



Ausbildungszentrum
Laktation und Stillen
Frühe Kindheit und Familie

***Der Vater als Ressource
in der Stillförderung***

Zusatzqualifikation Stillspezialistin

Seminarreihe 2020/2021

Frankfurt/Wächtersbach

Kira Zahr

Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

BA Arts in Nursing, Schwerpunkt Unterricht und Ausbildungsgestaltung

Mainz-Kastel, 27.11.2020

Vorwort

Es mag untypisch erscheinen, dass das Thema einer Facharbeit im Rahmen der Weiterbildung zur Stillspezialistin die Väter sind, wo doch eigentlich die Mütter stillen. Außerdem wurde diese auch noch von einer Frau verfasst. Dieses Phänomen lässt sich jedoch in der Fachliteratur und vielen Studien rund ums Thema Bindung und Stillen wiederfinden. So wurden jene meist von weiblichen Wissenschaftlern erstellt und die Mütter mit ihren Babys stehen im Fokus der Untersuchungen. Die Sichtweise zu diesen Themen und dass der Vater beim Stillen als Ressource dienen kann, finden erst seit einigen Jahren Gehör und werden zunehmend genauer beleuchtet. Ein Grund hierfür kann das sich wandelnde Rollenbild von Vätern in der heutigen Gesellschaft sein. Die „neuen Vätern“ setzen sich für eine gleichberechtigte Elternschaft ein und wollen aktiv an Schwangerschaft, Geburt und Stillen teilhaben.

Ich hingegen hatte folgende zwei Beweggründe mich in der Facharbeit mit den Vätern beim Stillen auseinanderzusetzen:

1. Durch die Seminare der Weiterbildung habe ich mich im Privaten oft über Stillen und Bindung mit meinem eigenen Partner unterhalten. Hierdurch erfuhr ich zum ersten Mal eine männliche Sichtweise auf solche Themen und dachte mir, dass diese wahrscheinlich viel zu selten erfragt wird, obwohl der Mann doch genauso zur Familie gehört wie die Frau. Ich wollte wissen, wie andere Männer und vor allem Väter zu diesen Themen stehen.
2. In meinem beruflichen Alltag als Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin auf einer neonatologischen Station sehe ich die Eltern derzeit aufgrund der Coronapandemie immer nur einzeln bei und mit ihren Babys. Hierbei ist mir aufgefallen, dass die Väter fast genauso häufig bei ihren Kindern sind wie die Mütter, was meine Empfindung, dass die Väter gleichermaßen wichtig sind, nur unterstrich. Auch wenn der Vater selbst nicht stillen kann, spielt er bei diesem Prozess eine wichtige Rolle und kann trotzdem eine intensive Bindung zu seinem Kind aufbauen.

In der folgenden Arbeit soll deshalb näher betrachtet werden durch welche physiologischen Grundlagen der Vater die Fähigkeit dazu besitzt eine Beziehung zu seinem Baby aufzubauen, welche Rolle er beim Stillen einnimmt und wie er sogar als Ressource für die Stillförderung genutzt werden kann.

Abschließend möchte ich noch kurz *DANKE* sagen. Dies ist zwar nicht die erste Facharbeit, die ich in den letzten Jahren verfasst habe, aber die erste mit einem persönlichen Vorwort. In den vorangegangenen war nie eines vorgesehen, weshalb ich hier nun endlich kurz die Gelegenheit nutzen möchte, einige meiner Liebsten zu erwähnen.

Danke an alle meine fleißigen und treuen Korrekturleser (vor allem mein Freund, meine Mama und ihr Mann sowie meine beste Freundin) für eure Zeit und ehrliche Rückmeldung.

Vielen Dank außerdem an meine Familie, die immer verständnisvoll mit meinen Launen umgegangen ist und mich stets in meinem Tun und auf meinem Weg bestärkt und begleitet hat.

