

## Stillen – eine sinnliche Erfahrung

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

**Sex.** Jede Person 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 Eltern 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. Es braucht geduldige und einfühlsame Partner\*innen, während sich von der Geburtserfahrung erholt und die Stillbeziehung etabliert wird. Die Sorge für das neue Leben, das Sie beide hervorgebracht haben, zu teilen, ist auch ein Akt der Liebe.

**Familienplanung.** Stillen verzögert unter bestimmten Voraussetzungen die Rückkehr der Fruchtbarkeit (Laktations-Amenorrhoe), ist allerdings keine Verhütungsmethode. Viele Verhütungsmethoden sind auch während der Stillzeit anwendbar. Behandelnde Gynäkolog\*innen informieren umfassend dazu. Bereits bei der gynäkologischen Abschlussuntersuchung wenige Wochen nach der Geburt, kann und sollte darüber gesprochen und gemeinsam entschieden werden.

**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 verholfen haben!

## Selbstverständlich stillen

Das erleben Sie in den Stillgruppentreffen der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS). Dort begegnen Sie anderen Stillenden 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:

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) – Bundesverband e.V.  
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: **DE32 4306 0967 4058 0548 00**  
BIC: **GENODEM1GLS**

### Impressum: © 2021 Arbeitsgemeinschaft

Freier Stillgruppen (AFS) - Bundesverband e.V.  
Vorstand: Sarina Exner, Elke Bretzigheimer, Gisela Dietrich  
Text: Australian Breastfeeding association: Just for Fathers © 2006, mit freundlicher Genehmigung, Übersetzung: Kirsten Caspers.  
Fotos: shutterstock.com. Gestaltung: Antje Scheja, München.  
Druck: print24, Friedrich-List-Straße 3, 01445 Radebeul, print24.com.  
Die AFS ist Mitglied im International Baby Food Action Network IBFAN.

### Ihre nächste AFS-Stillberaterin:

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



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 Eltern geworden oder werden es demnächst.

**Ihr\*e Partner\*in will Ihr Kind stillen.** Dies ist eine wunderbare Gelegenheit für Sie, sie zu unterstützen, damit das Stillen für alle Beteiligten zu einer einzigartigen Erfahrung wird und Sie gemeinsam als Familie zusammenwachsen.

[www.afs-stillen.de](http://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 ein wichtiger 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 – auch lange Zeit, nachdem es abgestillt wurde. Stillen sorgt auch für eine bestmögliche Entwicklung der Sehkraft und von Kiefer und Mundhöhle – und fördert damit auch die Sprachentwicklung.

**Nervennahrung.** Die einzigartige Zusammensetzung der Fettsäuren und anderer Bestandteile der Muttermilch unterstützt die Entwicklung des Gehirns.

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

**Gut für die Gesundheit.** Stillende erreichen leichter ihr altes Gewicht von vor der Schwangerschaft. Zudem haben sie ein verringertes Risiko für Brust- und Eierstockkrebs, Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



## 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 um den Haushalt oder das leibliche Wohl der restlichen Familie kümmern, oder schlicht die gemeinsame Zeit genießen.

**Gemeinsam lernen.** Sowohl Stillende als auch Baby müssen das Stillen erst erlernen. Das Baby sollte nach Bedarf gestillt werden, also wann, so oft und solange, es an die Brust möchte. Je mehr gestillt wird, desto mehr Milch wird gebildet. Sie können den Prozess unterstützen, indem Sie sich z.B. selbst über das Stillen informieren oder gemeinsam als Paar bzw. Familie 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.

**Unterstützung.** Mentale, emotionale und praktische Unterstützung können eine tragende Säule einer funktionierenden Stillbeziehung sein – unterstützen Sie also das Stillpaar nach Ihren Möglichkeiten. Beispielsweise, indem Sie den beiden den Rücken freihalten, die Stillende mit Snacks und Getränken versorgen und überhandnehmende Besucher abwimmeln. Auch liebevolle, unterstützende Worte wie „Du machst das toll!“ oder „Brauchst Du etwas? Ich möchte Dich gern unterstützen!“ können hilfreich sein. Bleiben Sie als Paar im Gespräch und zeigen Sie Ihre Unterstützung auch nach außen hin. Vielen Stillenden tut auch der Austausch mit anderen Menschen in ähnlichen Lebensumständen gut. Der Besuch einer Stillgruppe kann zeigen, dass Sie als Familie mit möglichen Ängsten, Sorgen und Nöten nicht allein sind, wertvollen Austausch und neue Freundschaften ermöglichen

## Noch Fragen?

**Nichts wie raus.** Solange das Baby noch nicht krabbelt, ist dies eine günstige Gelegenheit, Ausflüge zu machen und die gemeinsame Zeit zu genießen. Es kann überall gestillt werden, wo es für die Stillende bequem ist. Manche Menschen fühlen sich vielleicht unwohl bei dem Gedanken, dass beim Stillen die Brust der Stillenden 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 Stillenden 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. Die Entscheidung, ob in Gegenwart anderer gestillt wird, muss die Stillende selbst treffen und sollte in ihrer Entscheidungsfreiheit und Mündigkeit – unabhängig von der getroffenen Entscheidung – bestärkt werden.

**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 beispielsweise darum, welche Nahrungsmittel eine Stillende zu sich nehmen sollte und welche nicht. Die meisten dieser Mythen können bedenkenlos ausgeräumt werden – fragen Sie im Zweifel Stillberater\*innen um Rat.

**Zurück an den Arbeitsplatz.** Es ist nicht notwendig abzustillen, wenn die Rückkehr an den Arbeitsplatz bevorsteht. Informieren Sie sich über die Stillpausen und sonstigen Regelungen, die im Mutterschutzgesetz verankert sind. Die „Stillzeiten“ können auch zum Abpumpen von Muttermilch genutzt werden. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie bei der AFS.

Manche Eltern sind traurig über die arbeitsbedingte Trennung von ihrem Kind und müssen sich an die veränderte Situation gewöhnen. Stillen kann dabei helfen, die Bindung auch nachhaltig zu stützen. Anderen fällt die Trennung leichter, und sie freuen sich auf eine teilweise Rückkehr in das Leben vor der Elternschaft. Auch das ist in Ordnung. Ganz gleich was auf Sie zutrifft – Stillen kann weiterhin Teil des Familienalltags bleiben.