

# Warum stillen Frauen – oder nicht?

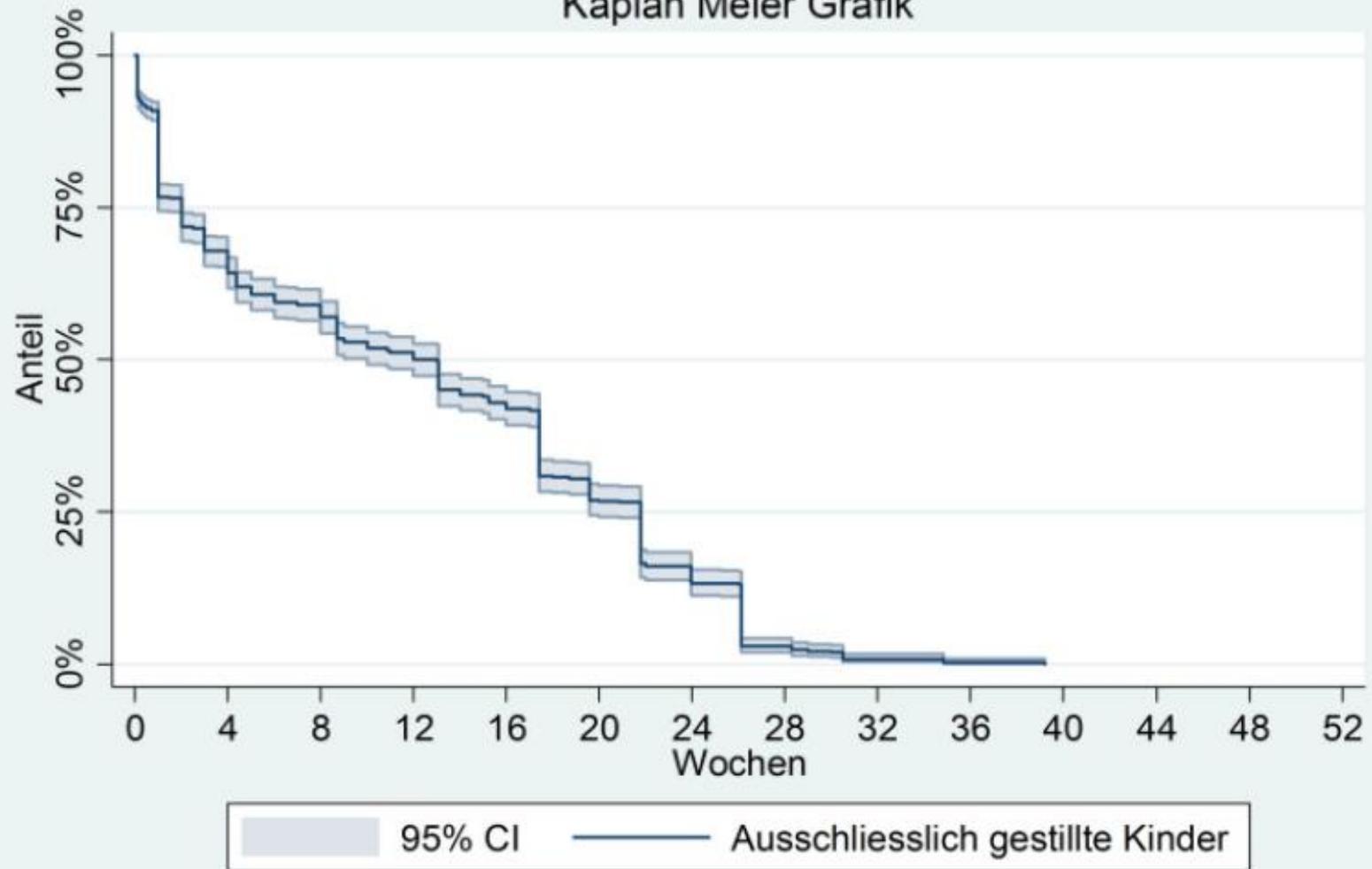
Eine gesundheitspsychologische Betrachtung des Stillverhaltens

