



KOMPAKT

Informationen und
aktuelle Nachrichten aus
der Muttermilchforschung

• • • **Top-Thema**

Wie können Väter zum Stillserfolg beitragen?

„Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr.“ Dieses Sprichwort legt augenzwinkernd nahe, dass Väter, wenn sie denn eine enge Bindung zu ihrem neugeborenen Kind wünschen, sicher noch inhaltlich und emotional dazulernen dürfen. Das gilt auch für den väterlichen Anteil am Stillserfolg. Wissenschaftliche Studien können das mittlerweile gut belegen.



■ Die Rolle des Vaters als Stillförderer nimmt in der Öffentlichkeit nur langsam Konturen an: Während man in den Väterreports des deutschen Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend vergeblich einen Hinweis darauf sucht,^[1] gibt es doch einige gute Quellen, die hier ganz konkret informieren und helfen: beispielsweise die Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen in Deutschland^[2] sowie die Stillförderung Schweiz^[3]. In Österreich war dieses Thema bereits Fragestellung einer prämierten Bachelorarbeit im Studiengang Hebammenwesen.^[4]

Väter als Stillförderer aus wissenschaftlicher Sicht

Tatsächlich können Väter einen erheblichen Einfluss auf die Stillentscheidung der Mutter haben. Beispielsweise zeigen Studien, dass Mütter eher stillen, wenn sie eine positive Einstellung des Vaters zum Stillen wahrnehmen.^[5; 6] Weiterhin gibt es gesicherte Hinweise aus Interventionsstudien, dass das Wissen der Väter über die Vorteile und das Management des Stillens dessen Beginn und Dauer positiv beeinflussen kann.^[7-10] Beispielsweise stillten signifikant mehr Mütter, wenn sie ▶ [Seite 2](#)

Liebe Leserinnen und Leser
von Forum Kompakt,

das wichtige Thema „Väter als Stillförderer“ hatten wir bereits in früheren Ausgaben von Forum Kompakt dargestellt. In dieser Ausgabe haben wir es in unserem Top-Thema erstmals mit aktuellen wissenschaftlichen Studien untermauert – wichtig für die Stillberatung, da auch hier immer mehr Wert auf eine evidenzbasierte Sichtweise gelegt wird.

In unserem Interview stellen wir eine groß angelegte Studie über Vorhersagevariablen für die Entstehung von Übergewicht vor, in der gestillte mit ungestillten Kindern verglichen werden. Interviewpartnerin ist Moenie van der Kleyn, Hebamme, Stillberaterin und Dozentin für den Studiengang „Hebammen“ an der Fachhochschule Joanneum Graz in Österreich.

Und neben anderen spannenden Themen erfahren Sie noch, wie Achtsamkeitsübungen und Meditation das Stillen fördern können.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr Nutricia Forum für
Muttermilchforschung

- ▶ zusammen mit ihrem Partner ein Stillprogramm absolvierten, im Vergleich zu den Müttern, die dieses Programm allein besuchten.^[8]

Praktische Unterstützung

Einige qualitative Studien haben herausgefunden, wie Väter das Stillen ganz praktisch unterstützen können, beispielsweise indem sie ihr Baby badeten, die Windeln wechselten und einige Aufgaben im Haushalt übernahmen.^[11] Andere fanden heraus, dass dies auch durch emotionale und konkrete Unterstützung des Stillens in der Öffentlichkeit passierte.^[12] Mütter in einer weiteren Studie empfanden es als stillunterstützend, wenn Väter

chen Stillens sowie über geeignete Stillpositionen. Weiterhin erhielten sie Infos zu ihrer persönlichen Bedeutung für den Stillerfolg, zu ihren Möglichkeiten zur Ermutigung der Mütter und zur Beteiligung am Haushalt und an der Säuglingspflege. Die Kontrollgruppe erhielt keine entsprechende Schulung.

Die Ergebnisse zeigten, dass alle drei Parameter in der Gruppe der geschulten Väter signifikant höher gegenüber den nicht geschulten Vätern lagen. Und sie zeigte außerdem, dass sie im Gegensatz zu den nicht geschulten Vätern auch nach vier Monaten gute Stillunterstützer waren – mit positiver Auswirkung auf die Stillpraxis der Mütter.

