

**Nachlese zum
Vortrag
Stillvorbereitung
in der
Schwangerschaft**

Mag. (FH)
Doris Kubicka, IBCLC

EISL ONLINE-Fachtagung
27. November 2025

Bild: AdobeStock_421308650 lizenziert D. Kubicka

1



Über mich

- Doris Kubicka
- Still- und Laktationsberaterin IBCLC in freier Praxis, Ebreichsdorf (NÖ)
- Dipl. Familienbegleiterin
- Mitarbeiterin Europäisches Institut für Stillen und Laktation
- Verheiratet, 2 Söhne

Bild: D. Kubicka privat / ©Corinna Steeger

2

Offenlegungserklärung

Einkünfte aus:

- Mitarbeit EISL
- Freiberufliche Stillberatungspraxis (Beratungen, Kurse)
- Vorträge im Bereich der Stillberatung
- Buch-Co-Autorin "Stillen – Einfühlende Begleitung durch alle Phasen der Stillzeit"

Es bestehen **keine Interessenskonflikte oder finanziellen Beziehungen** bezüglich des internationalen **Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten.**

3

Vorbereitung auf das Stillen

Schritt 3 der **der 10 Schritte zum erfolgreichen Stillen** nach WHO & UNICEF:

"Alle schwangeren Frauen und ihre Familien über die Bedeutung und die Praxis des Stillens informieren."



Bild: AdobeStock_532028471 lizenziert D. Kubicka

4



Vorbereitung auf das Stillen

ABM Protokoll #19:
Breastfeeding Promotion in the Prenatal Period (2024)

„[...] Beratung und Unterstützung während der Schwangerschaft [werden] unterschätzt und reichen nicht aus, um den geäußerten Bedürfnissen gerecht zu werden.“

Bild: AdobeStock_532028471 lizenziert D. Kubicka

5

Stillvorbereitungskurse & -gespräche wirken messbar

Stillvorbereitung in der Schwangerschaft erhöht:	vermindert:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Stillwissen ✓ Initiierung des Stillens ✓ Still-Selbstwirksamkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ausschließliches Stillen ✓ Stilddauer <ul style="list-style-type: none"> - Schnullergabe - Schmerzen und wunde Mamillen - Gefühl, zu „wenig Milch“ zu haben

Besonders wirksam sind Programme, die

- mehrteilige Kurse statt Einzelsitzungen beinhalten
- psychologische Modelle nutzen (HAPA-Ansatz; Coping-Planung)
- mit postpartaler 1:1-Stillbegleitung kombiniert sind

Ergebnisse zeigen teilweise
Verdoppelung oder Verdreifachung der Raten des ausschließlichen Stillens!

6

Stillwunsch vs. Realität

**Österreich
Sukie-Studie 2021**



EBF = exklusive breastfeeding

Jedes Stillen:

- mit 4 Monaten: 77 %
 - mit 6 Monaten: 64 %
 - mit 12 Monaten: 41 %

Ausschließliches Stillen (EBF):

- in der 1. Lebenswoche: 55%
 - Mit 6 Monaten: 1,9%

7

Einflüsse auf den Stillerfolg

Menti

Wer oder was hat aus Ihrer Sicht besonderen Einfluss auf den Stillerfolg?



8



9



10

Studienlage zum Einfluss von Industrie/wirtschaftliche Interessen



Lancet Series 2023

„Räuberische Praktiken der Babynahrungsindustrie“

Geringere Stillraten bringen -

Gewinner:

Industrie & Investoren

Verlierer:

Baby, Mütter, Familien

Gesellschaft

Umwelt

Gesundheitssystem



An estimated 341.3 billion US dollars per year is lost globally from unrealized benefits to health and human development because of inadequate investment in protecting, promoting, and supporting breastfeeding.

**341,3 Milliarden US \$
jährlicher Verlust weltweit
für die Gesellschaft**

Bilder: Canva

Lancet Series 2023 – <https://www.thelancet.com/series/Breastfeeding-2023>

11

Studienlage zum Einfluss von Industrie/wirtschaftliche Interessen



Werbung wirkt!

547 Schwangere

277x
Infomaterial
Babynahrungshersteller

270x
Infomaterial
neutrale Informationen

Stillbeginn unbeeinflusst

- erhöhte Aufgaberate in den ersten 2 Wochen
- Verkürzung der ausschließlichen und Gesamtstilldauer*

*) wenn unklares Stillziel oder Ziel unter 12 Wochen

Howard et al., 2000

UNICEF – “Research on Marketing & the Code”
<https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/news-and-research/baby-friendly-research/research-on-marketing-and-the-code/>

Bilder: Canva

12

**Studienlage zum Einfluss von
Industrie/wirtschaftl.
Interessen**



Werbung wirkt!

**Abgabe von Proben
beeinflusst
den Stillerefolg und
die Stilldauer
nachhaltig**

Cattaneo et al., 2005; Donelli et al., 2007; Rosenberg et al., 2008; Hisamatsu et al., 2024; Horwood et al., 2024; Zhu et al., 2023; Barry et al., 2024 ; Doner & Küçük, 2024; WHO/UNICEF Multi-Country Study, 2022; Lancet-Series 2023;

Bilder: Canva

13

**Studienlage zum Einfluss durch
Gesundheitsfachkräfte**



1. Professionelle Stillinterventionen wirken messbar
Praktische und edukative Interventionen durch Gesundheitsfachpersonen steigern sowohl jedes Stillen als auch ausschließliches Stillen bis 6 Monate signifikant.

2. Qualität und Kontinuität der Unterstützung sind entscheidend
Kontinuierliche, individuell angepasste Unterstützung ist besonders wichtig – etwa für Mütter mit chronischen Erkrankungen.