Prof. h.c. Silvia Honigmann Gianolli

Ernährungsberaterin SVDE, Stillberaterin IBCLC

# Dauer des ausschliesslichen Stillens

Kaplan Meier Grafik



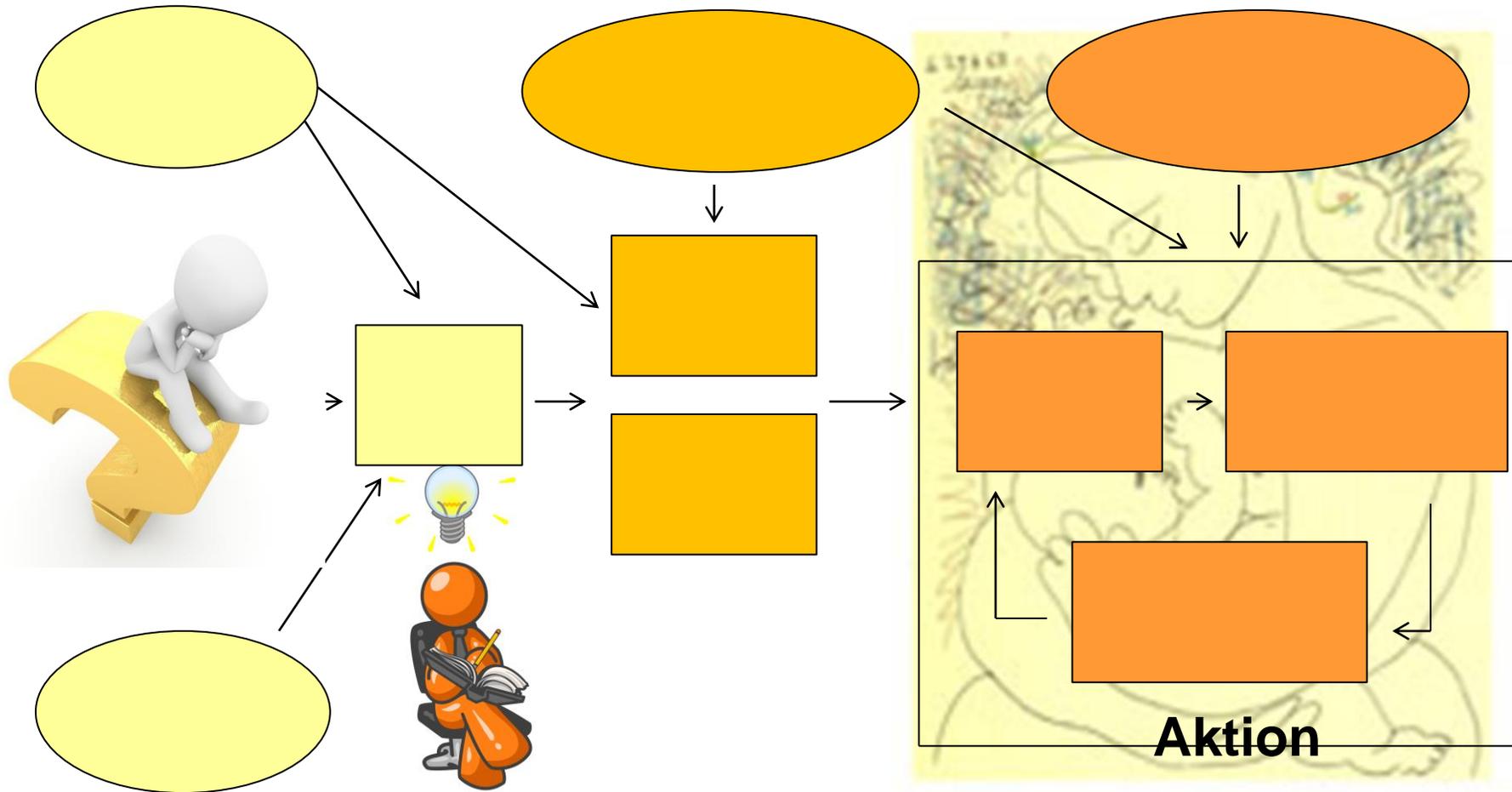
# Gründe für das Abstillen bei Müttern, die ihr Kind gestillt hatten, jedoch bereits abgestillt haben