Ausgewählte Tipps zur Väterberatung ^[nach 18; 19]

- Frühe Einbeziehung der Väter in den Entscheidungsprozess über die Ernährung des Säuglings
- Aufklärung über die Vorteile des Stillens für Mutter und Kind
- Bedeutung seiner Unterstützung für den Stillerfolg, z. B. als „Ermütiger“ und „Beruhiger“
- Nennung möglicher Stillschwierigkeiten
- Erkunden seiner möglichen Ängste oder Unsicherheiten
- Tipps für seine gute Beziehung zum Kind, z. B. Haut-zu-Haut-Kontakt, Spielen, Baden, Windeln wechseln, „Gespräche“ mit dem Baby, Nutzung eines Tragetuchs
- Hinweise zur praktischen Unterstützung bei Hausarbeit, Betreuung älterer Kinder, Sorge um das Wohlergehen der Partnerin, Zubereitung von Mahlzeiten, Erkennen der Hungerzeichen eines Säuglings, Aufstoßen des Babys und Wechseln der Windel
- Informationen über Beratungshotlines



an dieser neuen familiären Aufgabe teilhatten, sich über das Stillen informierten und lernten, Vorschläge zur Stilltechnik zu machen, der Mutter halfen, sich beim Stillen zu entspannen, Lob oder ermutigende Komplimente für die Anstrengung dabei sprachen und als Fürsprecher für das Stillen in der Familie und bei medizinischen Fachkräften auftraten.^[13]

Erfolgreiche

Informationsprogramme für Väter

Eine aktuelle Studie mit 76 Vätern untersuchte, inwieweit durch entsprechende Schulungen kurz nach der Geburt die drei Parameter „Unterstützung durch den Vater“, „Stillpraxis der Mutter“ sowie „ausschließliches Stillen“ gefördert werden.^[14] Die eine Gruppe von Vätern erhielt Informationen über die Vorteile der Muttermilch und des ausschließli-

Große Chance

für Entwicklungsregionen

In Regionen mit großer Armut sind die Stillraten oft sehr niedrig, beispielsweise in bestimmten ländlichen Regionen Chinas.^[15] Besonders dort zeigte sich außerdem, dass die Anwesenheit der Väter im Haushalt einen deutlich negativen Effekt auf die Stillrate hatte, insbesondere bedingt durch die Verdrängung der unterstützenden Großmutter.^[16] Deshalb könnten in solchen Regionen geeignete Informationsprogramme für Väter besonders positive Effekte erzielen, was an einem Beispiel in Vietnam deutlich wird.^[17] Hier führte eine Studie mit Schulungsprogrammen für 800 Väter, beginnend bereits in der Schwangerschaft, zu einem Stillbeginn innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt von 49 Prozent in der Studiengruppe, im Vergleich zu 36 Prozent

Wussten Sie schon, dass kuhmilchproteinallergische Frühgeborene entgegen den Empfehlungen nach der Allergiediagnose eher selten weitergestillt werden?

Florquin, M and Eerdeken, A (2023). „What is Known About Cow's Milk Protein Allergy in Preterm Infants?“ *Breastfeed Med* 18(10): 767-778. PMID 37856666. Abstract unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37856666/>



in der Kontrollgruppe. Die Unterschiede wurden im Verlauf der ersten Lebensmonate des Kindes noch deutlicher: Nach einem Monat wurden in der Studiengruppe noch 35 Prozent der Kinder gestillt, in der Kontrollgruppe nur noch sechs Prozent, nach zwei Monaten 19 und vier Prozent und nach sechs Monaten zwei und null Prozent.

Rolle der Hebammen und Stillberaterinnen

Hebammen und Stillberaterinnen sind in einer idealen Position, um Frauen und ihren Partnern während der gesamten Periode der Schwangerschaft und Stillzeit zeitnahe und relevante Stillinformationen und -unterstützung zu bieten (siehe evidenzbasierte Tipps für Väter im Kasten links).

Resümee

Die Sichtung der aktuellen Literatur zur Bedeutung des Vaters für den Stillerfolg macht letztlich deutlich, dass sich die Chancen für eine gelungene Stillzeit noch weiter erhöhen, wenn auch die Väter schon früh in die Beratungsprozesse eingebunden werden. Dies umso mehr in Zeiten, wo althergebrachte Vorurteile, dass Männer „damit nichts zu tun haben“, sowohl von Frauen, aber auch von ihren Männern immer mehr infrage gestellt werden.

