

Merkblatt

Informationen für Väter und alle, die es werden könnten

„Wir sind schwanger!“

Auch wenn so mancher über diesen freudvollen Ausspruch eines werdenden Vaters schmunzeln mag, Studien (<http://www.mayoclinicproceedings.com/content/76/6/582.full.pdf>) geben hier Recht. In Zeiten, in denen „Manns-Bilder“ von jedem einzelnen neu definiert werden müssen, erhellt eine amerikanische Untersuchung über Veränderungen im Hormonspiegel werdender Väter den Zusammenhang. Vielen ist klar, dass Frauen vor, während und nach der Geburt große hormonelle Veränderungen durchlaufen, die Auswirkungen auf die Schmerztoleranz bei der Geburt, auf die Bindungsfähigkeit zu dem Kind und auf die Gefühle der Mutter haben. In dieser sensiblen Phase brauchen Frauen sehr viel Schutz und Ruhe.

Kaum bekannt ist jedoch, dass Männer, die in engem (Haut)kontakt mit der werdenden Mutter leben, selbst empfindungsmäßig eine Art Co-Schwangerschaft durchmachen können. Diese äußert sich manchmal in einer Gewichtszunahme und vereinzelt sogar in morgendlicher Übelkeit.

Vom Revierkämpfer zum Versorger

Drei Wochen vor der Geburt bis einige Wochen danach, sinken die Hormonspiegel von Testosteron (zuständig für Aggression und „Revierkampf“) und vom Stresshormon Kortisol, während der Östrogenspiegel geringfügig ansteigt. Diese Änderungen sind biologisch von hohem Wert, denn sie sorgen dafür, dass der Vater das Kind nicht als Gegner und Konkurrenten aufnimmt, sondern dass er seine fürsorglichen Fähigkeiten für Mutter und Kind zum Einsatz bringen kann.

Die Gegenwart und körperliche Nähe des Partners während der Geburt ist vielen Frauen eine große Hilfe. Feinfühligere Männer bräuchten jedoch oft begleitende Unterstützung (MEN: www.men-center.at), um die Erlebnisse der Geburt emotional verdauen zu können, da ihr Körper sie nicht im selben Ausmaß auf die Geburtsschmerzen vorbereitet, wie das bei Frauen notwendigerweise der Fall ist.

Klarer Kopf für hartnäckige Klärung

Während und nach der Geburt kann der Vater oft durch klares „Bei-der-Sache-bleiben“ punkten. Informierten Männern gelingt es zumeist die Situation mit etwas größerem „Abstand“ zu betrachten. Ihnen fällt es häufig leichter für gemeinsam vor der Geburt geplante

Verlag • Beratung • Information

Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC | Ernährungswissenschaftlerin und Stillberaterin
Esterhazygasse 7/2, A-1060 Wien | Tel.: (+43 1) 504 28 29-1, Fax: -4
E-Mail: office@hanreich-verlag.at | www.hanreich-verlag.at
UID-Nr.: ATU37479108 | DVR: 0953121130398

Vorhaben einzutreten (z.B. Bonding von Mutter UND Vater – letzteres vor allem wenn die Mutter nach der Geburt aus medizinischen Gründen nicht beim Kind sein kann, Anlegen zum Stillen direkt nach der Geburt, „Rooming in“ (Das Kind bleibt im selben Zimmer wie die Mutter, sodass sie auf seine Bedürfnisse einzugehen lernt), „Beding in“ oder Kinderbett gleich neben dem Elternbett, ausschließliches Stillen (Schnuller wenn, dann erst bei gut eingespieltem Stillen etwa nach 6 Wochen).

Durch ihre Sachlichkeit und Nachdrücklichkeit gelingt es Ihnen auch unter Druck bei auftretenden Fragen und Problemen Klärung von mehreren kompetenten Seiten, z.B. durch Ärzte und Stillberaterinnen (IBCLC oder LLL), zu verlangen.

Was es Ihnen bringt, wenn Ihr Kind gestillt wird

Stillen hat sehr viele Vorteile für Mutter und Kind, hier kann nur eine Auswahl angeführt werden, aber es gibt einige passende Bücher (siehe Buchtipps). Zum Beispiel heilt die Gebärmutter von stillenden Müttern rascher nach der Geburt.

Nachweislich sind gestillte Kinder intelligenter, da sie optimal versorgt werden. Außerdem leiden sie seltener unter Mittelohrentzündungen, was auch nach sich zieht, dass sie nachts nicht deswegen getröstet werden müssen. Spitalsaufenthalte sind weniger häufig zu verzeichnen.

Darüber hinaus erübrigt sich das nächtliche Aufstehen, wenn Babys im oder direkt neben dem Elternbett schlafen und jederzeit ihre Bedürfnisse „gestillt“ werden können – im wahrsten Sinn des Wortes – am besten noch bevor sie aus Frustration schreien, weil ihre Hungerzeichen (Schmatzlaute & suchende Mundbewegungen bzw. das „An-der-Hand-Saugen“), nicht rechtzeitig registriert wurden.

Bei der empfohlenen Stillzeit von (ausschließlich) 6 Monaten und (beikostergänzt) bis ins 2. Lebensjahr ersparen Sie sich nicht nur das Tragen von Fertignahrung und Zubehör für eine lange Zeitspanne. Denn Muttermilch ist bequem überall dabei – im Ausnahmefall auch abgepumpt. Sie sparen auch genügend Geld, um Ihre gemeinsame Urlaubskasse aufzubessern oder sich abwechselnd durch Massagen etc. verwöhnen zu lassen.

Noch ein Hinweis: Stillen ist nicht immer einfach und erfordert viel Kraft. Manche Frauen vergessen, sich während des Stillens mit Getränken und nahrhaften Happen zu versorgen. Wenn Ihnen solches auffällt, wird ihre Hilfe sicherlich dankbar angenommen.

Noch ein Tipp: Babyschwimmen ist eine gute Sache für Väter, um eine fixe Zeit mit dem Kind zu verbringen, den wichtigen Hautkontakt zu fördern und in Kontakt mit anderen Vätern zu kommen.

Wenn Sie beruflich viel außer Haus sind, lassen Sie sich von Ihrer Partnerin über aktuelle Essens- und Schlafrhythmen des Kindes informieren. Diese ändern sich laufend.

Stillberaterinnen finden Sie unter:

IBCLC: www.stillen.at, www.stillen.de, www.stillen.ch

LLL: www.lalecheliga.at, www.lalecheliga.de, www.lalecheliga.ch

Buchtipps:

Essen & Trinken im Säuglingsalter ISBN 978-3-901518-10-2

Hebammen-Sprechstunde ISBN 978-3-940095-00-8

Das Stillbuch ISBN 978-3-466-34498-7

Sollten Sie noch Fragen haben, erreichen Sie uns unter (01) 504 28 29 -1.

© Ingeborg Hanreich, Stand 2010

Verlag • Beratung • Information

Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC | Ernährungswissenschaftlerin und Stillberaterin

Esterhazygasse 7/2, A-1060 Wien | Tel.: (+43 1) 504 28 29-1, Fax: -4

E-Mail: office@hanreich-verlag.at | www.hanreich-verlag.at

UID-Nr.: ATU37479108 | DVR: 0953121130398