	Alle N=689	Erwerbstätige Mütter nach 16 Wochen MU N=304	Mütter, die bis höchstens 12 Wochen gestillt haben N=206
Ich hatte zu wenig Milch	51%	56%	<b>62%</b>
Mein Kind hatte Hunger	30%	28%	32%
nicht mit meiner beruflichen Tätigkeit vereinbaren	20%	24%	3%
Mein Kind wollte nicht mehr so oft an die Brust	20%	24%	3%
Ich war erschöpft	17%	17%	27%

Gross et al 2014: SWIFS – Swiss infant Feeding Study

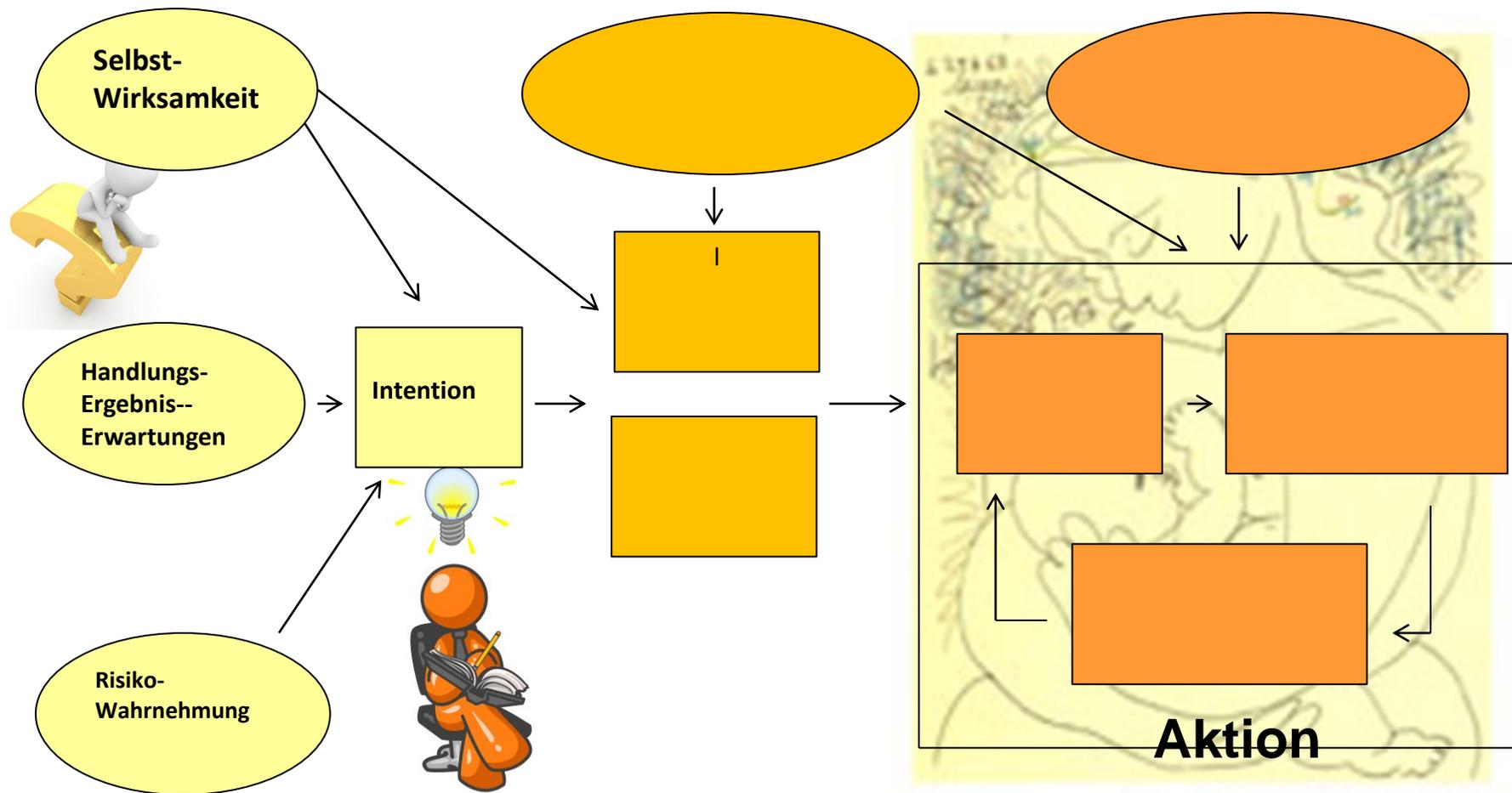
# Warum stillen Frauen – nicht? eine gesundheitspsychologische Analyse