Patnode et al., 2025; Gavine et al., 2024; Cato et al., 2025; Dinour et al., 2024; Brito et al., 2025; Miranda et al., 2025; Pérez-Escamilla et al., 2023; ABM Protocol #19

Bilder: Canva

14

Studienlage zum Einfluss durch Gesundheitsfachkräfte



3. Kompetenz, Rollenverständnis und Ausbildung des Personals beeinflussen den Stillerfolg

- Fachpersonen fühlen sich häufig nicht zuständig oder nicht ausreichend geschult.
- Interdisziplinäre Schulungen verbessern Wissen, Zusammenarbeit und damit Kohärenz entlang der Versorgungskette.
- Höhere Fachkompetenz und klares Rollenbewusstsein stehen in direktem Zusammenhang mit mehr und besserer Stillunterstützung.

Patnode et al., 2025; Gavine et al., 2024; Cato et al., 2025; Dinour et al., 2024; Brito et al., 2025; Miranda et al., 2025; Pérez-Escamilla et al., 2023; ABM Protocol #19

Bilder: Canva

15

Studienlage zum Einfluss durch Gesundheitsfachkräfte



4. Strukturelle Rahmenbedingungen wie BFHI (Baby-friendly-Hospital-Initiative) sind wirksam – wenn sie wirklich gelebt werden

- BFHI – gut implementiert und vom gesamten Team getragen, schafft nachhaltig stillfreundliche Strukturen
- Wirksamkeit besteht nur, wenn Unterstützung konsistent, respektvoll, bindungsorientiert und kultur-sensibel erfolgt.

Patnode et al., 2025; Gavine et al., 2024; Cato et al., 2025; Dinour et al., 2024; Brito et al., 2025; Miranda et al., 2025; Pérez-Escamilla et al., 2023; ABM Protocol #19

Bilder: Canva

16

Studienlage zum Einfluss durch Gesundheitsfachkräfte



5. Fachkräfte sind Teil eines komplexen Systems

- Stillerefolg entsteht aus dem Zusammenspiel von Gesundheitsfachpersonen, Gesundheitssystem, Marketing/Industrie, Familie und Gesellschaft.
- Fachkräfte sind ein zentraler Hebel – aber nur ein Teil eines komplexen, interagierenden Systems.

**Fachkraft-Support allein reicht nicht,
wenn das Umfeld dagegen arbeitet.**

Patnode et al., 2025; Gavine et al., 2024; Cato et al., 2025; Dinour et al., 2024; Brito et al., 2025; Miranda et al., 2025; Pérez-Escamilla et al., 2023; ABM Protocol #19

Bilder: Canva

17

Studienlage zum Einfluss durch Partner:in



PBIS - “Partner Breastfeeding Influence Scale”

- Skala, die den Einfluss des Partners auf Stillen misst
- Ziel: Einfluss sichtbar machen und Väter/Partner:innen gezielt ansprechen.

Zhou et al., 2024; Abageda et al., 2024; Srisopa et al., 2021; Blixt et al., 2024; Buldur et al., 2024; Alvarenga et al., 2025; UNICEF/BFHI 2023, Rempel LA, Rempel JK, Moore KCJ, 2016; Sun et al., 2025; ABM Protocol #19

Bilder: Canva

18

Studienlage zum Einfluss durch Partner:in



- 1. Die Haltung der Partner:in kann sowohl schützend wirken als auch zum frühen Abstillen beitragen.**
- 2. Stillvorbereitung, die auch an Partner:innen gerichtet ist, verbessert Stillbeginn, -dauer und das ausschließliche Stillen**
 - Informationsangebote, Kurse oder Einbindung in Stillberatung signifikant wirksam – besonders bei konkreter Ansprache
 - Zielgerichtete Information in der Schwangerschaft für Partner:innen verbessern deren Kompetenz, Sicherheit und Haltung – die wahrgenommene Partner:innenunterstützung korreliert mit längerem Stillen

Zhou et al., 2024; Abageda et al., 2024; Srisopa et al., 2021; Blixt et al., 2024; Buldur et al., 2024; Alvarenga et al., 2025; UNICEF/BFHI 2023, Rempel LA, Rempel JK, Moore KCJ., 2016; ABM Protocol #19

Bilder: Canva

19

Studienlage zum Einfluss durch Partner:in



3. Partner:innen wollen aktiv eingebunden werden

- Partner:innen sehen sich selbst als entscheidend – fühlen sich aber oft unzureichend informiert.
- wünschen sich konkrete Aufgaben, verständliche Informationen und eine klare Einbindung in die Stillförderung

Zhou et al., 2024; Abageda et al., 2024; Srisopa et al., 2021; Blixt et al., 2024; Buldur et al., 2024; Alvarenga et al., 2025; UNICEF/BFHI 2023, Rempel LA, Rempel JK, Moore KCJ., 2016; ABM Protocol #19

Bilder: Canva

20

Wie entsteht Elternkompetenz?



Vorbereitung der biolog. Mutter durch Schwangerschaft und Geburt auf fürsorgliches Verhalten – ABER
 Elternkompetenz entsteht erst durch “Learning by doing”
 Rösler & Höllrigl Tschaikner, 2023 – Mythos Mutterinstinkt

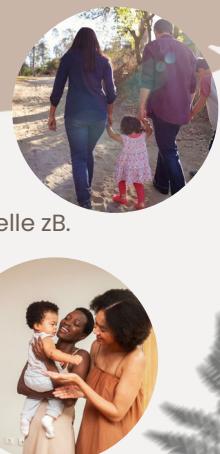
Hormonelle und Neurobiologische Veränderungen
 durch Zusammenleben mit und Fürsorge für ein Baby
unabhängig von Geschlecht, biologischer Elternschaft und Sexualität.

Lawrence & Lawrence, 2022:646 ff

Bilder: Canva

21

Verschiedene Lebensmodelle



Rollenverteilung unterliegt stetigem Wandel der Zeit

Vater-Mutter-Kind(er) wird ergänzt durch andere Lebensmodelle zB.

- Patchworkfamilien,
- alleinerziehende bzw. getrenntlebende Eltern,
- Großfamilien,
- Adoptions- und Pflegefamilien,
- Familien aus unterschiedlichsten Kulturreihen,
- LGBTQIA+ Familien,....

Zentrale Bedeutung für die Stillberatung:
Schaffung eines sicheren, akzeptierenden, integrativen und einladenden Umfelds für alle Menschen.

