

Stillen – eine sinnliche Erfahrung

Heute Abend nicht, Schatz. Der Körper einer Frau verändert sich, wenn er ein Baby zur Welt bringt. Infolgedessen verlieren manche Frauen, sowohl stillende als auch nicht stillende, vorübergehend die Lust am Sex. Eine Geburt beeinflusst das Sexualleben einer Frau weit mehr als das Stillen. Stillen wird durch Hormone geregelt, die für die Kontraktion der Gebärmutter sorgen und die Milch fließen lassen. Für manche Frauen kann dies erregend sein; das ist eine normale hormonelle Reaktion.

Sex. Jede Frau ist zu einem anderen Zeitpunkt nach der Geburt wieder bereit für Sex. Wundsein, totale Erschöpfung nach einer schweren Geburt oder Schlafmangel können Gründe dafür sein. Viele Frauen berichten, dass sie sich nach der emotionalen und körperlichen Anforderung, den ganzen Tag für das Baby da zu sein, einfach völlig „ausgesaugt“ fühlen und nicht mehr berührt werden wollen. Während der ersten Monate kann ein Trockenheitsgefühl in der Vagina vorhanden sein. Eine Frau braucht einen geduldrigen und einfühlsamen Partner, während sie sich von der Geburtserfahrung erholt und mit wachsendem Selbstvertrauen stillt. Die Sorge für das neue Leben, das Sie beide hervorgebracht haben, zu teilen, ist auch ein Akt der Liebe.

Familienplanung. Stillen verzögert die Rückkehr der Fruchtbarkeit (Laktations-Amenorrhoe). Viele Formen der Verhütung sind auch während der Stillzeit anwendbar. Informieren Sie sich und entscheiden Sie gemeinsam, was für Sie in Frage kommt.

Die Zeit rast. Ein Neugeborenes zu versorgen kann anstrengend sein – doch machen Sie sich bewusst, dass diese aufregende Zeit in Ihrem Leben nur zu bald vorbei sein wird. Genießen Sie sie! Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um mit Ihrem Baby zu schmuse, und entdecken Sie die wertvolle, einzigartige kleine Person, der Sie ins Leben verholpen haben!

Selbstverständlich stillen

Das erleben Sie in den Stillcafés und bei den Stilltreffen der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS). Dort begegnen Sie anderen stillenden Müttern und erhalten auch Unterstützung bei den neuen Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Kind. Am besten nehmen Sie schon vor der Geburt Kontakt auf.

AFS-Geschäftsstelle:

Muhrenkamp 87, 45468 Mülheim/Ruhr
Tel.: 0208 – 38 54 00 24 (Dienstags 09.30–11.30 Uhr)
E-Mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de
www.afs-stillen.de

Stillberatungs-Hotline:

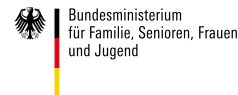
Tel.: 0228 – 92 95 99 99 Täglich. Zum Ortstarif.

Die AFS ist ein ehrenamtlich arbeitender, gemeinnütziger Verein zur Förderung des Stillens. Unterstützen Sie unsere umfangreiche Stillberatung und Informationsarbeit mit Ihrer Spende. Gerne mit Spendenbescheinigung.

Spendenkonto-Nr.:

IBAN:
DE32430609674058054800
BIC: GENODEM1GLS

Gefördert vom:



Impressum: © 2019 Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) Bundesverband e.V.
Vorstand: Sarina Exner, Elke Bretzigheimer, N.N.
Text: Australian Breastfeeding association: Just for Fathers © 2006, mit freundlicher Genehmigung, Übersetzung: Kirsten Caspers.
Gestaltung: Antje Scheja, München. Druck: FLYERALARM GmbH, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg, www.flyeralarm.de.
Fotos: shutterstock.com. Die AFS ist Mitglied im International Baby Food Action Network IBFAN.

Ihre nächste AFS-Stillberaterin:



Die WHO empfiehlt: 6 Monate ausschließlich stillen, das heißt keine andere Nahrung oder Flüssigkeit außer Muttermilch, und danach neben angemessener Beikost weiter stillen bis zum Alter von 2 Jahren und darüber hinaus.

Stillkinder brauchen ihren Vater

Herzlichen Glückwunsch! Sie sind gerade Vater geworden oder werden es demnächst.

Ihre Partnerin will Ihr Kind stillen. Dies ist eine wunderbare Gelegenheit für Sie, sie zu unterstützen, damit das Stillen für Mutter und Kind zu einer einzigartigen Erfahrung wird und Sie gemeinsam als Familie zusammenwachsen.

www.afs-stillen.de



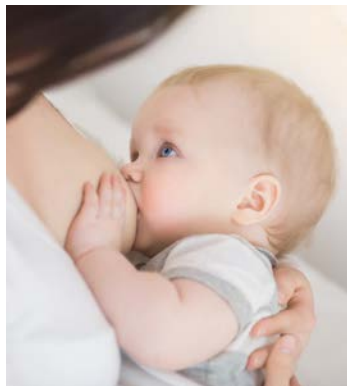
Stillen ist wichtig

Von der Natur vorgesehen. Muttermilch enthält alle Nährstoffe, die das Baby in den ersten sechs Monaten braucht, in genau der richtigen Menge, und bleibt auch im zweiten Lebenshalbjahr der wichtigste Bestandteil seines Speiseplans.