- Health Action Process Approach = HAPA Modell
- Das HAPA Modell ist ein dynamisches Stadienmodell zur Erklärung und Vorhersage gesundheitsförderlicher und gesundheitsschädlicher Verhaltensweisen
- Das HAPA Modell wurde von Ralf Schwarzer 1989 in Berlin entwickelt
- Das HAPA Modell basiert auf 2 Leitprinzipien:
  - Jede Stufe des Modells muss erfolgreich erlebt werden, bevor die nächste Stufe erreicht wird
  - Genügend Selbstwirksamkeitserwartung auf jeder Stufe ist unerlässlich



## Ressourcen und Barrieren

Quelle: <http://userpage.fu-berlin.de/~health/hapa.htm> /Übersetzung und Darstellung: Honigmann 2011



## Ressourcen und Barrieren

Quelle: <http://userpage.fu-berlin.de/~health/hapa.htm> /Übersetzung und Darstellung: Honigmann 2011

# Die Risikowahrnehmung

- Risikowahrnehmung des „Nicht-Stillens“
- Eltern haben das Recht auf eine gute Informationsgrundlage für ihre Wahl
- In der Praxis ist zu beobachten, dass Eltern wissen, dass Stillen gesund ist aber....
- Der Glaube, dass die Säuglingsmilch so gut ist wie Muttermilch, war der am häufigsten genannte Grund für nicht Stillen (Jarlensky et al, 2014).

# Maternal, Newborn, Child and Adolescent Health and Ageing Department (who.int)



# Die Handlungsergebnisserwartung (HEE)

Handlungsergebnisserwartungen beeinflussen eine Intention positiv oder negativ, je nachdem welche Ergebnisse ihr zugeschrieben werden.