Bilder: Canva

22



Inklusive Ansprache Prä- und Postnatal

Bilder: Canva

Signifikante Erhöhung der Stillraten mit 6 Wochen wenn

- Pränataler Unterricht mit sensibler, respektvoller, inklusiver Sprache
- postnatale Unterstützung, die sich ganz gezielt auch an Partner:innen richtet

ABM Protocol #19, 2015; Maycock et al., 2013

23

Studienlage zum Einfluss durch Großmütter

Blick über den Tellerrand hinaus



- Ghana: Großmütter und andere ältere Frauen beeinflussen Exklusivstillen stark – sowohl positiv (Unterstützung, Tipps) als auch negativ – Wasser/Tee, Zweifel an „Milchmenge“
- Uruguay: Stillen ist bei Müttern und Großmüttern stark emotional verankert; Mütter inkludieren neues Wissen – Großmütter verlassen sich stark auf traditionelles Wissen
- Türkei: viel Unterstützung – positiv Auswirkung auf Exklusivstilldauer trotz widersprüchlicher Tipps

Zhou et al., 2024; Abageda et al., 2024; Srisopa et al., 2021; Blixt et al., 2024; Buldur et al., 2024; Alvarenga et al., 2025; UNICEF/BFHI 2023, Rempel LA, Rempel JK, Moore KCJ., 2016; Emily H. Emmott & Ruth Mace, 2015; Kohlhuber et al., 2008; Pilkauskas 2014; Vázquez-Vázquez et al. 2022; Barle/Harvey, 2017; Negin et al. 2016; ABM Protocol #19

Bilder: Canva

24

Studienlage zum Einfluss durch Großmütter



- Mexiko: Frauen mit andauernder Unterstützung durch ihre Mutter hatten weniger positive Still-Einstellungen und stillten insgesamt kürzer
- UK: Häufiger Kontakt mit Großmutter & praktische Hilfe war assoziiert mit geringerer Wahrscheinlichkeit, dass das Stillen initiiert wurde oder länger fortgeführt wurde.
- USA: Enges Zusammenleben mit Großmutter ist mit geringeren Stillraten assoziiert
- DE: Wenn Großmutter negative Einstellung zum Stillen – erhöhtes Risiko, gar nicht zu beginnen bzw. Dauer kürzer (etwas geringerer Einfluss als Vater)

Zhou et al, 2024; Abageda et al, 2024; Srisopa et al, 2021; Blixt et al, 2024; Buldur et al., 2024; Alvarenga et al, 2025; UNICEF/BFHI 2023, Rempel LA, Rempel JK, Moore KCJ, 2016; Emily H. Emmott & Ruth Mace, 2015; Kohlhuber et al, 2008; Pilkauskas 2014; Vázquez-Vázquez et al. 2022; Barle/Harvey, 2017; Negin et al. 2016; ABM Protocol #19

25

Studienlage zum Einfluss durch Großmütter



System. Review (13 Studien aus unterschiedlichsten Ländern, u. a. Deutschland, Brasilien, USA, Australien):

- Positive Großmutter-Haltung / eigene Stillerfahrung
 - > höhere Wahrscheinlichkeit für Stillbeginn und längere Stilldauer.
- Negative Haltung / stark formulabevorzug. Großmütter
 - > klar erhöhtes Risiko für Nicht-Stillen oder frühes Abstillen.

UK:

Eigene Stillerfahrung der mütterlichen Großmutter hängt mit den subjektiven Normen und der Selbstwirksamkeit der Tochter in Bezug auf Stillen zusammen – sagt das Stillen nach 6–8 Wochen voraus

Barle/Harvey, 2017; Negin et al. 2016

Bilder: Canva

26

Studienlage zum Einfluss durch Großmütter



1. Einfluss ist stark – aber kulturell sehr unterschiedlich

- Die Rolle der Großmütter variiert je nach kulturellem Kontext erheblich: von aktiver Unterstützung bis zu Normen, die „frühes Zufüttern“ erwarten.
- In vielen Ländern sind Großmütter zentrale Entscheidungsträgerinnen rund um Stillbeginn, Exklusivstillen und Beikosteinführung.

2. Großmütter können das Stillen sowohl fördern als auch behindern

- Ihre Haltung, ihr Wissen und ihre persönlichen Still-Erfahrungen wirken direkt auf das Verhalten der Mutter.

Zhou et al., 2024; Abageda et al., 2024; Srisopa et al., 2021; Blixt et al., 2024; Buldur et al., 2024; Alvarenga et al., 2025; UNICEF/BFHI 2023, Rempel LA, Rempel JK, Moore KCJ., 2016; Emily H. Ermott & Ruth Mace, 2015; Kohlhuber et al., 2008; Pilkauskas 2014; Vázquez-Vázquez et al. 2022; Barle/Harvey, 2017; Negin et al. 2016; ABM Protocol #19
Bilder: Canva

27

Studienlage zum Einfluss durch Peers



- Stillgruppen – positive Wirkung durch
 - Gemeinschaftsbildung
 - Bestärkung zum Stillen
 - Normalisierung des Stillens
- Onlinestillgruppen
 - Konkrete Unterstützung und Zugehörigkeitsgefühl wirken sich positiv aus
 - aber: gute Moderation entscheidend
- Teilnahme an Stillgruppen schon in Schwangerschaft:** signifikante Zunahme am Selbstvertrauen in Bezug auf das Stillen

Can et al., 2025; Sun et al., 2025; Hiito et al., 2024; McCarthy et al., 2024; Jeon et al., 2025; Evans et al., 2025; ABM Proctol #19
Bilder: Canva

28

Studienlage zum Einfluss durch Peers



- Gemeindebasierte Interventionen & Peer-Support (unterschiedlicher Outcome):
 - Stark von sozialen Merkmalen abhängig, ob die Angebote angenommen wurden
 - Sprache, Kinderbetreuungsmöglichkeit, Kosten, Erreichbarkeit...

