

Väter, Ihr seid die wichtigsten Unterstützer

Stillen ist eine Sache von Mutter und Kind – der Vater ist dabei außen vor. Das ist die gängige Meinung.

In der Realität stimmt dies aber überhaupt nicht!

Denn ohne die Unterstützung ihres Partners ist es viel schwerer, wenn nicht sogar nahezu unmöglich, für eine stillende Mutter ihre Ziele zu erreichen.

Bereits bei der Entscheidung zu stillen, aber auch ganz besonders bei anfänglichen Schwierigkeiten oder späteren Krisen beim Stillen und natürlich auch für den Zeitpunkt des endgültigen Abstillens, also der Gesamtdauer der Stillzeit, kommt es für Deine Partnerin und Dein Kind vor allen anderen Personen **auf DICH** an.

Die meisten werdenden Eltern bereiten sich heute gemeinsam gut auf das große Ereignis – die Geburt ihres Babys – vor. Auf das Leben mit dem Baby und das Stillen bereiten sich leider nur die Wenigsten ausreichend vor.

Die Geburt Deines Kindes ist aber nicht das Finale – sondern die Overtüre.

Nach der Geburt geht es erst richtig los – und zwar für viele Monate (bzw. Jahre) – und dann kommt es auch auf Dich an.

Darum ist eine gute Vorbereitung auf das Leben mit dem Baby weitaus wichtiger, als die Vorbereitung auf die Geburt.

Damit Du Deine Frau beim Stillen gut unterstützen kannst, solltest Du Dich daher schon vor der Geburt auch selbst gut übers Stillen informieren.

Und zwar nicht nur über die Bedeutung des Stillens für Mutter und Kind und über die Nachteile der Säuglingsnahrung, sondern vor allem auch über die **Praxis des Stillens**, die **Vermeidung von Stillproblemen**, die verbreiteten **Mythen und Ammenmärchen** zum Stillen, die **Bedürfnisse des Babys**, seine **Körpersprache** usw.

So kannst Du Dich vorbereiten

- Besuch gemeinsam mit Deiner Partnerin einen Babypflegekurs!
- Nimm mit ihr an Stillinfoabenden oder einem Stillvorbereitungskurs teil!
- Pfl egt oder sucht Kontakte zu anderen Eltern, deren Kinder erfolgreich gestillt wurden, und lass Dir Tipps von ihnen geben!
- Lies auch Du ein [gutes Stillbuch](#)* und ein gutes Buch über das [Leben mit Baby](#)*!
- Entscheidet Euch gemeinsam für eine möglichst natürliche Geburt an einem stillfreundlichen Geburtsort!

Vielleicht fragst Du Dich jetzt, wie Du denn Deine Partnerin beim Stillen auch ganz praktisch unterstützen kannst?

Nun, da gibt es viele Möglichkeiten.

Was Du praktisch tun kannst

- Vertritt Eure gemeinsame Entscheidung (lange) zu stillen offen vor Anderen!
- Vertrau in die angeborene Stillfähigkeit Deiner Partnerin und Deines Babys!
- Plane Flitterwochen mit Deiner Frau und Deinem Baby! Sorge dafür, dass Ihr in den ersten Wochen sehr viel Ruhe und Zeit zu dritt habt. Wimmle z.B. ungebetene und besonders stillkritische Besucher oder Anrufer ab.
- Bring Deiner Partnerin **jedes Mal**, wenn sie stillt, ein Glas Wasser oder eine Tasse Tee zu trinken!
- Schneide ihr das Essen klein und füttere sie damit, wenn sie während Eurer gemeinsamen Mahlzeiten das Baby stillen muss.
- „Stillt“ gemeinsam! Setz Dich neben oder hinter Deine Partnerin, während sie Euer Kind stillt. Halte sie im Arm und macht zusammen „Baby-Watching“. So kannst Du Deinen beiden Liebsten auch beim Stillen nah sein.
- Lobe Deine Frau und auch Dich selbst regelmäßig für Eure Leistung in dem neuen Alltag mit Eurem Baby!
- Ermunere Dich und sie auch immer wieder daran, dass das Leben mit Baby mit der Zeit immer leichter wird, aber das Stillen **jetzt** wichtig und wertvoll ist und langfristige Auswirkungen für Euch alle hat.
- Bestärke und unterstütze Deine Partnerin ganz besonders bei Schwierigkeiten und Krisen in der Stillzeit!
- Ermuntere sie, sich bei Fragen oder Problemen von der Hebamme, der Frauenärztin oder einer Stillberaterin kompetent beraten zu lassen! Oder vereinbare Du selbst frühzeitig einen Beratungstermin zur Lösung der Ursachen!
- Sei bei den Wochenbettbesuchen der Hebamme dabei und begleite Deine Partnerin und Euer Baby auch zur Stillberatung! Vier Ohren hören mehr als zwei.
- Ermögliche Deiner Partnerin Zeit und Ruhe zum Stillen und auch kinderfreie Zeiten für sich selbst, indem Du z.B. Essen zubereitest oder Haushaltsarbeit machst, Dich um die älteren Geschwister kümmerst, das Telefon beantwortest, das Baby in einer Tragehilfe am Körper trägst, die Einkäufe erledigst usw.
- Nimm ein ungewohntes Verhalten Deiner Partnerin, wie z.B. Gefühlsausbrüche, Vergesslichkeit usw., nicht zu ernst und vor allem nicht persönlich! Auch etwas Humor kann so manche angespannte Situation schnell entschärfen.
- Bleib im Gespräch miteinander! Gute Kommunikations- und Konfliktlösungsfähigkeiten sind für Euch alle jetzt ganz wichtig.
- Pflege auch ganz bewusst Eure Paarbeziehung weiter **aktiv**! Führe liebevolle verbindende Rituale ein. Organisiere Zeit für Gespräche und Zeit für Euch als Paar.
- Lass Dich von anderen Meinungen (auch von Fachleuten) über den Umgang mit dem Baby, z.B. wie lange ein Kind gestillt werden sollte usw., nicht verunsichern! Lerne dazu Deinem Bauchgefühl und Deinem Vaterinstinkt zu vertrauen. Und vertraue auch dem Mutterinstinkt Deiner Partnerin!
- Falls Du problematische Gefühle in Deiner neuen Rolle als Vater hast, wie z.B. Eifersucht auf Euer Kind oder Deine Partnerin, Neid auf die Stillfähigkeit Deiner Partnerin, das Gefühl ausgeschlossen oder unwichtig zu sein, sprich die Gefühle offen an. Aber versuche diese Gefühle bei Dir selbst zu klären, denn meist liegen die Ursachen solcher Gefühle in der eigenen Kindheit begründet. Such Dir dazu ggf. eine kompetente Unterstützung.

Bereite Dich vor, es lohnt sich für Euch alle!

Foto: [Labor Day 2005 w/The Herberts](#) via [photopin \(license\)](#)

Autorin: Regine Gresens, IBCLC, Februar 2015