



# Infoblatt

## Herzlichen Glückwunsch, lieber Vater!

Wenn Sie dieses Infoblatt in den Händen halten, dann sind Sie vielleicht kürzlich Vater geworden oder Sie sind in freudiger Erwartung. Bereits mit dem positiven Schwangerschaftstest beginnt das Abenteuer „Vater werden“. Schon Wilhelm Busch sagte „Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr.“ Ist dem so? Lassen Sie uns gemeinsam hinschauen!

### Unterstützung durch den Vater – von Anfang an

La Leche Liga-Stillberaterinnen unterstützen Frauen in ihrem Wunsch zu stillen. Dazu gehört es, auch die Väter zu integrieren: *„Die liebevolle Unterstützung, die Hilfe und partnerschaftliche Anteilnahme des Vaters fördert das Stillen und die Mutter-Kind-Bindung. Die durch nichts zu ersetzende Vater-Kind-Beziehung ist ein wichtiges Element in der ganzen frühkindlichen Entwicklung.“*

Schon während der Schwangerschaft ist es möglich, sich über das Stillen Gedanken zu machen und sich zu informieren. So bieten viele Hebammen und Stillberaterinnen Stillinformationsveranstaltungen für werdende Eltern an. Auch können Sie nach Absprache bereits in der Schwangerschaft gemeinsam ein Stilltreffen besuchen.

Sprechen Sie über Ihre Gefühle und Wünsche schon jetzt, solange noch Zeit und Ruhe ist.

Nach der Geburt wird die enge Symbiose von Mutter und Kind aus der Schwangerschaft fortgeführt. So sind Mutter und Kind in den ersten Lebensmonaten eine oft untrennbar erscheinende Einheit. Vielen Vätern fällt es schwer, in dieser engen Mutter-Kind-Beziehung einen eigenen Platz zu finden. Die Väter sind es jedoch, die diese enge Beziehung durch ihre Kraft ermöglichen. Sie stützen und stärken Mutter und Kind.

Aber Ihr Kind wird älter und diese Symbiose wird sich immer mehr lösen. Sie als Vater werden mehr und mehr Zeit mit Ihrem Kind verbringen, auch ohne Mutter. Immer länger



werdende Stillpausen ermöglichen es Ihnen dann, zunehmend mehr Zeit mit Ihrem Kind alleine zu verbringen.

Väter können zwar nicht stillen, doch sie spielen eine ganz wesentliche Rolle, wenn es darum geht, das Stillen zu unterstützen. Sie als Vater bauen auf Ihre eigene Art und Weise eine ganz besondere Beziehung zu Ihrem gestillten Kind auf.

Wir möchten Ihnen hiermit Mut machen, der Natur des Menschen und dem mütterlichen Instinkt Ihrer Partnerin und Mutter Ihres Kindes zu vertrauen und sich auf das natürlichste Familienprojekt „Stillen“ einzulassen!



## Vorzüge des Stillens

### Stillen erhält Ihr Baby gesund

Gestillte Kinder erkranken nachweislich seltener an Ohrentzündungen. Durch die spezielle Saugtechnik, die notwendig ist, um an der Brust zu stillen, wird das Ohr gut belüftet. Dadurch wird Mittelohrentzündungen vorgebeugt. Durch das Saugen bilden sich auch der Kiefer und die Mundmotorik gut aus, was Kiefer- und Zahn- und logopädischen Problemen entgegen wirkt. Magen-Darm-Erkrankungen sowie Infektionen wird vorgebeugt. Mit jedem Tropfen Muttermilch erhält das Kind über 1.000 lebende Zellen, die es vor aktuellen Infektionen aus seiner Umgebung schützen können bzw. die sein Immunsystem unterstützen, um Infektionen abzuwehren. Durch

den direkten Mund-Haut-Kontakt beim Stillen reagiert der mütterliche Körper auf Krankheitskeime des Kindes, und das Kind bekommt beim nächsten Stillen über die Muttermilch entsprechende Abwehrstoffe. Muttermilch verändert sich grundsätzlich je nach Tageszeit, Alter und Gesundheitszustand des Kindes – ganz ohne aktives Zutun! Muttermilch ist leicht verdaulich und steht in wenigen Minuten dem kindlichen Organismus zur Verfügung. Das Kolostrum – die ersten Tropfen Milch, die das Neugeborene erhält – ist stark abführend, so dass das Kindspech (Mekonium), der erste Stuhl des Neugeborenen, schnell ausgeschieden werden kann.