Can et al., 2025; Sun et al., 2025; Hiito et al., 2024; McCarthy et al., 2024; Jeon et al., 2025; Evans et al., 2025; ABM Protocol #19
Bilder: Canva

29

Studienlage zum Einfluss durch Peers



Kliniken: Peer-Support strukturell verankern

Paula Meier et al. 2013 – in: J Hum Lact. 2013 Aug;29(3):313-22

Breastfeeding peer counselors as direct lactation care providers in the neonatal intensive care unit

- 2005 initiiertes Programm von Peer Support auf der NICU
- Eltern von ehem. NICU Babys wurden als Stillberater:innen eingesetzt – in Zusammenarbeit mit der Pflege
- Starker Anstieg beim Stillbeginn – in den ersten 4 Monaten von ~17 % auf ~73 % aller neuen Mütter (i.d. NICU) und zeitweise auf ~95 %.

Meier PP, Engstrom JL, Rossman B. Breastfeeding peer counselors as direct lactation care providers in the neonatal intensive care unit. J Hum Lact. 2013 Aug;29(3):313-22. doi:10.1177/0890334413482184. Epub 2013 Apr 5. PMID: 23563112.
Bilder: Canva

30

Studienlage zum Einfluss durch Peers



- Teenager-Mütter – höhere wahrgenommene soziale Unterstützung (Familie, aber auch Freundeskreis)
 - Mehr Still-Selbstwirksamkeit
 - Mehr Exklusivstillen, längere Stilldauer

Can et al., 2025; Sun et al., 2025; Hiito et al., 2024; McCarthy et al., 2024; Jeon et al., 2025; Evans et al., 2025; ABM Protocol #19
Bilder: Canva

31

Zusammenfassend

Einflussfaktoren nützen



• Gesundheitsfachkräfte

- ✓ Fundierte Schulung
- ✓ Interdisziplinäres Arbeiten
- ✓ Empathie, Offenheit und Inklusion verschiedenster Lebensmodelle
- ✓ Einbeziehung von Partner:innen & Großmüttern



• Partner:innen

- ✓ Bereits in Stillvorbereitung miteinbeziehen
- ✓ Konkrete Aufgaben übernehmen
- ✓ Schaffen eines sicheren, integrativen Umfelds auch für Partner:innen

• Großmütter

- ✓ Einbezug in Stillvorbereitung
- ✓ Sensibler Umgang – Respekt für deren eigene Stillgeschichte und damaligen Möglichkeiten



• Peers

- ✓ Kurse in Gruppenform
- ✓ Schwangere bereits in Stillgruppen einladen
- ✓ Peersupport möglich machen – strukturell verankern



Bilder: Canva

32

Zusammenfassend

Einflussfaktoren nützen



Industrie – was können wir tun?

Eigene Sensibilisierung

WHO-Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten einhalten
(keine Proben, nur neutrales Infomaterial)

Bewusstsein, dass Gesundheitspersonal für Marketingzwecke verwendet wird

Handouts/Infomaterial Eltern in der Stillvorbereitung

„Warum Werbung für Säuglingsnahrung bedeutsam ist“; z. B. Ansprechen von Gratisproben in Klinik, Markenlogos auf Elternratgebern, Werbung in Wartezimmern.

Gesprächsleitfaden für die Stillvorbereitung

„Haben Sie schon Proben oder Muster von Säuglingsnahrung erhalten?“
„Sind Sie schon einmal auf Werbematerialien gestoßen?“
➤ Zur Sensibilisierung

Infoveranstaltung oder Vortrag

„Der WHO-Kodex – was heißt das für Sie als Eltern?“

Bilder: Canva

33

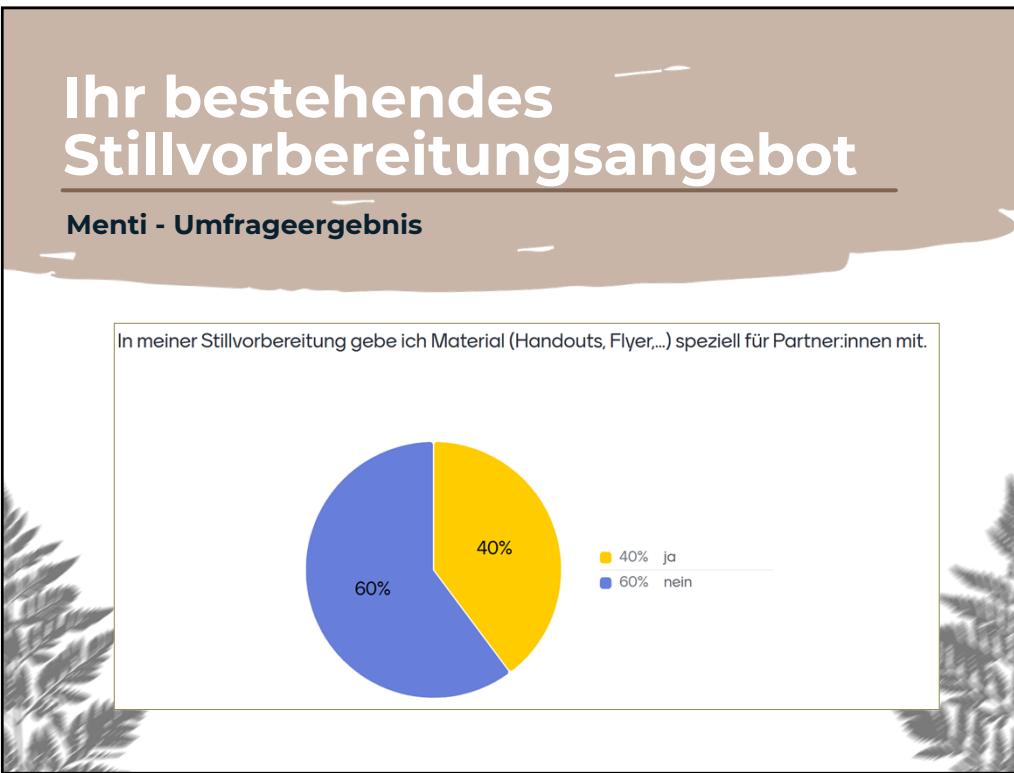
Ihr bestehendes Stillvorbereitungsangebot