Ein besonderer Dank geht zu guter Letzt an meinen Partner, der mir ebenfalls immer verständnis- und liebevoll in den manchmal sehr zähen Schreib- und Lernphasen entgegengetreten ist, wenn ich eigentlich schon gar nicht mehr wusste, wo mir der Kopf steht. Du bist mein Fels in der Brandung.

Abstract

Hintergrund: Männer werden zu Vätern in einer Welt, in der Stillen der Goldstandard ist und diese aktiv an diesem Prozess teilhaben wollen. Die initialen Stillraten in Deutschland sind hoch, sinken jedoch in den ersten Monaten stark, sodass die WHO-Stillempfehlung nicht erreicht wird. Dies liegt oft an Stillproblemen in den ersten Monaten, wenn die Familie im häuslichen Setting auf sich allein gestellt ist. Da die meisten IBCLCs im klinischen Bereich tätig sind, können sie den steigenden Bedarf an Stillberatung im außerklinischen Bereich nicht abdecken. In der Facharbeit wird überprüft, ob der Vater die Mutter hinsichtlich des Stillens beeinflussen und sie unterstützen kann und damit eine Ressource für die Stillförderung wäre.

Methode: Literaturbasierte Facharbeit zum aktuellen Stand der Wissenschaft.

Aufgrund der Coronapandemie wurde nur eine Online-Recherche durchgeführt. Daraufhin wurden drei Fachbücher und mehrere Studien zum Thema gefunden. Für die Recherche nach wissenschaftlichen Untersuchungen wurden die Onlineplattformen Livivo, Pubmed, Google Scholar und Thieme CNE nach kostenlos erhältlichen Volltexten durchsucht. Key words waren *Vater, Hormone, Bindung, Baby, Stillen* in verschiedenen Kombinationen (auf einigen Plattformen in Englisch). Zunächst wurde die gesamte Literatur durchgearbeitet. Im Laufe der Bearbeitung wurden einige Quellen jedoch aufgrund des Alters oder genaueren Inhaltes ausgeschlossen.

Ergebnisse: Die meisten Väter befürworten das Stillen aufgrund seiner gesundheitlichen Vorteile für ihr Baby. Sie selbst sehen sich in einer stillenden Familie in der Unterstützerrolle für ihre Frau. Studien belegen, dass die positive Einstellung des Vaters die Mutter in ihrer Entscheidung zu stillen und vor allem die Stilldauer positiv beeinflusst. Außerdem konnte belegt werden, dass es sich meistens positiv auf das Stillen auswirkt, wenn Väter in Stillfördermaßnahmen einbezogen werden und ein gewisses Fachwissen über Stillthemen erlangen.

Schlussfolgerung: Der Vater kann durch seinen Einfluss, sein Fachwissen und seine praktische Hilfe nicht nur eine Ressource in der Stillförderung sein, sondern auch eine Unterstützung für die IBCLCs im außerklinischen Bereich. Durch das Fachwissen kann er einerseits bei kleineren Problemen vor Ort selbst helfen und andererseits bei komplexeren Anliegen stellvertretend für die gesamte Familie eine professionelle Stillberatung einfordern. Bei einer Beratung sollte die konsultierte Fachkraft sich dann jedoch nicht nur um das Stillanliegen kümmern, sondern auch auf die Bedürfnisse des Vaters als wichtiger Teil der stillenden Familie eingehen. Diese Maßnahmen könnten die ausschließliche Stilldauer der Mütter in Deutschland zukünftig verlängern.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	01
2 Die physiologische Anpassungsfähigkeit eines Mannes an die Vaterschaft	03
2.1 Das sinkende Testosteron	04
2.2 Ein hoher Oxytocinspiegel	05
2.3 Die aktiven Hirnareale	07
3 Die Rolle des Vaters zu Beginn der Stillzeit	08
3.1 Wie sehen Väter das Stillen	08
3.2 Der Einfluss des Vaters auf die stillende Mutter	10
4 Der Vater als Stillförderer - Bedeutung für die Praxis als Stillberater/in	12
5 Fazit	15
6 Literaturverzeichnis	17