Literatur: [1] BMFSFJ. Väterreport 2023. Abgerufen im Mai 2024 von <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/vaeterreport-2023-230376>. [2] AFS. Stillkinder brauchen ihren Vater. Abgerufen im Mai 2024 von https://www.afs-stillen.de/wp-content/uploads/flyer_stillkinder_vaeter.pdf. [3] Stillförderung Schweiz. Speziell für Väter, Abgerufen im Mai 2024 von https://www.stillfoerderung.ch/logicio/pmws/stillen_vaeter_de.html. [4] Kreiger K. Studiumspreis für Hebammen-Absolventin. Abgerufen im Mai 2024 von <https://www.fh-joanneum.at/news/studiumspreis-fuer-hebammen-absolventin/>. [5] Vaaler ML *et al.* *Matern Child Health J* 2011;15:148-57. [6] Mitchell-Box K *et al.* *Breastfeed Med* 2013;8:368-73. [7] Wolfberg AJ *et al.* *Am J Obstet Gynecol* 2004;191:708-12. [8] Abbass-Dick J *et al.* *Pediatrics* 2015;135:102-10. [9] Bich TH *et al.* *Matern Child Health J* 2014;18:1444-53. [10] Maycock B *et al.* *J Hum Lact* 2013;29:484-90. [11] Ingram J, Johnson D. *Midwifery* 2004;20:367-79. [12] Sherriff N *et al.* *British Journal of Midwifery* 2009;17:223-7. [13] Tohotoa J *et al.* *Int Breastfeed J* 2009;4:15. [14] Panahi F *et al.* *BMC Health Serv Res* 2022;22:554. [15] Duan Y *et al.* *Nutrients* 2018;10:249. [16] Nie J *et al.* *BMC Public Health* 2021;21:1981. [17] Bich TH *et al.* *Matern Child Nutr* 2019;15 Suppl 1:e12705. [18] Agrawal J *et al.* *Cureus* 2022;14:e30363. [19] Baldwin S *et al.* *Prim Health Care Res Dev* 2021;22:e60.

Hormonkonzentrationen in Muttermilch verlaufen nach einer biologischen Uhr



Muttermilch enthält eine Reihe wichtiger Hormone, wie beispielsweise Leptin, Adiponectin und Insulin, die unter anderem für die Energiebilanz und damit für die Regulierung des Wachstums im frühen Säuglingsalter verantwortlich sind.

■ In einer Untersuchung von Forscherinnen und Forschern aus Australien und Saudi-Arabien wurde der Einfluss der Tageszeit sowie des Zeitpunktes vor oder nach einer Fütterung auf die Konzentration von Leptin, Adiponectin und Insulin sowie anderer Parameter in Muttermilch analysiert.

Die Forscher fanden signifikante zirkadiane Rhythmen für alle drei Hormone, aber auch für die Konzentration

und Aufnahme von Glukose, der Fettkonzentration sowie der Milchmenge insgesamt. Jeweils vor einer Fütterung waren die Konzentrationen für Adiponectin und Glukose höher, während sie für Insulin und Fett nach der Fütterung niedriger war.

Die Autoren vermuten, dass eine tageszeitlich unterschiedliche Zusammensetzung der Muttermilch als gesundheitsförderndes Programmierungssignal



für den zirkadianen Rhythmus des Säuglings dienen könnte.

Suwaydi, M. A., et al. (2023). „Circadian Variation in Human Milk Hormones and Macronutrients.“ *Nutrients* 15(17). PMID 37630804.

Vollständige Publikation unter:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37686759/>

Achtsamkeitstechniken und Meditation fördern das Stillen



Es gilt als sicher, dass sich Stress negativ auf das Stillergebnis auswirken kann. Achtsamkeitstechniken sind dagegen bekannt dafür, dass sie Stress reduzieren und damit gleichzeitig das Stillen fördern können.

■ Forscherinnen der School of Nursing an der University of Pennsylvania, USA, analysierten die aktuelle Forschungslage zur Wirkung von Achtsamkeitstechniken, inklusive Meditation und Entspannungsübungen, auf den Stillerfolg.