Menti - Umfrageergebnis

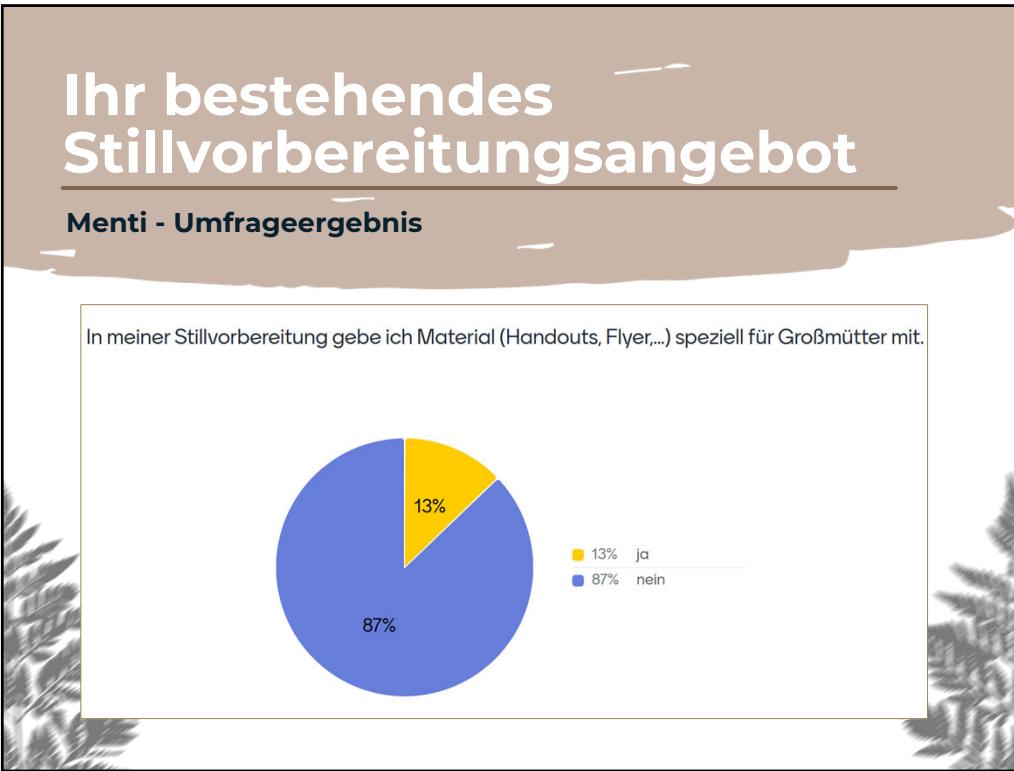
Mein Stillvorbereitungskurs/-gespräch richtet sich...

Kategorie	Anteil (%)
primär nur an die Schwangeren	32%
explizit an Schwangere plus Vater	59%
explizit an Schwangere plus Großmutter	0%
explizit an Schwangere plus Vater UND Großmutter	8%

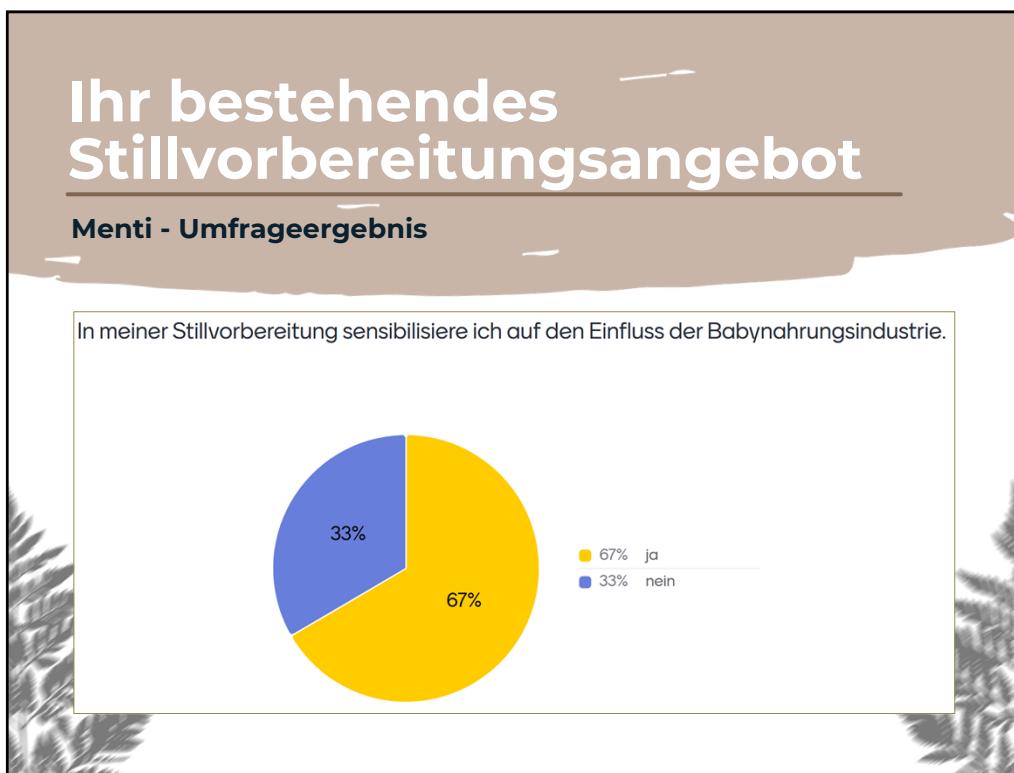
34



35



36



37

Material für Eltern

Auszug

Stillförderung Schweiz – Material für Väter/Partner:innen
https://www.stillfoerderung.ch/logicio/pmws/stillen_vaeter_de.html

AFS Infoblatt – "Stillkinder brauchen Ihre Väter"
https://www.afs-stillen.de/wp-content/uploads/flyer_stillkinder_vaeter.pdf

LLL – Brief an werdende Großeltern
<https://lailechliga.at/download/ein-brief-an-werdende-grosseltern/>

Elacta Handout aus "Laktation & Stillen" – "Fit fürs gestillte Enkelkind"
<https://www.elacta-magazine.eu/handouts>

