

## Zu guter Letzt: Schau zu dir und trag zu deinen Kräften Sorge.

Du siehst: Um beizutragen, dass euer Kind die beste Nahrung der Natur erhält, musst du einen anspruchsvollen Balanceakt schaffen. Sei deiner Partnerin eine Unterstützung und begegne ihr in einer rücksichtsvollen Haltung, nimm dich und deine Bedürfnisse dafür etwas zurück. Sei aber gleichzeitig dir selbst auch eine Unterstützung und begegne dir selbst ebenso mit Respekt und Rücksicht.

Viel ist die Rede von der Schwierigkeit, als Eltern Beruf und Familie unter einen Hut zu bekommen. Doch das Leben besteht noch aus mehr als aus Beruf und Familie. Vergiss auch deine Eigenwelt nicht: deine Freunde, deine Hobbys, die Zeit für dich. Erst wenn du das Dreieck von Beruf, Familie und Eigenwelt im Gleichgewicht hast, kannst du von einer echten Balance sprechen.

Und denk stets dran: Schaffe eine eigenständige Beziehung zu eurem Baby, such dir deinen Weg, um die Nähe aufzubauen, die du nicht über das Stillen aufbauen kannst. Du könntest dich beispielsweise als Windel-Wechsler Nr. 1 positionieren. Auf jeden Fall kannst du sicher sein: Dein Kind möchte auch dich nahe wissen und dich spüren können. Babys lieben Haut-zu-Haut-Kontakt. Leg euer Bébé nur mit einer Windel bekleidet auf deinen nackten Oberkörper, um es zu beruhigen und die Bindung zu fördern.



## Du willst das Beste für dein Baby. Gib's ihm!

Muttermilch ist die beste Nahrung, damit euer Baby gesund und kräftig ins Leben startet. Studien zeigen: Du als Vater hast mächtig Einfluss darauf, ob und wie lange deine Partnerin stillt. Nutzt ihn!



Du bist ein frischgebackener Vater? Dann durchläufst du wahrscheinlich ein Wechselbad der Gefühle. In einem Moment bist du erfüllt und glücklich – und im nächsten vielleicht schon überfordert und eingezwängt oder sogar eifersüchtig auf die enge Bindung zwischen Mutter und Kind. Wie gehst du am besten damit um?

## **Geh deinen Weg – investiere in deine Beziehung zum Baby.**

Väter haben heute eine anspruchsvolle Aufgabe: Einerseits tragen sie mit ihrem Einkommen nach wie vor fast drei Viertel der Verantwortung für die materielle Sicherheit der Familie. Andererseits sollen sie präzise und kompetente Väter sein. Das ist eine grosse Herausforderung. Das ist oft auch einfach eine Überforderung. Stress dich nicht mit Selbstvorwürfen, wenn du an deine Grenzen stösst. Du kannst ganz sicher sein: Das geht nicht nur dir so!

Im Spannungsfeld widersprüchlicher Erwartungen gilt es für dich, deine Rolle als Vater so zu gestalten, wie es für dich passt. Entscheidend ist, dass du eine eigenständige Beziehung zu eurem Baby aufbaust und einen eigenständigen Stil des «Bevaterns» entwickelst. Erwünschter Nebeneffekt: Je mehr du deiner Beziehung und deinen väterlichen Kompetenzen vertraust, umso weniger wirst du dich von kritischen Blicken aus der Ruhe bringen oder dich durch die innige Beziehung zwischen deiner Partnerin und eurem Kind irritieren lassen.

## **Ermögliche eurem Kind die wertvollste Nahrung der Natur: Muttermilch.**

Muttermilch ist gesund. Sie ist von der Natur perfekt auf die Bedürfnisse des Neugeborenen abgestimmt. Muttermilch stärkt dein Kind körperlich und emotional. Gestillte Babys erleiden auch seltener den plötzlichen Kindstod. Doch obwohl alles für das Stillen spricht, kann das für dich als Vater auch eine Herausforderung sein. Du erlebst deine Partnerin in einer

neuen Rolle. Das kann gemischte Empfindungen hervorrufen. So löst die erlebte Nähe zwischen Mutter und Kind bei manchen Vätern Gefühle von Bedroht-sein, Neid und Eifersucht aus. Vielleicht fühlst du dich auf eine Beobachterrolle reduziert und fragst dich, wo dein Platz ist.