### Stillen hält auch die Mutter gesund

Frauen, die gestillt haben, erkranken seltener an Brustkrebs, Gebärmutter- und Gebärmutterhalskrebs. Dieser Schutz wirkt ein Leben lang. Ebenso wird die Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt durch das Stillen beschleunigt. Stillen ist Prophylaxe gegen Übergewicht, Diabetes, Allergien, Infektionskrankheiten und Hautproblemen – bei Mutter und Kind.

### Stillen entspannt und vertieft die Bindung zwischen Mutter und Kind

Stillen bietet Mutter und Kind wichtige Ruhepausen im hektischen Alltag. Das dabei u.a. ausgeschüttete Oxytocin lässt Mutter und Kind entspannen, was sich positiv auf Körper und Geist auswirkt. Durch die Stillhormone kann sich die Mutter optimal auf die kindlichen Bedürfnisse einlassen und diese schnell befriedigen. Selbst häufigere nächtliche Unterbrechungen werden von stillenden Müttern als weniger belastend wahrgenommen im Vergleich zu nichtstillenden Müttern. Wenn Kinder erleben, dass ihre Bedürfnisse schnell befriedigt werden, fühlen sie sich ernst genommen, geborgen und sind ausgeglichener. Und ein ausgeglichener Mensch – ob groß oder klein – ist gesünder. Somit lebt es sich stressfreier für die Familie, was in in der Folge z.B. zu weniger Ausfallzeiten auf der Arbeit führt.

Anmerkung: In diesem Infoblatt verwenden wir zur besseren Lesbarkeit ausschließlich die Formulierung Vater. Eingeschlossen sind ebenfalls Ehefrauen und Partnerinnen in gleichgeschlechtlichen Beziehungen sowie Freunde oder Verwandte, die die Vaterrolle für ein Kind übernehmen.

### Stillen vereinfacht den Alltag:

Wegfahren? Spontan mal länger bei Freunden bleiben? Urlaub mit Baby? Das alles ist mit einem Stillkind relativ einfach möglich. Solange Mutter und Kind beisammen sind, braucht es wenig Gepäck und Planung.

### Stillen ist nachhaltig:

Muttermilch ist stets hygienisch verpackt, sofort und immer verfügbar. Stillen spart Milchpulver, Flaschen, Sauger, Wasser, Strom, Verpackungsmüll, Zubereitungszeit und Geld. In den ersten sechs Lebensmonaten kann man so schon bis zu 600 € für das Familienbudget einsparen.

### Schwierigkeiten in Sicht?

Wenn Sie eine neue Sportart erlernen, fragen Sie den Profi – jemanden, die oder der sich damit auskennt, jemanden, die oder der diese Sportart erfolgreich praktiziert. Das ist beim Stillen genauso!

Stillberaterinnen sind mit Ihrem Wissen und Ihren Erfahrungen gerne für Sie und Ihre Familie da und stehen Ihnen zur Seite. Und ebenso, wie Sie beim Sport ab und zu mal Unterstützung brauchen – jemanden die oder der Ihnen hilft, durch ein Motivations- oder Kräftetief zu kommen – so können Sie, lieber Vater, nun Motivator für Ihre Partnerin sein.

Motivator sein kann auch bedeuten, dass Sie notwendige Informationen beschaffen. Dies kann sehr hilfreich für die Mutter sein, wenn sie sich anfangs durch die neue Situation überfordert fühlt.

In unseren Infoblättern finden Sie bereits sehr viel Wissenswertes vom ersten Anlegen über die Milchbildung bis hin zu Still-schwierigkeiten. Und auch Sie als Vater dürfen sich gerne an eine LLL-Stillberaterin wenden.

## Partnerschaft – aus dem Paar werden Eltern

Man kann Wilhelm Buschs eingangs erwähnte Aussage auch ohne weiteres verändern: „... Elternsein dagegen sehr!“ Das muss aber nicht so sein.