Mehr auf unserer EISL-Fachseite:
 "Väter, Partner und Partnerinnen in der Stillzeit"
<https://www.stillen-institut.com/de/vaeter-partner-partnerinnen.html>

Bilder: Zahnvol AFS

38

Stillvorbereitungskurse & -gespräche wirken messbar

Stillvorbereitungskurse erhöhen:

- ✓ Stillwissen
- ✓ Ausschließliches Stillen
- ✓ Initiierung des Stillens
- ✓ Stilddauer
- ✓ Still-Selbstwirksamkeit

vermindern:

- Schnullergabe
- Schmerzen und wunde Mamilien
- Gefühl, zu „wenig Milch“ zu haben

Besonders wirksam sind Programme, die

- mehrteilige Kurse statt Einzelsitzungen beinhalten
- **psychologische Modelle nutzen (HAPA; Coping-Planung)**
- mit postpartaler 1:1-Stillbegleitung kombiniert sind

Auch Onlinekurse wirken messbar.

Ergebnisse zeigen teilweise Verdoppelung oder Verdreifachung der Raten des Ausschließlichen Stillens.

39

Stillvorbereitung mit Health Action Process Approach

HAPA = psychologisches Modell, das beschreibt, wie Menschen von einer Absicht ins tatsächliche Handeln kommen –
also vom „**Ich möchte stillen**“ zum „**Ich stille tatsächlich und bleibe dran**“.

1. Motivationsphase (vor dem Handeln)

Entscheidungsfindung:

- Risikowahrnehmung: „Warum ist Stillen wichtig für mein Baby?“
 - Outcome-Erwartungen: „Was bringt mir das Stillen?“
 - Selbstwirksamkeit: „Kann ich das schaffen?“
- >> Ergebnis: „**Ich will stillen.**“

2. Umsetzungsphase

Umwandlung von Absicht in Verhalten:

- Handlungsplanung: „Wann stille ich? Wie mache ich das im Krankenhaus?“
 - Coping-Planung: „Was mache ich, wenn es Schwierigkeiten gibt?“
 - Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit: „Ich schaffe das, auch wenn es mal schwer wird.“
- >> Ergebnis: „**Ich stille – und bleibe dran.**“

40

Stillvorbereitung mit Health Action Process Approach

Coping-Phase
= konkrete Pläne der Mutter, wie sie mit Hindernissen umgehen wird.

Gut gerüstet sein vs. „Angstmache“ vermeiden? Wie kann das gelingen?

„Wenn das Baby schlaftrig ist und nicht gut andockt, dann...
» hole ich mir Hilfe, biete Hautkontakt an, wecke sanft, etc.“

„Wenn mein Umfeld mir rät, Fläschchen zu geben, dann...
» bleibe ich bei meinem Plan und frage meine/n Stillberater.in.“

„Wenn ich Schmerzen habe, dann...
» überprüfe ich das Anlegen und rufe früh Hilfe.“

„Wenn ich nachts müde werde, dann...
» mache ich stillfreundliches Co-Sleeping nach Bedsharing-Regeln für sicheres Schlafen.“

41

Take-Home Message: Stillvorbereitung

...wirkt messbar.

... weiter denken, als eine Beratung mit der Schwangeren.

Sensibilisierung auf die "Macht der Werbung" & Familien kompetent machen, ihr entgegenzutreten.



Bilder: Canva, AdobeStock_507566292, pixabay lizenzfrei

42



43

Quellen

Stillvorbereitung wirkt messbar

Tello, R., et al. (2025). Effects of a national standardized prenatal education program on exclusive breastfeeding outcomes: A prospective cohort study. <i>BMC Pregnancy and Childbirth</i> , Advance online publication.
Wong, M. S., & Chien, W. T. (2025). Effects of an online theory-based educational programme for primiparous women on improving breastfeeding-related outcomes: A randomized controlled trial. <i>Journal of Advanced Nursing</i> , Advance online publication.
Gökçeoğlu, E., & Koruk, F. (2024). The effects of antenatal education on level of exclusive breastfeeding in the first two months. <i>Clinical and Experimental Health Sciences</i> , 14(1), 123–130.
Sehhatie-Shafei, F., et al. (2020). Effect of prenatal counseling on exclusive breastfeeding frequency and infant weight gain in mothers with previous unsuccessful breastfeeding: A randomized controlled clinical trial. <i>International Breastfeeding Journal</i> , 15, Article 88.
Shafei, F. S., et al. (2020). The effect of prenatal counseling on breastfeeding self-efficacy and frequency of breastfeeding problems in mothers with previous unsuccessful breastfeeding. <i>BMC Women's Health</i> , 20, Article 263. https://doi.org/10.1186/s12905-020-01122-8
Rosen Carole, C., et al. (2022). Prenatal provider breastfeeding toolkit: Results of a pilot to increase women's prenatal breastfeeding support, intentions, and outcomes. <i>Journal of Human Lactation</i> , 38(2), 263–273.
Kehinde, T., et al. (2023). The effectiveness of prenatal breastfeeding education on breastfeeding uptake postpartum: A systematic review. <i>Midwifery</i> , 122, 103985. https://doi.org/10.1016/j.midw.2023.103985
Oggero, M., et al. (2024). Effects of prenatal breastfeeding education on breastfeeding duration beyond 12 weeks: A systematic review. <i>Health Education & Behavior</i> , Advance online publication.