1 Einleitung

Eine gesundheitsbewusste Ernährung gewinnt in der heutigen Zeit zunehmend an Bedeutung. Die Ernährung eines Babys mit Muttermilch mittels des Stillens bringt sowohl kurzfristige als auch langfristige gesundheitliche Vorteile für Mutter und Kind mit sich, wie zum Beispiel den Aufbau einer gesunden Darmflora und die Stärkung des Immunsystems beim Kind oder die signifikante Senkung des Brustkrebsrisikos bei der Frau (s. Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer 2002, S. 190 ff.; Nehlsen 2017, S. 1 ff.). Stillen gilt somit als natürlichste und gesündeste Form der Säuglingsernährung, weshalb es in den letzten Jahrzehnten wieder zunehmend in den Fokus gerückt ist.

Nicht nur in den Familien selbst ist Stillen ein großes Thema, sondern auch auf national politischer und präventiver Seite im Gesundheitssystem (s. Mahesh et al. 2018, S. 11). Die Maßnahmen zur Stillförderung haben zugenommen (s. Freudenschuß 2012, S. 138 f.; Sievers et al. 2018, S. 911). Dass ein Neugeborenes nach der Geburt gestillt wird, lässt sich bei initialen Stillraten von 72-97% in Deutschland heutzutage fast als Norm bezeichnen (s. Weißenborn et al. 2016, S. 695). Diese Zahlen sinken jedoch nach dem vierten Lebensmonat rapide, sodass gemäß der World Health Organization (WHO)-Empfehlungen¹ mit 6 Monaten nur 8% der Kinder noch ausschließlich gestillt werden. Gründe für ein Abstillen vor dem vierten Monat sind unter anderem Probleme mit der Brust oder den Brustwarzen, vor allem in den ersten zwei Wochen Zuhause und das Gefühl, dass die Milch nicht mehr ausreicht (s. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. 2020, S. V 18 f.). Trotz der zunehmenden Bemühungen zu Schutz, Förderung und Unterstützung des Stillens konnte die WHO-Stillempfehlung in den letzten zwanzig Jahren nicht ansatzweise erreicht werden. Viele Autoren schließen aus ihren Untersuchungen, dass noch

¹ Säuglinge sollen bis zu ihrem sechsten Lebensmonat ausschließlich gestillt werden. Dann kann mit der Einführung von Beikost begonnen werden, wobei aber auch dann nebenbei weiter gestillt werden sollte. Insgesamt sollte solange gestillt werden, wie Mutter und Kind dies möchten, idealerweise mindestens bis zum zweiten Lebensjahr (vgl. Pan American Health Organization 2003, S. 10 ff.). Jeder Tropfen Muttermilch ist wertvoll und besser als keine Muttermilch, doch einige gesundheitliche Vorteile entwickeln ihre Wirkung einerseits nur durch ausschließliches Stillen und oft erst nach einer gewissen Stilldauer, weshalb die Einhaltung dieser Empfehlung sinnvoll und gesundheitsfördernd für Babys ist (s. Nehlsen 2017, S. 1 ff.).

mehr und eine umfassendere, verschiedene Settings im außerklinischen Bereich ansprechende Stillförderung nötig ist.

Ein Problem bei der bisher in Deutschland etablierten Stillförderung durch ausgebildete Stillberater/innen² könnte sein, dass der Großteil dieser in den Kliniken arbeitet und nur ein kleiner Teil freiberuflich auch für die Familien Zuhause Unterstützung anbietet (s. Bauer 2015). Dies könnte auch erklären, weshalb die Stillraten in den ersten Monaten Zuhause, in welchen gehäuft Probleme auftreten, so stark sinken. Die wenigen freiberuflich tätigen IBCLCs können den steigenden Bedarf an Stillberatung kaum decken.

Wie können die Mütter (Zuhause) längerfristig beim Stillen unterstützt werden?