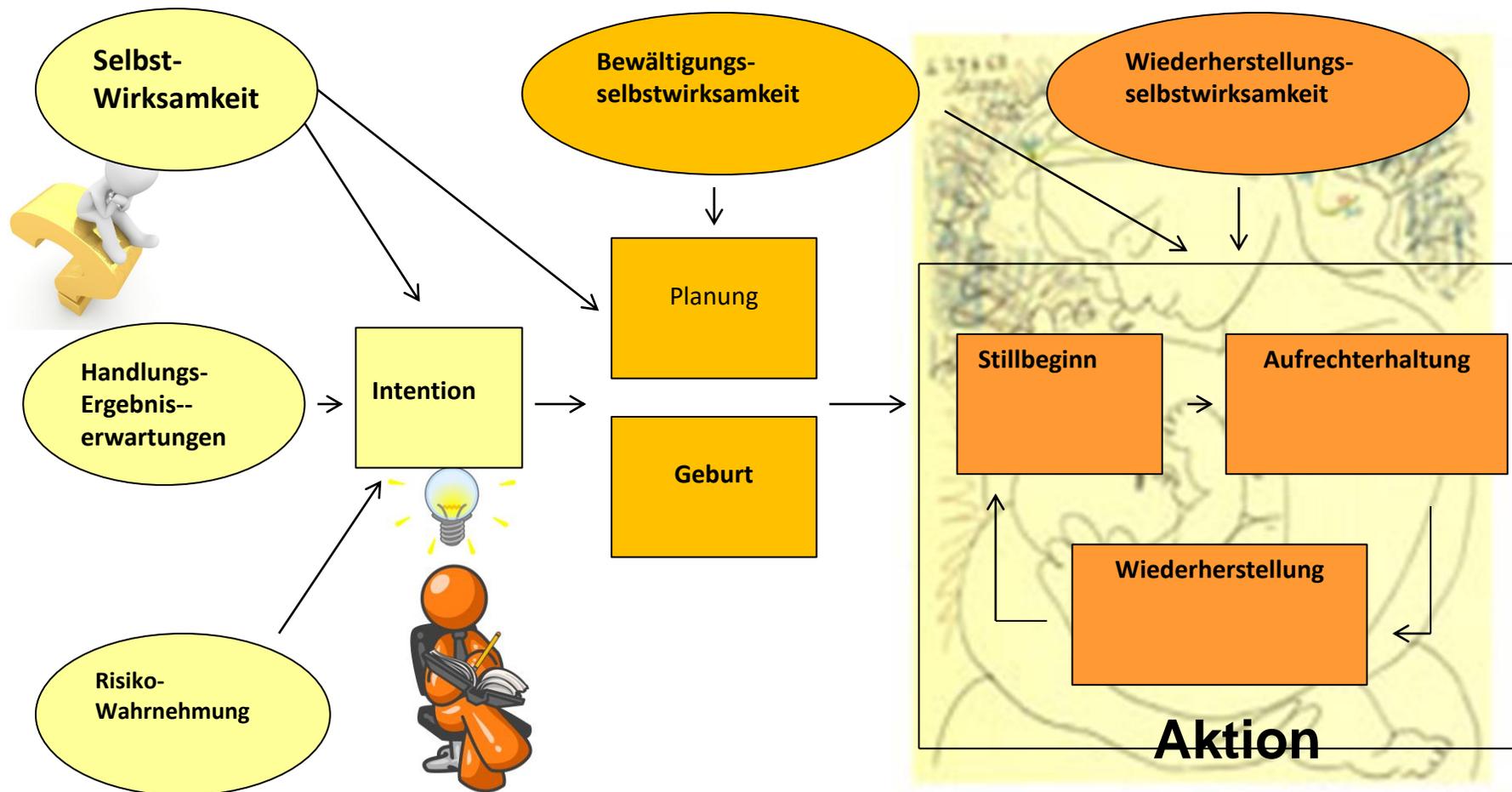
- Beispiele für negative HEE beim Stillen
  - Beim Stillen bin ich zu stark an das Baby gebunden
  - Das Stillen bereitet Schmerzen
  - Stillprobleme belasten die Zeit nach der Geburt
- Beispiele für positive HEE beim Stillen
  - Wenn ich stille, bin ich meinem Baby sehr nahe
  - Wenn ich stille, ernähre mein Kind optimal
  - Das Stillen ist bequem...

# Selbstwirksamkeit / Self Efficacy

## Breastfeeding Self Efficacy = BSE



- Die Selbstwirksamkeit ist ein wichtiger Prädiktor sowohl für das Stillbeginn als auch für die Stildauer (De Jager et al, 2013)



## Ressourcen und Barrieren

Quelle: <http://userpage.fu-berlin.de/~health/hapa.htm> /Übersetzung und Darstellung: Honigmann 2011