Mit jedem neuen Familienmitglied wird es notwendig, die Bedürfnisse aller Familienmitglieder wieder neu zu justieren und zu versuchen, diesen Bedürfnissen gerecht zu werden. Waren vorher nur zwei wichtig, sind es nun drei, vier, fünf oder mehr Personen. Es verändern sich Gefühle und Einstellungen. Die Bedürfnisse der Erwachsenen müssen denen des Kindes erst mal Platz machen. Das kann eine Weile dauern, bis man das erkennt und in diesen Prozess hineinwächst. Aber dann kann Elternsein richtig Spaß machen. Wenn Sie sich ganz darauf einlassen, dann geht vieles viel einfacher.



Durch das neue Elternsein hat sich keine Tür geschlossen, sondern als Familie haben sich unzählige weitere Türen geöffnet, die Ihnen ohne Kinder nicht offen stünden. Der eigene Horizont erweitert sich.

Auch mit älteren Stillkindern können Sie erleben, wie wunderbar das Stillen ein harmonisches Familienleben unterstützt. In der oft anstrengenden Autonomiephase finden gestillte Kinder an der mütterlichen Brust Trost, Ruhe und einen sicheren Hafen, von dem aus sich die Welt immer wieder neu entdecken lässt.

Ein indisches Sprichwort sagt: „Solange Kinder klein sind, gib ihnen tiefe Wurzeln, wenn sie älter geworden sind, gib ihnen Flügel.“

Gerade Väter sind es oft, die Ihren Kindern die Welt zeigen und mutig mit Ihnen voran gehen.

Bleiben Sie offen und suchen Sie das Gespräch mit Ihrer Partnerin. Das fällt im Alltag mit Baby oft schwer, aber es hilft, Missverständnisse und Unklarheiten schnell klären zu können.

## Wie verändert sich die Partnerschaft durch ein Kind?

Dominic, Vater von Julian:

*„Natürlich verschieben sich die Prioritäten im Leben durch die Geburt eines Kindes und das ein oder andere, wie ich es nenne, Ego-Bedürfnis bleibt anfänglich eventuell auf der Strecke. In den ersten beiden Jahren steht das Kind eben an erster Stelle.“*

*Dies ist für Mutter und Vater aber gleichzeitig eine wunderbare Möglichkeit, ihre Partnerschaft zu vertiefen. Gegenseitiger Respekt, Fürsorge, Rücksichtnahme und auch das geduldig Sein mit dem anderen sind Eigenschaften, die man ideal weiterentwickeln kann, wenn man dies möchte.“*

*Der rein körperliche Sex wird meiner Meinung in unserer Gesellschaft sowieso überbewertet. Und mit der neuen Tiefe lässt sich auch letzterer auf einem ganz anderen Level erleben.“*



In einer Partnerschaft verändert sich so ziemlich alles: Die Rollenverteilung wird neu geschrieben. Es gibt nicht mehr nur Mann und Frau, sondern auch Vater und Mutter. Die Gefühle werden neu ausgelotet.

Die Liebe zum Partner wird durch die Liebe zum Kind ergänzt und kann eine zuvor nicht vorstellbare Tiefe erlangen. Das Verantwortungs- und Pflichtbewusstsein verändert sich, und Sie haben plötzlich die Verantwortung für ein kleines Wesen.

Sie wachsen gemeinsam mit dem Kind als neue Einheit „Familie“ weiter und zusammen. Jeder lernt dabei, seinen eigenen Weg innerhalb und für die Familie zu ebnen.





## Was kann ich nun als Vater tun?

- Ruhe bewahren, ein Ruhepol sein, sich bewusst Zeit nehmen
- sich in Geduld üben, der Mutter, dem Kind und sich selbst gegenüber
- aufmerksam und achtsam sein, „bemuttern“
- Verständnis für erste Anpassungsschwierigkeiten nach der Geburt haben, der Mutter und sich selbst gegenüber
- eine starke Schulter anbieten, Mut machen
- der Partnerin den Rücken stärken / „das Rudel verteidigen“
- Mutter und Kind vor z.B. zu viel Besuch, Überanstrengung etc. schützen
- Die Mutter versorgen, damit sie sich von den Anstrengungen der Schwangerschaft und Geburt erholen kann
- Stellung fürs Stillen beziehen
- Körperkontakt und Nähe für Mutter und Kind geben
- Entlastung anbieten (Haushalt, Kind im Tragetuch / in der Tragehilfe herumtragen, u.v.m.)
- Beteiligung an der Versorgung des Kindes
- (nächtliches) Kuseln übernehmen
- sich bewusst sein, dass das Baby Vorrang hat
- und schließlich auch stolz sein!

