

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 von der Hebamme, der Frauenärztin oder der Stillberaterin.

Wir möchten Sie mit einigen Tipps für die ersten Wochen nach der Geburt unterstützen und wichtige Fragen zum Thema Stillen beantworten.

Bezahlte Elternzeit

Nach der Geburt ist jede Minute mit dem Baby kostbar. Gut, dass Ihnen in Deutschland diese gemeinsame Zeit sogar gesetzlich zusteht: Gemeinsam mit der Mutter Ihres Kindes können Sie bis zu 14 Monate bezahlte 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 65 Prozent des durchschnittlich monatlich verfügbaren Erwerbseinkommens. Der Höchstbetrag liegt bei 1.800 Euro netto und mindestens gibt es 300 Euro im Monat.

Nicht erwerbstätige Elternteile erhalten den Mindestbetrag zusätzlich zum bisherigen Familieneinkommen. Davon ausgenommen sind Bezieher von Sozialhilfebezügen, hier findet eine eigene Regelung Anwendung. 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. Sie können Elternzeit auch gleichzeitig nehmen.

Es mag für Sie als Vater ungewöhnlich erscheinen, aus einem geregelten Berufsalltag auszubrechen. Wir jedoch können Ihnen nur empfehlen, diese Chance zu nutzen und die Zeit der persönlichen Nähe und der 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 65 % des entfallenden Teileinkommens. Als Einkommen vor der Geburt werden dabei höchstens 2.700 Euro netto berücksichtigt. Alleinerziehende, die das Elterngeld zum Ausgleich wegfallenden Erwerbseinkommens beziehen, können aufgrund des fehlenden Partners die vollen 14 Monate Elterngeld in Anspruch nehmen.

Seit dem 1.7.2015 gelten verbesserte Elterngeld-Regelungen für Teilzeit arbeitende Eltern. Das sogenannte ElterngeldPlus verlängert den Bezugszeitraum auf bis zu 28 Monate, wenn beide Eltern Teilzeit arbeiten gehen.



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 gezeigt, dass gestillte Kinder im späteren Leben über einen besseren Schutz gegen Mittelohrentzündungen, Allergien und Übergewicht und sogar multiple Sklerose, Rheuma und Herzinfarkt verfügen.
- In dieser natürlichen Säuglingsnahrung befinden sich lebende Zellen, die Bakterien und Viren unschädlich machen. Kinder, die nicht gestillt werden, haben mehr Wehwechen und Krankenhausaufenthalte als Säuglinge, die von ihrer Mutter gestillt werden. Außerdem werden immer wieder bedenkliche Stoffe analysiert, die Muttermilchersatznahrung in die Kritik bringen (vgl. Ökotest Jahrbuch Kleinkinder 2016).
- 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 zu seinen Eltern entsteht eine starke innere Bindung. Man nennt das Bonding. Als Vater können Sie das Bonding Ihres Babys unterstützen, indem Sie es eng an Ihrem Körper tragen oder es in den Schlaf wiegen, z. B. in ein Tragetuch gewickelt. Babys, die in den ersten Lebensmonaten ein Urvertrauen zu ihrer Umwelt aufbauen konnten, können schneller selbstständig und freier agieren.

Die Vorteile sind nicht nur auf das Kind begrenzt: Eine stillende Mutter profitiert auch. Es ist erwiesen, dass stillende Mütter ein geringeres Brustkrebsrisiko im späteren Leben haben. Außerdem leiden stillende Mütter seltener an nachgeburtlichen Ängsten und Depressionen, da durch das Stillen das Glückshormon Oxytocin freigesetzt wird. So hilft es dabei, Spannungs- und Stressempfinden zu senken.

Für eine stillende Mutter ist es wahrscheinlicher, dass sie ihre vorherige Figur wiedererlangt. Beim Stillen werden die fürs Baby aufgebauten Fettreserven mobilisiert. An nur einem Tag werden bis zu 600 Kalorien zusätzlich verbrannt. Eine Mutter, die ihr Kind mit der Flasche füttert, müsste hierfür 30 Bahnen schwimmen oder über eine Stunde Fahrrad fahren!