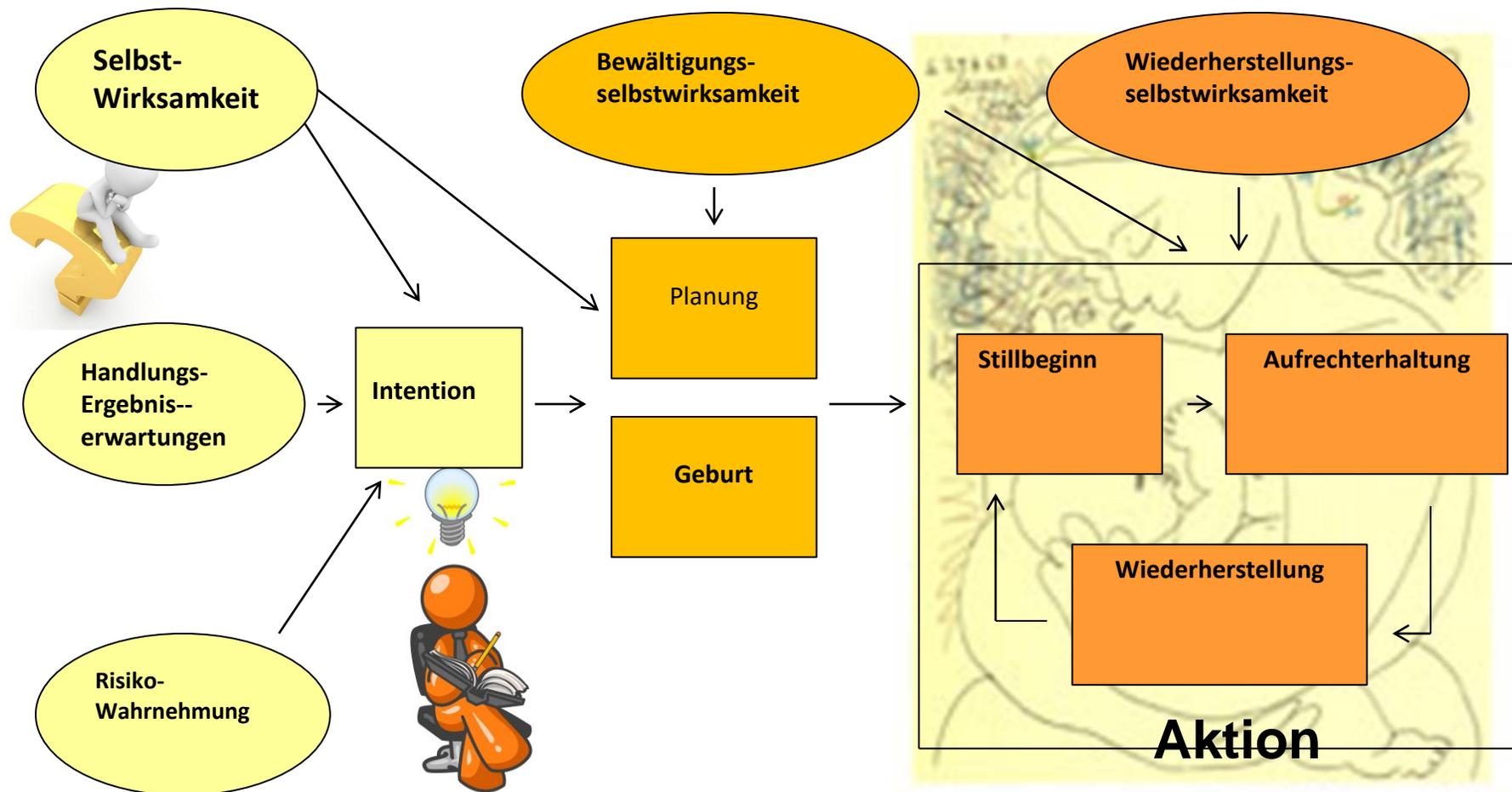
# Die Planung

- Wann, wo, wie?
- Stillen ist keine instinktive Handlung
- «Still-»Selbstwirksamkeit (BSE = Breastfeeding Self Efficacy) stärkend

# Was stärkt die «Still-Selbstwirksamkeit»?

- Die eigene Erfahrung
- Die stellvertretenden Erfahrungen
- Das wissen «Wie», «wann», «wo»....
- Verbale Unterstützung

(Albert Bandura, 1977)



## Ressourcen und Barrieren

Quelle: <http://userpage.fu-berlin.de/~health/hapa.htm> /Übersetzung und Darstellung: Honigmann 2011