Tobias, Vater einer Tochter, schreibt dazu:

„Wir sollten viel mehr unserer eigenen Intuition vertrauen. Es gibt nichts, was ich nicht total gern mit meiner Tochter mache, aber so am Bauch tragen und sie beobachten, was sie als nächstes ausheckt, ist einfach schön. Unsere eigene kleine

*Familie ist das einzig Wichtige, was es zu beschützen gilt. Die Liebe von euren Kindern bleibt, wenn sie sich geborgen und sicher fühlen. Es geht hier nicht nur um Nahrungsaufnahme, sondern um das Elementarste, was wir unseren Kindern mitgeben können: Gesundheit, eine unglaubliche Erfahrung für alle unmittelbar Beteiligten und eine Bindung zu eurem Kind.*

*Unterstützt eure Frauen, wenn ihr sie und eure Kinder liebt. Ich für meinen Teil finde es unglaublich beeindruckend und auch irgendwie sexy, dass meine Frau unser kleines Baby ernährt. Sie bekommt alles, was für ihre Entwicklung notwendig ist. Meine Tochter ist in diesem Moment sieben Monate alt und wiegt über 9,5 Kilo, und das nur mit Muttermilch. Ich habe einfach ein sehr gutes Gefühl, mein Kind so gut versorgt zu wissen.*



*Es wäre falsch von mir, zu behaupten, dass ich nicht doch hier und da ein wenig eifere, weil ich diese innige Einheit von Mama und Baby in der Stillsituation nicht so erfahren kann, aber dann höre ich das Schmatzen und fröhliche Glucksen meiner Kleinen. Ich bin froh und glücklich, dass meine Frau stillen kann, da ich sehe, wie sehr unser Kind durch das Stillen ruhiger und entspannter einschläft und auch meine Frau hat immer strahlende Augen.“*

## Sie haben weitere Fragen?

La Leche Liga bietet Ihnen Informationen rund um das Stillen und Muttersein. Unsere Stillberaterinnen nehmen sich Zeit und helfen Ihnen, Lösungen für Stillprobleme zu finden: persönlich, per Telefon, E-Mail und in Stillgruppen. Und auch wenn mit dem Stillen alles rund läuft, sind Sie bei La Leche Liga herzlich willkommen. In einer LLL-Stillgruppe können Sie Kontakte knüpfen und sich entspannt und gemütlich mit anderen Müttern austauschen.

Eine La Leche Liga-Stillberaterin ist Mutter und hat ihre eigenen Kinder gestillt. Sie hat daher Verständnis für alle Ihre Fragen und kann Sie aufgrund ihrer Ausbildung fachlich durch die Stillzeit begleiten.

Ihre LLL-Beraterin ist nur einen Telefonanruf oder einen Mausklick weit entfernt: [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)

## La Leche Liga lädt Sie zum Lesen ein



### Das Handbuch für die stillende Mutter

Das Buch von La Leche League. Es behandelt umfassend Still- und Erziehungsfragen. ISBN 978-3906675169



### Mein Kind will nicht essen

Dr. Carlos González  
Zahlreiche Hintergrundinformationen zum natürlichen Essverhalten von Kindern. ISBN 978-3932022128



### Stillen - Ein Geschenk für das ganze Leben

Dr. Carlos González  
Nach seinen Bestsellern „In Liebe wachsen“ und „Mein Kind will nicht essen“ ist Dr. Carlos González nun mit dem Thema Stillen zurück. ISBN 978-3932022180



### Was Mütter tun - besonders, wenn es wie nichts aussieht

Naomi Stadlen  
Rückendeckung für alle, die ein Baby ins Leben begleiten. ISBN 978-3932022173



### In Liebe wachsen - Liebevolle Erziehung für glückliche Familien

Dr. Carlos González  
Liebevolle Erziehung - eine einfühlsame Blickweise auf die kindliche Entwicklung. ISBN 978-3932022142

Alle Bücher können Sie direkt bei La Leche Liga Deutschland e.V. online bestellen: [shop.lalecheliga.de](http://shop.lalecheliga.de)