Sie fanden heraus, dass Achtsamkeitstechniken den subjektiv wahrgenommenen sowie medizinisch nachgewiesenen mütterlichen Stress verringern und das Wachstum des Säuglings steigern, insbesondere in den Phasen später Frühgeburt und früher Reifgeburt. Auch

das Verhalten des Säuglings wurde durch die Achtsamkeitstechniken der Mutter positiv beeinflusst, ebenso wie die Milchmenge, Milchfluss und die Häufigkeit des Stillens. Die Wirksamkeit von Achtsamkeitstechniken ist dabei abhängig von der Häufigkeit der Übungen.

Damit sind laut den Autorinnen diese Techniken ein einfaches und praktisches Hilfsmittel für Stillende nach der Geburt, mit dem Potenzial sowohl die Laktation als auch die Entwicklung des Säuglings zu verbessern.



Greenthal K, Spatz D (2023). „The Effects of Mindfulness on Lactation: An Integrative Review.“ *Breastfeed Med* 18(11): 822-841. PMID 37922457

Abstract unter:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37922457/>

Bewerben Sie sich für den Nutricia-Wissenschafts-, Praxis- oder Studiumspreis!



Stillen ist die beste Ernährung für Säuglinge. Deshalb fördert das Nutricia Forum für Muttermilchforschung – eine Initiative von Nutricia – seit über zehn Jahren Projekte, die der Förderung des Stillens sowie der Erforschung der Muttermilch dienen.

- **Nutricia-Wissenschaftspreis** zur Erforschung des Stillens und der Muttermilch (Zielgruppe: Wissenschaftler/-innen)
- **Nutricia-Praxispreis** zur Förderung des Stillens (Zielgruppe: Hebammen oder andere Menschen, die ein kreatives Projekt zur Stillförderung durchgeführt haben)
- **Nutricia-Studiumspreis** zur Förderung des Stillens (Zielgruppe: Studenten/-innen aller Fachbereiche – auch Hebammenwissenschaften, die eine Bachelor- oder Masterarbeit zur Stillförderung geschrieben haben)

Preisgelder insgesamt 15.000 Euro! **Bewerbungsschluss ist der 15. Oktober 2024.**

Ausführliche Bewerbungsunterlagen unter: www.nutricia-forum-muttermilchforschung.org oder info@nutricia-forum-muttermilchforschung.org



Dem Übergewicht auf der Spur: eine faszinierende Studie aus Graz

Übergewicht ist eine der großen Herausforderungen unserer Zivilisation, denn es kann weitreichende Auswirkungen auf die langfristige Gesundheit haben und damit hohe Gesundheitskosten verursachen. Die Anlage zu Übergewicht wird heute bereits im Säuglingsalter vermutet, wenn nicht sogar schon während der Zeit der Schwangerschaft. Unsere Interviewpartnerin dazu ist Moenie van der Kleyn. Zusammen mit Professor Dr. Erwin Zinser leitete sie das „Josef Ressel Zentrum für die Erforschung von Prädispositionen der perinatalen metabolischen Programmierung von Adipositas“ an der Fachhochschule Joanneum Graz in Österreich. Unternehmenspartner des Josef Ressel Zentrums ist die Danone Österreich GmbH, Nachfolgerin der Nutricia Milupa GmbH.



Moenie van der Kleyn, MSc Public Health (MPH), Hebamme und IBCLC Still- und Laktationsberaterin, bis 2023 Vorsitzende des Departements Gesundheitsstudien und Leiterin des Studiengangs „Hebammen“ an der Fachhochschule Joanneum Graz – heute dortige Dozentin in Altersteilzeit.

■ Frau van der Kleyn, können Sie uns Ihr Forschungsvorhaben schildern?

Gerne. Uns ging es um die Erforschung möglicher Vorhersagevariablen für die Entstehung von Übergewicht und Adipositas. Dabei fokussierten wir auf die Phase von der Schwangerschaft bis zum zweiten Lebensjahr, da wir annehmen können, dass das Ernährungsverhalten in diesem Zeitraum bereits einen nicht mehr umkehrbaren metabolischen Pfad in Richtung der Entwicklung von Fettleibigkeit prägt.

■ Welchen Umfang hatte Ihre Studie?