Und vergessen wir nicht die praktischen Erwägungen: Wenn Ihr Baby gestillt wird, müssen Sie nachts nicht aufstehen, um Flaschen zuzubereiten. Muttermilch hat immer die richtige Temperatur. Unterwegs benötigen Sie keine umfangreiche Ausrüstung. Eltern, die ihr Kind mit Ersatznahrung versorgen, geben etwa 1.500 Euro für diese Nahrung und das notwendige Zubehör aus. Muttermilch gibt es kostenlos!

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 für Mutter und Kind zunächst eine neue und zuweilen anstrengende Erfahrung. Stillen muss gelernt werden und jede Mutter benötigt dabei Zuspruch und Ermutigung. Erst recht, wenn wundte Brustwarzen oder ein Milchstau auftreten oder die Mutter das Gefühl hat, die Milch würde nicht ausreichen. Man hört es oft, aber tatsächlich sind es weniger als 3 % aller Frauen, die körperlich nicht zum Stillen in der Lage sind.

Allein die bejahende Einstellung ihres Partners zum Stillen kann einer frischgebackenen Mutter sehr viel Kraft geben. Sie braucht die Bestätigung, dem Baby ein ganz besonders wertvolles Geschenk zu machen. Ermuntern Sie sie! In den ersten Tagen ist Zeit zum Üben, Ausprobieren und um einen eigenen Weg zu finden.

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

Die Zusammensetzung der Muttermilch passt sich täglich neu an die jeweiligen Bedürfnisse des Babys an. Während einer Mahlzeit ändern sich ihre Eigenschaften von Durst stillend bis zu sättigend. Muttermilch ist leicht und schnell verdaulich. Da der Magen eines Neugeborenen etwa die Größe einer Haselnuss hat, muss er oft gefüllt werden. Es ist heute bekannt, dass ein Kind am besten nach Bedarf gestillt wird. Das heißt: Es darf an Mamas Brust trinken, wenn es hungrig ist. Ein Rhythmus wird sich nach einiger Zeit einstellen, doch erwarten Sie keinen Vierstundentakt von einem Neugeborenen. Säuglinge melden sich gerne häufiger: 8–12 Stillmahlzeiten innerhalb von 24 Stunden sind normal. 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.

Einige Frauen haben Schwierigkeiten, wenn sie mit dem Stillen beginnen, z. B. durch einen enormen Milcheinschuss. Vor dem Stillen kann etwas Milch ausgedrückt werden, um die Spannung zu mildern. Thermoperlen-Kissen sind Wärme- und Kühlkissen in einem und können sehr hilfreich sein. Unterstützen Sie Ihre Partnerin dabei! 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 Ihnen beiden Sicherheit. Eine Nachsorgehebamme sollten Sie gemeinsam bereits in der Schwangerschaft finden. Die Brustwarzen sind besonders am Anfang sehr empfindlich, deshalb sind Pflege und Schutz wichtig, dabei hilft hochaufgereinigtes, wundheilendes Lanolin.



Außerdem wichtig!

- Stillende Mütter haben mehr Durst, daher sollte beim Stillen immer ein Glas Wasser oder Tee in ihrer Nähe sein. Sie sollten 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.

Alles easy!

Nach ein paar Wochen kann Sie als erfahrenen 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 sechs Monate ausschließlich stillen. Sie werden vielleicht 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 Beikost. Übrigens, es ist nicht ungewöhnlich, dass Kinder, die bereits vom Familientisch mitgegessen haben 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 Partnerin sollte so lange zusätzlich weiterstillen, wie es ihr und dem 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.

Qualifizierte Hebammen und Stillberaterinnen finden Sie z. B. hier: Deutscher Hebammenverband, www.hebammenverband.de Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen, www.bdi-stillen.de

Dieses und weitere Themenblätter können Sie auch als PDF auf www.lansinoh.de herunterladen.

Lansinoh Laboratories Inc.

Tel.: 030 / 21 96 162-0

info@lansinoh.de • www.lansinoh.de



Stillen – erzähl davon:
www.stillende-muetter.de



Stillen – sprich darüber:
auf LansinohDeutschland

