

Väter und Stillen

Ausgangslage

Die Ausgangslage ist klar: Stillen hat viele Vorteile. Die Muttermilch ist gesund. Die gestillten Kinder sind beispielsweise weniger krank und erleiden seltener den gefürchteten plötzlichen Kindstod. Und auch die Kosten für teuer Ersatzprodukte fallen weg.

Die Kindsmutter erlebt das Stillen in der Regel als eine erfüllende Aufgabe. Es ermöglicht ihr eine intensive Beziehung zum Baby. Zugleich stellt das Stillen für viele Mütter eine grosse Anstrengung dar, welche auch beschwerlich und schmerzhaft werden kann. Einige Stillende fühlen sich zudem durch nächtlichen Schlafentzug unkonzentriert und vergesslich, unter Umständen reagieren Stillende besonders empfindsam.

Für die frischgebackenen Väter stellt die Phase des Stillens ebenfalls eine neue und herausfordernde Situation dar. Sie erleben die Partnerin in einer neuen Rolle, was gemischte Empfindungen hervorrufen kann: so löst die erlebte Nähe zwischen Mutter und Kind bei manchen Vätern Gefühle der «Bedrohung» und Momente von Neid und Eifersucht aus. Auch kann sich der Vater auf eine Beobachterrolle reduziert fühlen und sich fragen, wie er zum «Geschehen» überhaupt positiv beitragen kann. Manchen Vätern kommen Zweifel auf, ob sie angesichts der hier entstehenden engen Mutter-Kind-Beziehung überhaupt einen eigenen Platz in den Familienbeziehungen haben.

Das Stillen ist ein sehr körperlicher Vorgang. Damit wirkt er für beide PartnerInnen stark auf das körperliche Erleben aus und hat

einschneidende Auswirkungen auf die Sexualität. Stillende Mütter sind in den ersten Monaten punkto Körperkontakt oft so gesättigt, dass für Zärtlichkeiten mit dem Partner kaum noch ein Bedürfnis besteht. Zudem trägt Prolaktin mit seiner leicht lustmindernden Wirkung dazu bei, dass die Libido der Partnerin im ersten Jahr nach der Geburt oft nur langsam wiedererwacht. Für Väter kann es in dieser Situation zu einer Herausforderung werden, einen guten Umgang damit zu finden. Das heisst, dass die Väter einerseits ihrer Partnerin mit einer rücksichtsvollen Haltung begegnen und andererseits aber auch ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse nicht verleugnen.

Werdende Eltern sollten bereits vor der Geburt auf dieses «Wechselbad der Gefühle» vorbereitet werden und darum wissen, dass es vielen anderen Paaren ähnlich wie ihnen geht.

Herausforderungen und Lösungsansätze

Für die Beratung von Vätern besteht heute die Herausforderung, ihnen ihre wichtige Funktion beim Stillen aufzuzeigen. Viele Studien belegen, dass die Einstellung des Vaters für den Stillerfolg und die Stilldauer entscheidend ist. In Bayern beispielsweise fragte eine Untersuchung (Kohlhuber et al. 2008) zum Stillverhalten nach dessen Einstellung zum Stillen. War seine Meinung positiv, stillte die Mutter 22mal häufiger, verglichen mit Elternpaaren, bei denen sich der Partner negativ zum Stillen äusserte. Auch auf die Stilldauer hatte seine Meinung einen Einfluss: Neben Stillproblemen und

Rauchen war die ablehnende Haltung des Vaters einer der ausschlaggebendsten Faktoren, dass die Eltern vor dem vierten Monat des Kindes Nahrungsergänzungsmittel einsetzten oder abstillten (Die Wahrscheinlichkeit erhöht sich um den Faktor 2,36). Auch eine weitere Studie zeigt: Väter spielen eine herausragende Rolle in den Dimensionen Ermutigung, Entscheidungen, Vertrauen (Abou-Dakn 2009).