Tab. 29: Geburt und Faktoren rund um die Geburt und Stilldauer

	Anzahl	Totalstilldauer		Volles Stillen		Ausschliessliches Stillen	
		Median 50%	IQR 25%; 75%	Median 50%	IQR 25%; 75%	Median 50%	IQR 25%; 75%
<b>Geburtsgewicht</b>							
2500-4500g	1317	30.5	(16; -)	17.4	(4;22)	13.1	(2;22)
<2500g	65	26.1	(12; -)	13.0	(1;24)	8.0	(1;22)
>4500g	8	26.1	( 9;30)	8.7	(1;22)	8.0	(1;22)
<b>Gesundheitsproblem erste Lebensstage/-wochen</b>							
Ja	265	26.1	(12; -) *	11.0	(1;22) ***	4.4	(1;17) ***
Nein	1155	30.5	(17; -)	17.4	(6;22)	13.1	(2;22)
<b>Gesundheitsproblem seit Geburt</b>							
Ja	357	28.3	(13;48)	17.4	(3;22)	9.0	(1;20)
nein	1051	30.5	(16; -)	17.4	(4;22)	13.1	(2;22)
<b>Kaiserschnitt</b>							
Ja	422	28.3	(12;28) *	16.0	(2;22) (*)	8.7	(1;20)
Nein	999	30.5	(17; -)	17.4	(5;22)	13.1	(2;22)
<b>Schmerzmitteleinsatz / Geburtsmodus</b>							
Vaginal, ohne Schmerzmittel	516	34.8	(22; -) ***	19.6	(12;24) ***	17.4	(3;22) ***
Vaginal, mit Schmerzmittel	178	28.3	(16; -)	17.4	(4;22)	13.1	(2;20)
Vaginal, PDA	305	26.1	(13;48)	17.0	(3;22)	8.7	(1;17)
Kaiserschnitt	422	28.3	(12;28)	16.0	(2;22)	8.7	(1;20)

# Aktionale Phase: Breastfeeding Self Efficacy

n= 260 Mütter mit Stillwunsch

Erfassung der BSE unmittelbar nach der Geburt

Nachuntersuchung nach 4 Wochen:

40% der Mütter stillten ausschliesslich

60% der Mütter stillen teilweise oder nicht mehr

73% davon nannten als Hauptgrund dafür  
empfundene Milchproduktionsinsuffizienz

Die empfundene Milchproduktionsinsuffizienz hing signifikant mit der BSE in der unmittelbaren Postpartum-Periode zusammen

( $r=.45$ ,  $p<.001$ )

$r=.10$  schwache Wirkung /  $.24$  mittlere Wirkung /  $.37$  starke Wirkung

Otsuka et al 2008: The Relationship Between Breastfeeding Self-Efficacy and Perceived Insufficient Milk Among Japanese Mothers. Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing

## Ressourcen und Barrieren / Der Geburtsort und die fachliche Unterstützung



- Zahlreiche Studien zeigen, dass Frauen häufiger und länger Stillen, wenn sie in einer BFHI-zertifizierte Institution gebären
- Viele Frauen erfahren Komplikationen beim Stillen (Gross et al. 2014) und benötigen kompetente fachliche Unterstützung

Photo: E. Bludenz, IBCLC, Austria

## Ressourcen und Barrieren – Der Vater

	Anzahl	Totalstilldauer		Volles Stillen		Ausschliessliches Stillen	
		Median 50%	IQR 25%; 75%	Median 50%	IQR 25%; 75%	Median 50%	IQR 25%; 75%
<b>Einstellung des Vaters zum Stillen</b>							
Indifferent	119	28.3	(13;41)***	17.4	( 2;22)***	12.0	(1;22)***
Er konnte sich beides vorstellen	571	21.8	( 8;37)	13.1	( 1;22)	5.0	(1;17)
Unterstützt das Stillen	721	39.2	(25; -)	19.6	(12;24)	16.0	(4;22)

Gross et al 2014: SWIFS – Swiss infant Feeding Study

## Ressourcen und Barrieren



Bild: EPS CLIPART

- Die Mutter und erfahrene Freundinnen der Stillenden spielen eine zentrale Rolle (Raj / Plichta 1998)
- Stillgruppen, weltweites erprobtes und nachweislich wirksames Konzept (Raj / Plichta 1998)
- «Peer Support» in der postnatale Periode fördert den Stillerfolg (Kaunonen, 2012)