Solche Empfindungen sind normal. Mach dir keine Selbstvorwürfe. Erlaub dir zu fühlen, was du fühlst.

## **Wie kannst du deine Partnerin beim Stillen unterstützen?**

1. Informiere dich über das Stillen – beispielsweise auf [stillfoerderung.ch/kurzfilm](http://stillfoerderung.ch/kurzfilm).
2. Schaffe ein behagliches «Nest». Ein ruhiges, geschütztes Ambiente ist dem Stillen sehr zuträglich. Denn Stress und Unruhe reduzieren den Milchfluss. Du kannst dich schon frühzeitig beim «Nestbau» engagieren, später Besuche koordinieren oder den Stillplatz mit Kissen herrichten.
3. Mach deiner Partnerin Mut beim Stillen. Häufig sind die ersten Tage und Wochen die herausforderndsten der gesamten Stillzeit. Deine Bestätigung, dass deine Partnerin und euer Baby das meistern werden, kann eine entscheidende Unterstützung sein.
4. Ermögliche der stillenden Mutter Ruhezeiten und genügend Schlaf. Denn Stillen braucht viel Energie. Auch zu wenig Schlaf kann die Milchproduktion beeinträchtigen. Da bist du gefragt: Bring deiner Partnerin das Baby nachts zum Stillen. Steh selber auf, wenn es frische Windeln braucht.

5. Geh tagsüber mit dem oder der Kleinen auf einen Spaziergang, um der Mutter eine ruhige Stunde Schlaf zu gönnen. Spiel mit dem Baby. Sei da.
6. Viele stillende Mütter spüren beispielsweise zu Beginn der Stillzeit eine starke Anschwellung der Brust. Ein warmer Waschlappen vor dem Stillen kann den Druck etwas lindern. Vielleicht hilft ein kalter Waschlappen nach dem Stillen. Vielleicht braucht deine Partnerin eine andere Aufmerksamkeit. Frag sie. Sei achtsam.
7. Wenn es Zeit zum Stillen wird und ihr im öffentlichen Raum seid: Hilf mit beim Finden eines geeigneten Ortes ([mamamap.ch](http://mamamap.ch)). Indem du neben deiner Partnerin stehst oder sitzt, kannst du sie vor neugierigen Augen schützen.
8. Wenn ihr Unterstützung braucht, kannst du auch fachliche Hilfe organisieren. Denn bei Schwierigkeiten kann die Hebamme, die Stillberaterin oder die Mütter-Väterberaterin helfen. Ruf an und mach einen Termin ab ([stillen.ch](http://stillen.ch), [lalecheleague.ch](http://lalecheleague.ch), [hebamme.ch](http://hebamme.ch), [sf-mvb.ch](http://sf-mvb.ch)).
9. Auch wenn deine Partnerin nicht stillt, braucht sie deinen Support.
10. Viele nützliche Tipps und Informationen findest du auch im Buch «Neuland – Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett», erhältlich bei [stillfoerderung.ch/shop](http://stillfoerderung.ch/shop).



## Ermögliche ihm Zeit allein mit dem Baby.

Generell gilt: Je eigenständiger die Beziehung deines Partners zum gemeinsamen Baby ist, umso mehr wirst du entlastet. Allerdings gilt auch das Umgekehrte: Nichts ist hemmender fürs Hineinwachsen ins väterliche Engagement als der zweifelnd-kritische Blick der Mutter.

Ermutige deshalb deinen Partner, eine eigenständige Beziehung zum Baby aufzubauen und seine eigene Herangehensweise in der Betreuung zu entwickeln. Er will nicht einfach Helfer sein. Dafür braucht es deinen Vertrauensvorschuss, Toleranz auch, wenn er etwas anders löst, als du das tun würdest. Ganz besonders braucht dein Partner Zeit allein mit dem Kind. Du kannst sicher sein: Hat er die ganze Verantwortung, wird er über sich hinauswachsen.