Davon ausgehend können in der beratenden Praxis mit dem Vater die konkreten Szenarien besprochen werden, wie er einen wichtigen Beitrag zum Stillen leisten kann:

- **Dem Vater konkrete Hinweise und Ideen mitgeben, wie er eine stillende Mutter konkret unterstützen kann,** z.B. durch
 - im Arm halten von Partnerin und Kind beim Stillen und gemeinsamem Erleben von Nähe
 - Vorlesen für Mutter und Kind beim Stillen, um auch den Hunger nach geistiger Nahrung zu stillen
 - dafür sorgen, dass die Partnerin am Tag auch kinderfreie Zeiten hat, um sich zu erholen etc.
 - **Dem Vater die Bedeutung eines «Nestgestalters» aufzeigen.** Bekanntlich reduzieren Stresshormone bei der Mutter den Milchfluss. Das heisst, ein ruhiges, geschütztes Ambiente ist fürs Stillen sehr zuträglich. Der Vater kann dazu beitragen, indem er beispielsweise Besuche koordiniert, die Mutter im Haushalt entlastet, vor dem Stillen den Stillplatz mit Kissen einrichtet oder sich geduldig gegenüber ihren allfälligen Stimmungsschwankungen zeigt.
 - **Mit dem Vater alternative Care-Beiträge mit dem Baby thematisieren.** Auch diese ermöglichen intime Momente
- der Zweisamkeit: Zum Beispiel organisieren sich manche Paare untereinander so, dass «Sie» für's Stillen (Input) und «Er» für das Wickeln (Output) oder Baden verantwortlich ist. Hier ist es besonders wichtig, dem Vater auch eine aktive und gestaltende Rolle anzuerkennen und ihn dabei wertzuschätzen.
- **Das Thema «Abpumpen» mit Vätern aktiv ansprechen.** Abpumpen hat direkten Einfluss auf die Möglichkeiten der Vereinbarung von Beruf und Familie. Es muss erlernt werden, was oft Geduld und allenfalls gar professionelle Unterstützung erfordert. Väter denken oft kaum daran, dass das Abpumpen für sie Vorteile mit sich bringen kann. Denn mit abgepumpter Milch können auch Väter ihr Kind ab und zu „stillen“. Vätern bietet sich auf diese Weise eine Gelegenheit, das Kind selbstverantwortlich zu „bevatern“ und die „Ernährerrolle“ einzuüben.
 - **Den Vater ermutigen, über seine eigene Situation und seine Bedürfnisse nachzudenken.** Es ist wichtig, dass er trotz dieser im Vordergrund stehenden intensiven Mutter-Kind-Beziehung nicht vergisst, was er in dieser Situation braucht und was ihm guttut. Vielleicht braucht auch er Unterstützung, um mit seinen Fragen und Gefühlen zurecht zu kommen? Vielleicht braucht er den Hinweis auf entsprechende Beratungsmöglichkeiten? Vielleicht wäre ein Gespräch mit andern Vätern hilfreich, und er braucht Hinweise, wo sich eine Gelegenheit dazu findet....
 - **Den Vater auf den Moment vorbereiten, wenn eine Mutter des Stillens einmal überdrüssig ist.** Da kann es wichtig werden, dass der Vater durch seine Haltung nicht einen raschen Abbruch unter-

stützt, sondern seinerseits im Abwägungsprozess der Mutter nochmals auf die verschiedenen Vorteile des Stillens aufmerksam macht.

- **Gemeinsame Gespräch übers Abstillen ermöglichen.** Andererseits kann der Vater mithelfen, die Frage des Abstillens nicht zu einem Tabuthema zu machen. Im Gegenteil soll es zu einem Bereich der gemeinsamen Verantwortung und der „Familienplanung“ werden. Immer häufiger ist dies auch direkt mit dem beruflichen Wiedereinstieg von Frauen verbunden. Dieses Thema darf und muss frühzeitig in einem partnerschaftlichen Dialog besprochen werden. Dabei sind die Interessen des Kindes, der Mutter und auch des Vaters miteinander abzuwägen.

Für die Praxis

Erfahrungen und Studien zeigen verschiedene erfolgsversprechende Möglichkeiten, die Väter in der Stillthematik miteinzubeziehen:

Im Rahmen der Begleitung vor- bzw. nachgeburtlich ein Vater-Gesprächsfenster anbieten: Solche persönlichen Gespräche mit der Hebamme oder mit einem Väterberater ermöglichen es, das Thema Stillen gendergerecht anzusprechen und Väter mit ihren Fragen, Sorgen und Bedürfnisse abzuholen. Väter zeigen gemäss Studien beispielsweise besonderes Interesse, mehr über möglicherweise auftretende Stillprobleme zu erfahren. Sie möchten ihre Partnerin in solchen Fällen aktiv unterstützen können und sich dazu im Vorfeld Handlungswissen aneignen. Dies passt zur Wahrnehmung, dass Väter sich vielfach als erste «Anlaufstelle» ihrer Partnerin bei Schwierigkeit erleben. Optimalerweise werden in diesem Zusammenhang u.a. auch Informationen rund

um die kindliche Entwicklung sowie beispielsweise auch zum Babyblues (vgl. u.a. separates Factsheet «Babyblues bei Vätern») vermittelt.

Informationen zum Thema Väter und Stillen in vatergerechter Sprache aufbereiten. Väter äussern in Befragungen und Studien wiederholt, dass sie sich mehr Informationen zu den Vorteilen des Stillens wünschen: Einfach zugänglich, kurz und prägnant, mit Zahlen und Fakten gestützt, gängige Still-Mythen hinterfragend, sowie ergänzend mit konkreten Beispielen und praktischen Tipps, wie sie die ersten Wochen nach der Geburt aktiv mitgestalten können. (Sheriff, Nigel et al. 2014). Werden die Informationen von verschiedenen Fachpersonen im Grundsatz gleich vermittelt, kommt dies bei Vätern besonders gut an. So gestärkte Väter treten auch eher als Meinungsbildner im erweiterten Umfeld (Gosseltern, Peer-Group etc.) auf, das den Stillentscheid massgeblich mit beeinflusst.

Einen vorgeburtlichen Stillkurs explizit für Väter durchführen. Erste Umsetzung zeigen: Nimmt der Vater an einem vaterspezifischen vorgeburtlichen 2h-Kurs teil, kombiniert mit einem freiwilligen Beratungsangebot nach der Geburt, erhöht sich der Stillerfolg sechs Wochen nach der Geburt signifikant (81,6% versus 75,2% bei der Kontrollgruppe) (Brown et al. 2014). Dieser Kurs kann entweder im Rahmen eines Geburtsvorbereitungskurses einmalig angeboten werden. Oder aber als kontinuierliche Austauschgruppe für werdende und junge Väter, in der verschiedene Themen rund um die ersten Wochen nach der Geburt (Stillen, Pflege von Neugeborenen, Kinderbetreuung in den ersten Monaten, Sexualität etc.) angesprochen werden. Als zentraler Erfolgsfaktor erwies sich bisher eine gleichgeschlechtliche Moderation durch einen Mann/Vater.

Still(vorbereitungs-)kurse für Vater und Mutter gemeinsam anbieten. Einen Stillkurs gemeinsam mit Männern zu besuchen, mag für einige Mütter eine ungewohnte Vorstellung sein und Verunsicherungen auslösen. In Australien ist dies jedoch bereits eine gängige Praxis und es werden gute Erfahrungen gemacht¹. In den Kursen wird die gemeinsame Verantwortung betont, wobei auch das gute Mass und Timing seitens des Vaters Thema ist. Denn: Zuviel «Einmischung» durch den Vater bzw. zum unpassenden Zeitpunkt kann das Stillen auch hemmen, wie einzelne Studien zeigen.

Paargespräche zum Thema Stillen und Wochenbett in der Geburtsvorbereitung initiieren. Eine Vielzahl aktueller Studien aus Europa und dem angelsächsischen Raum belegen übereinstimmend, dass die Mehrheit der Männer/Väter gegenüber dem Stillen positiv (oder zumindest neutral) eingestellt sind. Einzelne Gruppen wie junge Väter und solche mit tiefen Einkommen und Bildungsniveau zeigen sich jedoch dem Stillen gegenüber kritisch(er) (Sheriff et al. 2014). Insbesondere dem Stillen in der Öffentlichkeit begegnen diese häufiger als Vergleichsgruppen mit Ablehnung. Paarkurse mit Informationen und Austausch können dazu beitragen, Vorurteile und Ängste abzubauen und einen partnerschaftlich getragenen Entscheid zu fällen.

Hilfesuchendes Verhalten bei Vätern unterstützen. Wenn es in den ersten Wochen nach der Geburt schwierig wird, ist es für viele Väter kein einfacher Schritt, sich Hilfe zu holen. Werden sie frühzeitig und wiederholt auf Hilfs- und Vernetzungsangebote hingewiesen, fällt zumindest die

Schwelle der Informationssuche im Dickicht der Beratungs- und Unterstützungsangebote weg. Mit der MenCare-Schweiz-Landkarte² besteht bereits eine Übersicht mit Anregungen und Unterstützungsangebote für Männer und Väter, die Verantwortung für sich und andere wahrnehmen wollen. Die Landkarte verlinkt Angebote im Bereich Beratung, Austausch sowie Bildung und verweist auf Informationsmaterialien zu einzelnen Stichworten und Themen wie Geburt und Vaterschaft, Familie und Partnerschaft, Sorge um sich, Betreuungsunterstützung, Finanzen etc.

Ausgewählte Literatur

Abou-Dakn Michael (2009): Einfluss des Vaters auf das Stillen. Vortrag beim Fachtag Bremen.

Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen (AFS (2012): Stillkinder brauchen Ihren Vater. Bonn: http://www.afs-stillen.de/images/faltblaetter/fb_11.pdf Download 21.4.17

Brown, Amy & Davies, Ruth (2014): Fathers' experiences of supporting breastfeeding: challenges for breastfeeding promotion and education. In: Journal Maternal & Child Nutrition, 10/2014, S. 510 – 526

¹ Die Kurse finden sie beispielsweise unter: www.pregnancybirthbaby.org.au/breastfeeding-for-fathers, www.mrdad.com.au/, [\[ren.net.au/articles/birth_classes_dads.html/context/1385\]\(http://ren.net.au/articles/birth_classes_dads.html/context/1385\) oder \[www.breastfeeding.asn.au/classes?state_province=1638\]\(http://www.breastfeeding.asn.au/classes?state_province=1638\)](http://www.raisingchild-</p>
</div>
<div data-bbox=)

² <http://www.mencare.swiss/de/landkarte>

Flemming Olivia (2014): “Men think breastfeeding ist gross – we’re here to tell them it’s not: Dads pose in gender-bending campaign to show their support for nursing”. [online]: www.dailymail.co.uk/femail/article-2573875/Understanding-wifes-body-makes-better-father-Dads-pose-gender-bending-breastfeeding-campaign-support-nursing.html. [10.05.2017]

Dazu auch Bilder des Projects Breastfeeding zu finden unter: <http://time.com/19959/if-i-could-i-would-photographs-of-breastfeeding-dads/> [11.05.2017].

Kohlhuber, Martina; Rebhan, Barbara; Schwegler, Ursula; Koletzko, Berthold; Fromme, Hermann (2008): Breastfeeding rates and duration in Germany: a Bavarian cohort study. *British Journal of Nutrition*, 99, S. 1127–1132

Richter, Robert & Schäfer Eberhard (2016): *Das Papa-Handbuch: Alles, was Sie wissen müssen zu Schwangerschaft, Geburt und dem ersten Jahr zu dritt.* Gräfe und Unzer

Sherriff, Nigel; Hall, Valerie & Panton, Christina (2014): Engaging and supporting fathers to promote breast feeding: A concept analysis. In: *Midwifery Journal* 30/2014, S. 667 – 677

Impressum

Autoren: Andreas Borter (Organisationsberater und Theologe) & Remo Ryser (dipl. Psychologe und systemischer Coach, info@von-wegen.ch)

Biel/Burgdorf: Mai 2017

Schweizerisches Institut für Männer- und Geschlechterfragen (SIMG)
Bahnhofstrasse 16 | 3400 Burgdorf | www.simg.ch

Die Materialiensammlung für Fachkräfte zur Arbeit mit Vätern im Frühbereich wurde erarbeitet durch das Schweizerische Institut für Männer- und Geschlechterfragen im Rahmen des Nationalen Programms MenCare Schweiz mit Unterstützung der Stiftung Mercator Schweiz.

SIMG
|
CH
Schweizerisches Institut für
Männer- und Geschlechterfragen
GmbH

**STIFTUNG
MERCATOR
SCHWEIZ**