich verbrannt. (Eine Mutter, die ihr Kind mit der Flasche aufzieht, müsste hierfür 30 Bahnen schwimmen oder über eine Stunde Fahrrad fahren!) Es ist erwiesen, dass stillende Mütter ein Brustkrebsrisiko im späteren Leben reduzieren.

Und vergessen wir nicht die praktischen Erwägungen: Wenn Ihr Baby gestillt wird, müssen Sie nachts nicht aufstehen, um Flaschen zu sterilisieren: Muttermilch hat immer die richtige Temperatur. Unterwegs benötigen Sie keine umfangreiche Ausrüstung. Eltern, die ihr Kind mit der Flasche ernähren, geben etwa 2.100 Euro für künstliche Milch und Zubehör aus. Muttermilch gibt es umsonst!

Was tun bei Problemen?

Neun von zehn Frauen, die während der ersten sechs Wochen aufgeben, wollten eigentlich länger stillen. Oft liegt dies an mangelnder Unterstützung sobald Schwierigkeiten auftreten. Denn Stillen ist zunächst für Mutter und Kind eine neue und zuweilen anstrengende Erfahrung. Stillen muss gelernt werden und jede Mutter benötigt dabei Zuspruch und Aufklärung. Erst recht sobald Probleme wie wundere Brustwarzen oder ein Milchstau auftreten oder die Mutter das Gefühl hat, die Milch würde nicht ausreichen. Auch wenn man oft Frauen sagen hört, dass sie nicht stillen können, tatsächlich sind es weniger als 3 % aller Frauen, die körperlich nicht zum Stillen in der Lage sind.

Allein Ihre bejahende Einstellung zum Stillen, kann Ihrer Partnerin sehr viel Kraft geben. Jede Mutter braucht die Bestätigung, dem Baby ein besonders wertvolles Geschenk zu machen. Ermuntern Sie sie! In den ersten Tagen ist Zeit zum Ausprobieren und Nachbessern.

In der Anfangszeit sollten Sie deshalb unbedingt zur Verfügung stehen, um im Haushalt behilflich zu sein, eventuell für die Familie zu kochen oder die Besuche zu organisieren. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Frau in Ruhe stillen kann.

Die Zusammensetzung der Muttermilch ändert sich täglich und passt sich an die jeweiligen Bedürfnisse des Babys an. Während einer Mahlzeit ändern sich ihre Eigenschaften von Durst stillend bis zu Hunger sättigend. Muttermilch wird schnell verdaut. Da der Magen eines Neugeborenen etwa die Größe einer Walnuss hat, muss er oft gefüllt werden. Es ist heute bekannt, dass ein Kind am besten „ad libitum“, das heißt, nach Bedarf gestillt wird. Ein Rhythmus wird sich einstellen, doch erwarten Sie keinen Vier-Stunden-Takt von einem Neugeborenen. Die winzigen Hungerleider melden sich gerne häufiger: 8 – 12 Stillmahlzeiten innerhalb von 24 Stunden sind zu erwarten. Das Kind

wird in den Wochen und Monaten seinen Bedarf selbst regulieren. Braucht es mehr Milch, wird es häufiger an die Brust wollen. Wenn die Mutter darauf reagiert und häufiger anlegt, wird die Milchproduktion angekurbelt und innerhalb weniger Tage wird mehr bereitgestellt, sodass Ihr Kind nach einer Mahlzeit wieder gut gesättigt mehrere Stunden durchhält.

Stillende Mütter haben mehr Durst, daher sollte beim Stillen immer ein Glas Wasser oder leckerer Tee in ihrer Nähe sein. Sie sollte auch bei einer ausgewogenen Ernährung unterstützt werden. Rauchen Sie? Wenn ja, wäre es ein Segen für Ihr Kind, wenn Sie aufhören oder zumindest draußen rauchen.

Einige Frauen haben Schwierigkeiten, wenn sie mit dem Stillen beginnen: z. B. durch einen enormen Milcheinschuss. Vor dem Stillen kann etwas Milch ausgestrichen werden, um die Spannung zu mildern. Der Säugling sollte einen großen Teil des Brustwarzenhofes mit dem Mund umschließen können, dann liegt die Brustwarze gut geschützt im hinteren Bereich des Munds. Falls Schmerzen an der Brust auftreten, muss eventuell die Stillposition korrigiert werden. Auch wenn Ihre Partnerin bereits eine Stillberatung in der Geburtsklinik erhalten hat, eine Wiederholung mit der Hebamme oder einer Stillberaterin gibt individuelle Hilfestellung. Die Brustwarze ist besonders am Anfang sehr empfindlich, deshalb ist Pflege und Schutz wichtig, dabei hilft hochaufgereinigtes, wundheilendes Lanolin.

Alles easy!

Nach ein paar Wochen kann Sie als erfahrener Vater eines gestillten Kindes so leicht nichts mehr erschüttern. Hier noch ein paar abschließende Tipps für die folgenden Monate: Eine gesunde Mutter kann ihr Kind – wenn sie das möchte - ohne weiteres Zufüttern mindestens sechs Monate ausschließlich stillen und mit ihrer Milch sättigen. Sie werden in schwierigen Phasen oft von anderen hören oder selbst annehmen, dass Ihr Baby eventuell nicht mehr satt wird. Doch lassen Sie sich davon nicht beirren, solange Ihr Kind gut gedeiht.

Nach etwa einem halben Jahr ist das Baby bereit für seinen ersten Babybrei. Dann wird Ihre Hilfe um so nötiger: Die Breizubereitung ist deutlich aufwändiger als das Stillen! Übrigens, es ist nicht ungewöhnlich, dass Kinder die bereits mit Brei gefüttert und nur noch ergänzend gestillt werden, in Krankheitsphasen ausschließlich gestillt werden wollen. Machen Sie sich keine Sorgen, diese Schonkost ist dann genau das Richtige für Ihr Kind. Ihre Frau sollte solange zusätzlich weiterstillen, wie es ihr und ihrem Baby Freude bereitet. Die allgemeine Empfehlung für die Stilldauer lautet zwei Jahre ab der Geburt. In den letzten Monaten werden die Babys häufig nur noch abends gestillt.

Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich an Ihre Hebamme oder an eine Stillorganisation wie:

- La Leche Liga www.lalecheliga.de
- Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen www.bdl-stillen.de

Dieses Informationsblatt kann als PDF heruntergeladen werden unter:

www.lansinoh.de