# Barrieren / Ressourcen Stillen und Erwerbstätigkeit

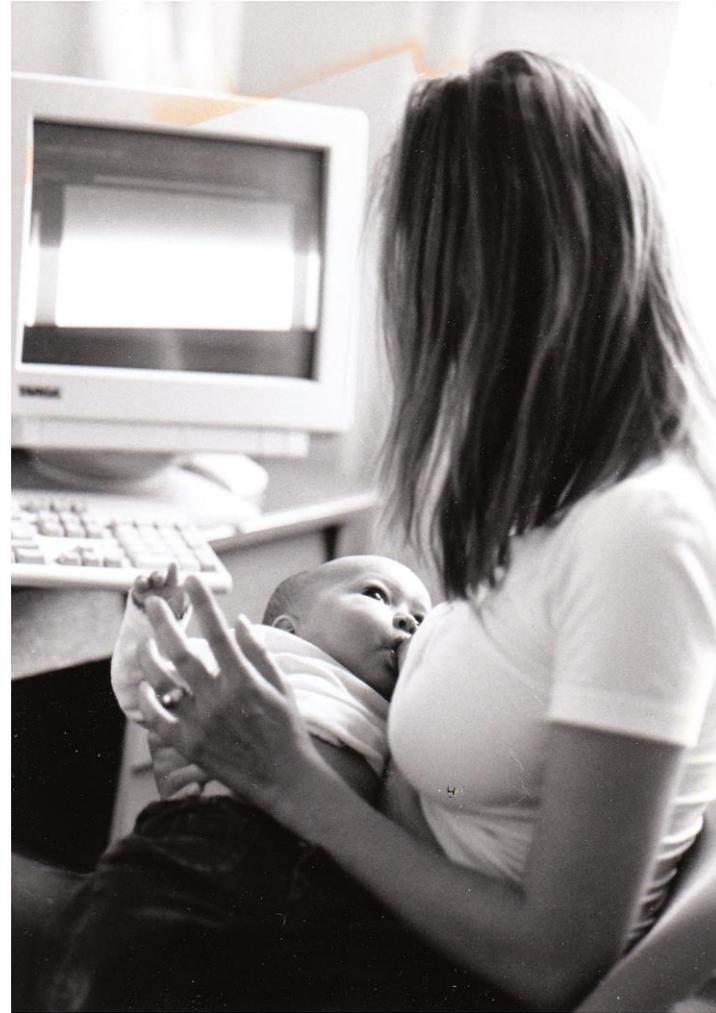


Photo: Schw. Stiftung zur  
Förderung des Stillens

## Die post-aktionale Phase

- Stillen ist ein Verhalten, das lebenslängliche Auswirkungen hat, aber nur eine beschränkte Zeit ausgeübt wird
- Frühzeitiges Abstillen bei Frauen die beabsichtigten zu Stillen, kann für die betroffene sehr schmerzhaft erlebt werden, umso schmerzhafter, je stärker die Intention und die Motivation zum Stillen war (Beaudry et al. 2006)
- Das Trauma kann so gross sein, dass die betroffenen Mütter sich nicht mehr trauen, ein weiteres Kind zu stillen. 36% der Mütter, die primär abstillen tun dies, weil sie Schwierigkeiten mit dem Stillen eines früheren Kindes hatten (Dravta / Merten 2003)

## Die post-aktionale Phase

- ▶ Mütter, die ein Kind erfolgreich gestillt haben, stillen häufig ihre weiteren Kinder wieder (Racine et al. 2009)
- ▶ Mütter, die bereits gestillt haben, weisen eine höhere „Breastfeeding Self-Efficacy“ auf und sind deutlich erfolgreicher bei der Bewältigung von anfänglichen Stillproblemen (Blyth et al. 2002)
- ▶ Die Erinnerung an eine spezifische Episode der Selbstwirksamkeit stärkt die persönliche Resilienz (Paersch et al 2021)

# Zusammenfassung und Take Home Message

- Eine gesundheitspsychologische Analyse des Stillens trägt dazu bei, die Frage «Warum Stillen Frauen – oder nicht?» zu beantworten
- Stillvorbereitungskurse sind effektiv, vor allem dann, wenn die Selbstwirksamkeit der Teilnehmerinnen gestärkt wird
- Eine wirksame Beratung und Begleitung der Mütter schliesst die Erfassung und Stärkung der Selbstwirksamkeit mit ein
- In Krisensituationen setzt Erinnerungen an erfolgreich durchgelebte schwierige Situationen gezielt ein – denn dies stärkt sowohl die Selbstwirksamkeit als auch die Resilienz