## Wie die stillende Mutter den Vater einbeziehen kann

Studien zeigen, dass Väter einen grossen Einfluss darauf haben, ob und wie lange ihre Partnerin stillt. Doch wie sichert sich die stillende Mutter die passende Unterstützung durch ihren Partner?



«Wenn du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer», schrieb Antoine de Saint-Exupéry («Der kleine Prinz»).

Befolge den Rat des kleinen Prinzen: Wecke die Sehnsucht, eurem Bébé das Beste der Natur zu schenken. Mach deinen Mann zum Verbündeten.



Jeder Mann versteht seine Vaterrolle anders. Aber eines verbindet alle Väter: Sie wollen nur das Beste für ihr Kind. Sichere dir deshalb möglichst frühzeitig seine Unterstützung fürs Stillen.

### **Mach das Stillen zum gemeinsamen Abenteuer.**

Das Stillen ist ein Moment grosser Innigkeit zwischen Mutter und Kind. Geniess ihn. Du musst auch kein schlechtes Gewissen haben, wenn diese Momente nur euch beiden gehören. Sei dir aber bewusst, dass es für den Vater hart sein kann, wenn er sich ausgeschlossen fühlt. Gewinne ihn als Verbündeten. Mach das Stillen zum gemeinsamen Abenteuer.

Das beginnt lange vor der Geburt. Sag ihm, weshalb Muttermilch die beste Nahrung für euer Bébé ist. Erkläre ihm, was zum Stillen alles dazugehört. Rede auch über Schwierigkeiten und Ängste, Hoffnungen und Erwartungen. Je mehr er das Stillen zu einem gemeinsamen Projekt macht, umso mehr wird er dich unterstützen können.

### **Sag ihm, was du brauchst.**

Schweizer KinderärztInnen empfehlen, während der ersten (vier bis) sechs Monate ausschliesslich zu stillen. Der gesunde Säugling braucht nichts anderes als Muttermilch. Ergänzend zum Stillen empfiehlt sich die schrittweise Einführung von Beikost (frühestens zu Beginn des fünften Monats und spätestens zu Beginn des siebten Monats). Vielleicht findest du, ein paar

Wochen stillen seien lange genug? Oder du möchtest sogar bis ins Kleinkindalter stillen? Die Entscheidung über die passende Stilldauer liegt bei dir und deinem Kind. Das heisst aber nicht, dass du deinen Mann nicht um seine Meinung fragen kannst.

Sobald sich das Stillen etabliert hat (normalerweise nach etwa sechs Wochen), kannst du ihn auch hin und wieder abgepumpte Muttermilch selbst füttern lassen. Es kann auch für dich befreiend sein, wenn du bei Bedarf aus dem engen Stillrhythmus ausbrechen kannst. Wende dich an deine Stillberaterin, um zu erfahren, wie du das Stillen trotz einzelnen Fütterungen mit der Flasche aufrechterhalten kannst.

Elternschaft ist eine gemeinsame Aufgabe. Nimm deinen Partner in die Verantwortung. Fordere Unterstützung und Entlastung ein. Was erwartest du bei Stillproblemen von ihm? Soll er deinen Rücken massieren und dich ermutigen, es weiter zu versuchen? Soll er Hilfe bei Fachpersonen anfordern? Oder soll er Säuglingsnahrung und Flaschen einkaufen gehen? Klare Kommunikation hilft. Am besten ist es, wenn du solche Fragen nicht erst ansprichst, wenn das Problem da ist. Sprecht schon vor der Geburt darüber. Erstellt gemeinsam eine Liste. Vermittle Handlungssicherheit. Denn Schwangerschaft und Geburt sind für Männer fremdes Terrain. Hilf deinem Partner, trittsicher zu werden. Ein guter Weg kann sein, zusammen ein Instruktionsvideo anzuschauen ([stillfoerderung.ch/kurzfilm](http://stillfoerderung.ch/kurzfilm)).