Wir verfolgten einen interdisziplinären Ansatz mit Expertinnen und Experten aus den Bereichen Hebammenwesen, Medizin, Pflege, Ernährung, Psychologie, Biochemie und Informationstechnologie. Als Probanden wurden normalgewichtige gesunde Frauen und deren normalgewichtige gesunde Kinder rekrutiert. Dabei wurden voll gestillte Kinder mit nicht gestillten – ausschließlich mit Formula ernährten – Kindern zu den Zeitpunkten 8. und 16. Lebenswoche sowie ein und zwei Jahren verglichen. Unser erstes Hauptaugenmerk bei der Auswertung unserer Ergebnisse lag insbesondere auf dem Ernährungsverhalten.

■ Was hat es mit dem Ernährungsverhalten auf sich?

Uns liegen die Ergebnisse zum mütterlichen Fütterungsstil und dem kindlichen Essverhalten vor. Aus anderen Studien war bereits bekannt, dass ein insgesamt kontrollierender Fütterungsstil der Mutter zu einem höheren Risiko für späteres kindliches Übergewicht führt, dagegen ein weniger kontrollierender Fütterungsstil mit einem gesünderen Essverhalten und einer gesünderen Gewichtsentwicklung im Kindesalter verbunden ist. Ein kontrollierender Fütterungsstil zeigt sich beispielsweise in der regelmäßigen Überwachung der Gewichtszunahme des Kindes. Manche Mütter neigen auch dazu, Milchmahlzeiten zu limitieren, zum Beispiel, indem sie die Fütterungsintervalle strecken, damit das Kind weniger häufig isst. Auch das Gegenteil, ein stärkeres Aufzwingen von Mahlzeiten, ist verbreitet, beispielsweise wenn ein Baby, das während der Fütterung einschläft, aufgeweckt wird, um die Mahlzeit zu beenden.

■ Was haben Sie herausgefunden?

Basis unserer Untersuchungen waren spezielle Fragebögen, die von den Müttern ausgefüllt wurden. Bei der Auswertung

stellten wir fest, dass vor allem der Zeitraum um die 16. Lebenswoche ein kritischer Zeitpunkt in Bezug auf die Anwendung sowohl mehr kontrollierender als auch limitierender Fütterungspraktiken zu sein scheint. Dabei verkürzte ein höherer Grad an Überwachung der Nahrungsaufnahme die Dauer des exklusiven Stillens von 5,5 auf 3,9 Monate. Eine stärkere Limitierung von Milchmahlzeiten verkürzte die Dauer des exklusiven Stillens um 23 Tage. Das stärkere Aufzwingen von Mahlzeiten hatte zu keinem Zeitpunkt Einfluss auf die Stilldauer.

■ Welche Ergebnisse Ihrer Studie sind noch zu erwarten?

Insgesamt haben wir einen unglaublich großen Pool unterschiedlichster Daten erarbeitet, welchen es nun auszuwerten und zu veröffentlichen gilt. Sehr gespannt sind wir auf die Daten des kindlichen Wachstums und des Trinkvolumens sowie des Ernährungsstatus der Mutter im Zusammenhang mit den Stoffwechseldaten. An diesen Auswertungen arbeiten wir aktuell.

Kontakt:
moenie.vanderkleyn@fh-joanneum.at

Impressum

Ihr Draht zur Redaktion: info@nutricia-forum-muttermilchforschung.org

Verantwortlich und Herausgeber: Danone Deutschland GmbH, Am Hauptbahnhof 18, 60329 Frankfurt am Main

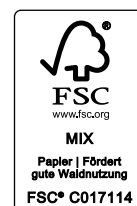
Redaktion: Dr. oec. troph. Rainer C. Siewert, Scientific Communication

Wissenschaftliche Beratung: Assoc. Prof. Dr. rer. nat. Bernd Stahl, Danone Nutricia Research: Human Milk Research & Analytical Science, Utrecht (NL)

Design: Désirée Gensrich, dbgw · Druck: Berk-Druck Medienproduktion

Bilder: AdobeStock: Romanova Anna (S. 1, 2), LIGHTFIELD STUDIOS (S. 3), Pixel-Shot (S. 3); Fotolia/jfk image (S. 3); Fachhochschule Joanneum Graz (S. 4)

Weitere Informationen über aktuelle Muttermilchforschung unter:
www.nutricia-forum-muttermilchforschung.org



Dieser Newsletter wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt.