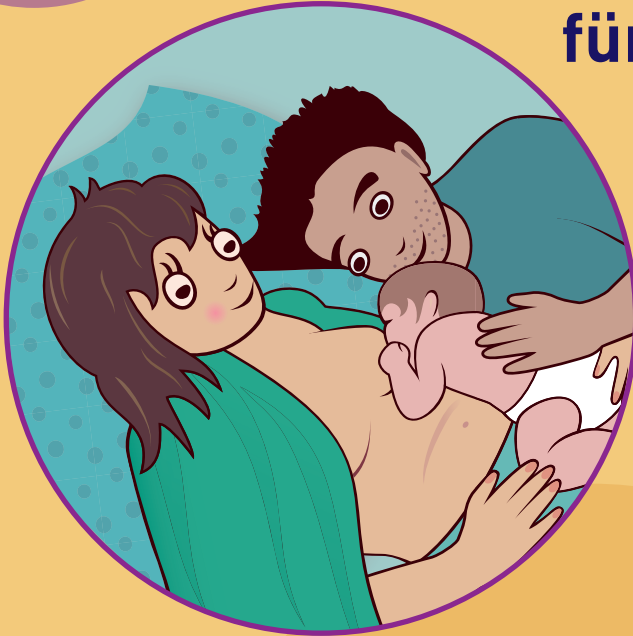


Du als Vater willst das Beste für dein Baby



Geh deinen Weg – investiere in deine Beziehung zum Baby

Väter haben heute eine anspruchsvolle Aufgabe.

Sie möchten Verantwortung für die Familie tragen, in ihr präsent sein und die Vaterrolle kompetent und liebevoll ausüben. Das ist eine grosse Herausforderung, manchmal auch eine Überforderung. Stress dich nicht mit Selbstvorwürfen, wenn du an deine Grenzen stösst. Du kannst sicher sein: Das geht nicht nur dir so!

In diesem Spannungsfeld gilt es für dich,
deine Rolle als Vater so zu gestalten,
wie es für dich passt.



Entscheidend ist, dass du eine persönliche Beziehung zu eurem Baby aufbaust und einen eigenständigen Stil des «Bevaterns» entwickelst.



Dein Kind möchte dich nahe wissen und dich spüren können

Je mehr du deiner Beziehung und deinen väterlichen Kompetenzen vertraust, umso mehr wirst du auch die innige Beziehung zwischen deiner Partnerin und eurem Kind begrüssen.

Ermögliche eurem Kind die wertvollste Nahrung der Natur: Muttermilch

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

- **Muttermilch ist gesund.**
- **Sie ist auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt.**
- **Stillen stärkt das Kind körperlich und emotional.**
- **Gestillte Babys sind weniger oft krank.**

Obwohl alles für das Stillen spricht, kann das für dich als Vater auch eine Herausforderung sein. Du erlebst deine Partnerin in einer neuen Rolle. Die Nähe zwischen Mutter und Kind kann bei manchen Vätern Gefühle von Hilflosigkeit und Eifersucht auslösen. Vielleicht fragst du dich, wo dein Platz ist. Viele Väter empfinden ähnlich. Erlaub dir zu fühlen, was du fühlst.

Mehr Infos zu Väterthemen:



Wie kannst du deine Partnerin beim Stillen unterstützen?

1.

Informiere dich über das Stillen.



2.

Schaffe ein ruhiges, geschütztes Ambiente für das Stillen. Du kannst dich schon frühzeitig beim «Nestbau» engagieren. Nach der Geburt kannst du zum Beispiel die vielen Besuche koordinieren.

3.

Mach deiner Partnerin Mut beim Stillen. Häufig sind die ersten Tage und Wochen die herausforderndsten der gesamten Stillzeit. Unterstütze deine Partnerin, auch wenn sie nicht stillt.



4.

Ermögliche der stillenden Mutter Ruhezeiten und genügend Schlaf. Da bist du gefragt: Bring deiner Partnerin das Baby nachts zum Stillen. Steh selber auf, wenn es frische Windeln braucht. Nimm die Gelegenheiten wahr, der Mutter auch tagsüber ein wenig Schlaf zu ermöglichen, geh mit dem Baby spazieren oder spielen.



5.

Biete ihr Unterstützung beim Stillen unterwegs. Hilf mit beim Finden eines geeigneten Ortes (mamamap.ch). Indem du neben deiner Partnerin stehst oder sitzt, kannst du sie vor neugierigen Blicken schützen.



mamamap.ch

6.

Organisiere fachliche Hilfe bei Schwierigkeiten. Ruf an und vereinbare einen Termin.



Zu guter Letzt:

Schau zu dir und trag Sorge zu deinen Kräften

Im Gleichgewicht bist du, wenn du Zeit für Beruf, Familie und dich selbst findest (z. B. um Hobbys oder Freundschaften zu pflegen). Sprich mit deiner Partnerin über eure individuellen Bedürfnisse. Mit etwas Geduld und Grosszügigkeit gelingt die Balance.

Wie du als stillende Mutter den Vater einbeziehen kannst

Studien zeigen, dass Väter einen grossen Einfluss darauf haben, ob und wie lange ihre Partnerin stillt. Wie sicherst du dir die Unterstützung durch deinen Partner?



Nimm deinen Partner in die Verantwortung

Das beginnt lange vor der Geburt. Sag ihm, weshalb Muttermilch die beste Nahrung für euer Baby ist. Rede auch über Schwierigkeiten und Ängste, Hoffnungen und Erwartungen. Je mehr ihr das Stillen zu einem gemeinsamen Projekt macht, umso mehr wird dein Partner dich unterstützen können.

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. Macht das Stillen zum gemeinsamen Abenteuer.



Mehr Infos
zum Stillen

**Klare
Kommunikation
hilft.**

Sag ihm, was du brauchst

Elternschaft ist eine gemeinsame Aufgabe. Mach deinen Partner zum Verbündeten. 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?

Am besten ist, solche Fragen nicht erst dann anzusprechen, wenn das Problem da ist. Sprecht schon vor der Geburt darüber. Denn Schwangerschaft, Geburt und Stillen sind auch für Männer fremdes Terrain.

Vielleicht findest du, ein paar Wochen stillen sei lange genug? Oder du möchtest sogar bis ins Kleinkindalter stillen? Macht die Entscheidung über die passende Stilldauer zu einer gemeinsamen Entscheidung.

Sobald sich das Stillen etabliert hat, kannst du bei Bedarf deine Milch abpumpen und dir ein bisschen Freiraum gönnen. Überlass die Ernährung mit abgepumpter Muttermilch deinem Partner.



Wie du als stillende Mutter
den Vater einbeziehen kannst

Ermögliche ihm Zeit allein mit dem Baby

Generell gilt: Je eigenständiger die Beziehung
deines Partners zum gemeinsamen Baby ist,
umso mehr wirst du entlastet.

Ermutige deshalb deinen Partner, seine eigene
Herangehensweise in der Betreuung zu entwickeln.
Dafür braucht es dein Vertrauen und deine Toleranz,
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 Verantwortung,
wird er in die Vaterrolle hineinwachsen.

Jeder Mann versteht seine Vaterrolle anders.
Aber eines verbindet alle Väter:
Sie wollen nur das Beste für ihr Kind.



Fachliche Unterstützung: Markus Theunert,
Leiter des nationalen Programms MenCare Schweiz

Gestaltung: Judith Zaugg, © 2024 Stillförderung Schweiz

www.stillfoerderung.ch/shop