ABM Protokoll #19 „Breastfeeding Promotion in the Prenatal Setting:
<https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/news-and-research/baby-friendly-research/research-supporting-breastfeeding>

44

Quellen

Industrie & Wirtschaftliche Interessen

UNICEF – “Research on Marketing & the Code” https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/news-and-research/baby-friendly-research/research-on-marketing-and-the-code/
Howard, C. R., Howard, F. M., Lawrence, R. A., Andresen, E., Debleck, E., & Weitzman, M. (2000). Office prenatal formula advertising and its effect on breast-feeding patterns. <i>Obstetrics & Gynecology</i> , 95 (2), 296–303. https://doi.org/10.1016/S0029-7844(99)00555-4
Hisamatsu, T., Mizuta, A., Tachibana, Y., & Osaki, K. (2024). Relationship between receipt of samples of breast milk substitutes in hospitals and breastfeeding practice in Japan. <i>Women's Health Reports</i> , 5(1), 45–53.
Horwood, G. L., Hajeebhooy, N., Roshana, M., Baker, P., & Smith, J. (2024). Women's exposure to commercial milk formula marketing and associations with breastfeeding practices: A multi-country analysis. <i>International Breastfeeding Journal</i> , 19, Article 17.
Zhu, J., & Jiang, H. (2023). How the marketing practices of commercial milk formula companies undermine breastfeeding. <i>BMJ Global Health</i> , 8(3), e012345.
Barry, M., O'Connor, D., & Sheehan, A. (2024). High rates of International Code violations in a Canadian region with low breastfeeding rates: A cross-sectional study. <i>BMC Research Notes</i> , 17, Article 145.
Doner, G., & Kul Uçtu, A. (2024). Effect of formula milk advertisements published on social media on breastfeeding: A review article. <i>Annals of Mental Health</i> , 12(2), 88–95.
World Health Organization & UNICEF. (2022). How the marketing of formula milk influences our decisions on infant feeding. WHO & UNICEF.
UNICEF UK BabyFriendly Initiative. (2024). Research on marketing and the Code. UNICEF UK.
Topothai, C., Chotivitayatarakorn, P., & Sacks, G. (2024). Outcomes of implementing the International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes as national laws: A systematic review. <i>International Breastfeeding Journal</i> , 19, Article 22.
Rollins, N. C., Pérez-Escamilla, R., et al. (2023). The commercial milk formula system: A global review of its influence on breastfeeding. <i>The Lancet</i> , 401(10378), 1238–1254.
Pérez-Escamilla, R., Rollins, N. C., & Lutter, C. (2023). How marketing of formula milk shapes infant feeding decisions and undermines breastfeeding. <i>The Lancet</i> , 401(10378), 1255–1270.
The 2023 Lancet Series on Breastfeeding: https://www.thelancet.com/infographics/do/2023-lancet-series-breastfeeding

45

Quellen

Gesundheitsfachpersonen

Patnode CD, Senger CA, Coppola EL, Iacocca MO. Interventions to Support Breastfeeding: Updated Evidence Report and Systematic Review for the US Preventive Services Task Force. <i>JAMA</i> . 2025;333(17):1527–1537. doi:10.1001/jama.2024.27267
Gavine A, Farre A, Lynn F, et al. Lessons for the UK on implementation and evaluation of breastfeeding support: evidence syntheses and stakeholder engagement. Southampton (UK): National Institute for Health and Care Research; 2024 Jul. (Health and Social Care Delivery Research, No. 12.20.) Chapter 7, Systematic review of views and experiences of breastfeeding support for women with long-term conditions. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK605405/
Cato, K., Funkquist, EL & Oras, P. Experiences of healthcare professionals in a breastfeeding training program. <i>Int Breastfeed J</i> 20, 61 (2025). https://doi.org/10.1186/s13006-025-00760-2
Dinour, L. M., Shechik, M., & Uguna, A. (2024). Correlates of Professional Breastfeeding Perceived Role, Perceived Influence, and Confidence in Providing Lactation Support Among Registered Dietitians and Registered Nurses. <i>Dietetics</i> , 3(4), 435–451. https://doi.org/10.3390/dietetics3040032
Brito, J. D. S., Singh, K., Falcon, L., Elkhaliqy, S., Alshdafat, T., Alrawaili, S., & Alansari, L. (2025). Healthcare providers insights on the Baby-Friendly Hospital Initiative: A cross-sectional study in Qatar. <i>European Journal of Midwifery</i> , 9(June), 1–9. https://doi.org/10.18332/ejm.203687
Miranda, A.R., Barral, P.E., Scotta, A.V., Cortez, M.V. & Soria, E.A. An overview of reviews of breastfeeding barriers and facilitators: Analyzing global research trends and hotspots. <i>Global Epidemiology</i> 9, 100192 (2025). https://doi.org/10.1016/gloepi.2025.100192
Breastfeeding: crucially important, but increasingly challenged in a market-driven world Pérez-Escamilla, Rafael et al. The Lancet, Volume 401, Issue 10375, 472 - 485
Harison E, Lahav Y. Close Relations, Practitioners or Social Networks: What Affects the Selection of Infant Formula Products? <i>Nutrients</i> . 2024 Sep 13;16(18):3089. doi: 10.3390/nu16183089. PMID: 39339689; PMCID: PMC11434750.