Die beste Medizin. Babys, die nicht gestillt werden, sind öfter krank. Muttermilch, vor allem das Kolostrum, also die Neugeborenenmilch, enthält Antikörper, die vor Infektionen schützen. Nichtgestillte Babys müssen häufiger zum Arzt oder ins Krankenhaus. Eine Versicherung für später Stillen schützt gegen viele Krankheiten im späteren Leben des Kindes, lange Zeit, nachdem es abgestillt wurde. Stillen sorgt auch für eine bestmögliche Entwicklung der Sehkraft und von Kiefer und Mundhöhle – und dient damit auch der Sprachentwicklung.

Nervennahrung. Die einzigartige Zusammensetzung der Fettsäuren und anderen Bestandteile der Muttermilch unterstützt die Entwicklung des Gehirns. Ein Mangel an diesen Stoffen kann bei künstlich ernährten Kindern zu einer geringeren Intelligenz führen.

Preiswert und praktisch. Muttermilch hat stets die richtige Zusammensetzung und die richtige Temperatur. Ohne Milchpulver, Flaschen und Sauger kaufen zu müssen sparen Sie Geld, z.B. für Ihren ersten gemeinsamen Urlaub zu dritt.



Gut für die Mutter. Stillende Frauen erreichen leichter ihr altes Gewicht von vor der Schwangerschaft. Mütter, die nicht stillen, haben später ein höheres Risiko, an Brust- und Eierstockkrebs, Osteoporose und Herzproblemen zu erkranken.

Ihre Rolle als frischgebackener Vater

Papa ist dabei. Sie haben viele Möglichkeiten, mit Ihrem Baby Zeit zu verbringen. Baden, wickeln, tragen, in den Schlaf wiegen oder ganz einfach mit dem Kind spielen – all das sind wunderbare Gelegenheiten, das neue Familienmitglied kennenzulernen. Während es gestillt wird, können Sie sich im Haushalt nützlich machen oder sich zu Ihrer Partnerin setzen und die gemeinsame Zeit genießen.

Gemeinsam lernen. Sowohl Mutter als auch Baby müssen die Einzelheiten des Stillens erst lernen. Das Baby sollte nach Bedarf gestillt werden, dann, wenn es an die Brust möchte. Je mehr eine Mutter stillt, desto mehr Milch wird sie auch bilden. Sie können Ihre Partnerin unterstützen, indem Sie sich z.B. selbst über das Stillen informieren oder gemeinsam mit ihr eine Stillgruppe besuchen.

Es braucht zunächst etwas Zeit, genug Selbstvertrauen aufzubauen, um den eigenen Instinkten zu vertrauen und die praktischen Aspekte des Stillens zu meistern – und dann geht alles wie von selbst. Sie können Ihrer Partnerin helfen, indem Sie ihr immer wieder sagen, wie toll sie das alles macht.

Unterstützung. Halten Sie Ihrer Partnerin den Rücken frei, bringen Sie ihr beim Stillen etwas zu essen oder zu trinken, sorgen Sie für den Einkauf und wimmeln Sie überhandnehmende Besucher ab.

Vor allem aber lassen Sie Ihre Partnerin wissen, dass Sie das Stillen unterstützen. Sagen Sie es auch anderen! Eine Frau stillt erfolgreicher, wenn sie einen Partner an ihrer Seite hat, der ihr Rückenstärkung gibt. Ermutigen Sie sie, eine Stillgruppe zu besuchen – hier trifft sie Frauen, die sich im gleichen Lebensabschnitt befinden und ihr Unterstützung und Freundschaft bieten können.

Noch Fragen?

Nichts wie raus. Solange das Baby noch nicht krabbeln kann, ist dies eine günstige Gelegenheit, Ausflüge zu unternehmen und die gemeinsame Zeit zu genießen. Eine Mutter kann überall stillen, wo sie sich hinsetzen kann. Manche Väter fühlen sich vielleicht unwohl bei dem Gedanken, dass beim Stillen die Brust ihrer Partnerin zu sehen ist. Da kann Kleidung helfen, die von unten her zu öffnen oder hochzuschieben ist. Mit etwas Übung kann so gestillt werden, dass die Umgebung es nicht einmal mitbekommt.

Manche Mütter sind etwas nervös, wenn sie zum ersten Mal in der Öffentlichkeit stillen, gewöhnen sich aber rasch daran. Andere ziehen sich zum Stillen lieber in einen geschützten Raum zurück.



Stillmärchen. In unserer Gesellschaft kursieren viele seltsame Vorstellungen über das Stillen. Manche dieser „Ammenmärchen“ sind Zeugnis für das mangelnde Stillwissen in der Vergangenheit. Viele Mythen drehen sich darum, welche Nahrungsmittel eine stillende Mutter essen sollte und welche nicht. Fragen Sie im Zweifelsfall eine Stillberaterin.

Zurück an den Arbeitsplatz. Eine Mutter muss nicht abstillen, wenn sie wieder arbeiten geht. Informieren Sie sich über die Stillpausen, die im Mutterschutzgesetz verankert sind. Diese Zeiten können Sie auch zum Abpumpen von Muttermilch nutzen. Weitere Informationen erhalten Sie bei der AFS.

Die meisten Frauen sind traurig über die Trennung von ihrem Kind. Stillen hilft, die Verbindung aufrecht zu erhalten. Nicht mehr gestillte Babys, die in Tageseinrichtungen betreut werden, sind außerdem anfälliger für Krankheiten.