46

Quellen Partner:innen & Großmütter

Zhou SS, Lu J, Qin A, Wang Y, Gao W, Li H, Rao L. The role of paternal support in breastfeeding outcomes: a meta-analytic review. <i>Int Breastfeed J.</i> 2024 Dec 30;19(1):84. doi: 10.1186/s13006-024-00694-1. PMID: 39736766; PMCID: PMC1684246.
Abageda, M., Jena, B.H. & Belachew, T. Effectiveness of male partner-targeted breastfeeding education and support interventions on mothers' breastfeeding self-efficacy in central Ethiopia: a cluster-randomized controlled trial. <i>Sci Rep</i> 14, 18563 (2024). https://doi.org/10.1038/s41598-024-68032-3
Srisopa, P. & Lucas, R. Maternal perception of paternal breastfeeding support: A secondary qualitative analysis. <i>Midwifery</i> 102, 103067 (2021). https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103067
Björkt I, Axelsson O, Funkquist EL. Partners' experiences of breastfeeding: a qualitative evaluation of a breastfeeding support intervention in Sweden. <i>Int Breastfeed J.</i> 2024 Jan 18;19(1):6. doi: 10.1186/s13006-023-00609-6. PMID: 38238818; PMCID: PMC10797796.
Buldur E, Didişen NA. The Reliability and Validity Study of The Partner Breastfeeding Influence Scale. <i>J Pediatr Res.</i> 2024 Dec 10;11(4):232-240. doi: 10.4274/jpr.galenos.2024.98048.
Alvarenga WA, Gomes TRDC, Silva CHRD, Kayzuka GCM, Montigny F, Leite AM, Nascimento LC. Father's influence on breastfeeding continuity or interruption: meta-synthesis. <i>Rev Esc Enferm USP.</i> 2025 Apr 11:59:e20240303. doi: 10.1590/1980-220X-REEUP-2024-0303en. PMID: 40215354; PMCID: PMC12004997.
UNICEF UK Baby Friendly Initiative. Research on supporting breastfeeding. UNICEF UK Baby Friendly Initiative. Verfügbar unter: https://www.unicef.org/babyfriendly/news-and-research/baby-friendly-research/research-supporting-breastfeeding
Ayran, G. et al. THE EFFECT OF GRANDMOTHER'S SUPPORT UPON BREASTFEEDING PROCESS, IN TURKEY. <i>The Journal of School and University Medicine</i> 9(4), 17-24 (2022)
Maviso MK, Kaforau LM, Hastie C. Influence of grandmothers on breastfeeding practices in a rural community in Papua New Guinea: A critical discourse analysis of first-time mothers' perspectives. <i>Women Birth.</i> 2023 Mar;36(2):e263-e269. doi: 10.1016/j.wombi.2022.08.001. Epub 2022 Aug 11. PMID: 35963836.
Tahiru R, Amoako M, Apprey C. Exclusive breastfeeding: an exploratory thematic analysis of the perspectives of breastfeeding mothers and significant others in the Tamale metropolis of Northern Ghana. <i>BMC Nutr.</i> 2024 Dec 18;10(1):161. doi: 10.1186/s40795-024-00973-4. PMID: 39696715; PMCID: PMC11657459.
Girona, A., de Pena, L., Sant'Anna, H.C. et al. Exploring the social representations of breastfeeding among mothers and grandmothers in Uruguay using word association. <i>Int Breastfeed J</i> 20, 63 (2025). https://doi.org/10.1186/s13006-025-00750-4
Miranda, A.R., Barral, P.E., Scotta, A.V., Cortez, M.V. & Soria, E.A. An overview of reviews of breastfeeding barriers and facilitators: Analyzing global research trends and hotspots. <i>Global Epidemiology</i> 9, 100192 (2025). https://doi.org/10.1016/j.gloepi.2025.100192

47

Quellen Peers

Can, V., Bulduk, M., Can, E.K. et al. Impact of social support and breastfeeding success on the self-efficacy levels of adolescent mothers during the postpartum period. <i>Reprod Health</i> 22, 19 (2025). https://doi.org/10.1186/s12978-025-01960-z
Sun T, Duan C, Wang Y, Li Q. The status quo and influencing factors of breastfeeding social support in China based on LASSO regression model. <i>PeerJ.</i> 2025 Jan 3:13:e18779. doi: 10.7717/peerj.18779. PMID: 39763703; PMCID: PMC11702354.
Oktarianita O, Wulandari RD, Supriyanto S. Exploring the determinants of exclusive breastfeeding practices among first-time mothers: A narrative review. <i>Afr J Reprod Health.</i> 2024 Oct 31;28(10s):239-248. doi: 10.29063/ajrh2024/v28i10s.28. PMID: 39639759.
Hiiro E, Ikonen R, Niela-Vilén H. Internet-based breastfeeding peer support for breastfeeding parents: An integrative review. <i>J Adv Nurs.</i> 2024 Dec;80(12):4805-4824. doi: 10.1111/jan.16221. Epub 2024 May 13. PMID: 38738535.
McCarthy, E., de Vries, J. & Gallagher, L. Women's perspectives on the role and impact of breastfeeding support groups in Ireland. <i>Midwifery</i> 139, 104181 (2024). https://doi.org/10.1016/j.midw.2024.104181
Jeon HJ (Jean), Granner M, Christiansen E, et al. Association Between Breastfeeding Peer Support and Confidence in Breastfeeding. <i>Journal of Human Lactation.</i> 2024;41(1):132-144. doi:10.1177/08903344241299398
Evans R, Donaldson C, Aslam R, Kirby J, Robinson S, Clarke J, Hanley SJ, Lee SI, Chandan JS, Garside R, Thompson-Coon J, Jolly K, Maguire K, Harrison S, Melendez-Torres GJ. Peer Support and Community Interventions Targeting Breastfeeding in the UK: Systematic Review of Qualitative Evidence to Identify Inequities in Participants' Experiences. <i>Matern Child Nutr.</i> 2025 Oct;21(4):e70041. doi: 10.1111/mcn.70041. Epub 2025 May 19. PMID: 40390168; PMCID: PMC12454195.
Harrison E, Lahav Y. Close Relations, Practitioners or Social Networks: What Affects the Selection of Infant Formula Products? <i>Nutrients.</i> 2024 Sep 13;16(18):3089. doi: 10.3390/nu16183089. PMID: 39339689; PMCID: PMC11434750.

48

Quellen HAPA

Ralf Schwarzer – „Modeling Health Behavior Change: How to Predict and Modify the Adoption and Maintenance of Health Behaviors“ (1992 bzw. später erschienen als Buch/Artikel)

Zhang CQ, Zhang R, Schwarzer R, Hagger MS. A meta-analysis of the health action process approach. *Health Psychol.* 2019 Jul;38(7):623–637. doi: 10.1037/heap0000728. Epub 2019 Apr 11. PMID: 30973747.

Sonstiges

Informationen zu Stillen, Bedsharing & SIDS:

EISL Fachseite „Sicherer Babyschlaf“: <https://www.stillen-institut.com/de/sicherer-babyschlaf.html>

ABM Protokoll #6 „Bedsharing & Breastfeeding“: <https://abm.memberclicks.net/assets/DOCUMENTS/PROTOCOLS/6-Betteilen-und-Stillen-deutsch-2019.pdf>

Informationsportal Hamburg - „Schlaf gut Baby“: <https://www.hamburg.de/politik-und-verwaltung/behoerden/sozialbehoerde/themen/gesundheit/gesundheitsfoerderung/kindergesundheit/babyschlaf>