An dieser Stelle kommen nun die Väter ins Spiel. Mehrere aktuelle Studien zeigen, dass der Vater in einer stillenden Familie eine große Ressource für die Mutter ist und ihre Entscheidung zu stillen und vor allem auch wie lange sie schließlich stillt, maßgeblich beeinflusst (s. Bich et al. 2016, S. 773; Hunter/Cattelona 2014, S. 134 f.; Mahesh et al. 2018, S. 4-8). Diese Erkenntnisse lassen annehmen, dass der Einfluss des Vaters schon während der Schwangerschaft für die Stillförderung als auch nach der Geburt für die Stillberatung/praktische Unterstützung großes Potential mit sich bringt, das von den IBCLCs genutzt werden könnte. Hierbei sollte der Vater jedoch nicht einfach als "Instrument" zur Stillförderung benutzt werden, sondern auch er selbst muss mit seinen Bedürfnissen, Gefühlen und seiner eigenen Rolle in der stillenden Familie gehört werden und sich wichtig fühlen. Nur so kann es schließlich möglich sein, jede Familie ganz individuell auf ihrem Weg zu begleiten.

In der folgenden Arbeit wird die Seite des Vaters näher beleuchtet. Hierbei wird der Fokus jedoch nicht nur auf das Stillen, sondern zuerst kurz auf die Bindungsentwicklung von Vater und Kind gelegt. Wenn der Vater in der Stillförderung und Stillberatung mitwirken soll, ist es wichtig ihn

² In diesem Fall ist von der Gesamtheit der im Jahr 2018 im Rahmen der Welt-Still-Trends-Initiative geschätzten 1400 International Board Certified Lactation Consultants (IBCLC) in Deutschland die Rede (s. Rosin 2018, S.6).

darin zu bestärken, dass auch er, obwohl er nicht stillen kann, eine wichtige Rolle für sein Baby spielt und dass er trotzdem eine enge Bindung zu ihm aufbauen kann. Für ein besseres theoretisches Verständnis wird im zweiten Kapitel beschrieben, wie der Körper des Vaters den Bindungsaufbau hormonell und auf neurologischer Ebene unterstützt.

Im dritten Kapitel geht es dann schließlich um die Rolle des Vaters beim Stillen selbst. Zuerst wird anhand von qualitativ erhobenen Erfahrungsberichten die überwiegende Haltung und Meinung von Männern und Vätern zu diesem Thema wiedergegeben. Dies ist nötig, um zu verstehen, wie ein Mann zum Teil ganz unbewusst Einfluss auf die Entscheidung der Frau zu stillen und wie lange diese stillt, nimmt, aber auch bewusst nehmen kann. Wie und welchen Einfluss er im speziellen nehmen kann, wird ebenfalls näher betrachtet.

Abschließend wird erläutert, welche Schlussfolgerungen aus den zuvor beschriebenen Phänomenen und Erkenntnissen in Bezug auf die professionelle Stillberatung in Deutschland gezogen werden sollten und wie die Väter, vor allem bei der Unterstützung der freiberuflich tätigen IBCLCs, als große Ressource genutzt werden können, um die ausschließliche Stilldauer zu verlängern und Stillprobleme zu verhindern oder aufzufangen.

2 Die physiologische Anpassungsfähigkeit eines Mannes an die Vaterschaft

Dass sich die hormonelle Situation einer Frau während der Schwangerschaft und nach der Geburt verändert, ist allein durch ihren Körper, der sich zum Beispiel auf das Stillen einstellt, ersichtlich. Doch auch im Körper des Vaters finden Anpassungen an seine neue, bevorstehende Rolle statt. Der aktuelle Zustand des Hormonhaushaltes eines Menschen beeinflusst sein Verhalten. Je nach Basislevel eines Hormons oder akut ausgeschütteten Hormonen tritt ein spezielles, unbewusstes und unkontrollierbares Verhalten auf. Gibt es über einen längeren Zeitraum Veränderungen im Hormonhaushalt, wie zum Beispiel beim Übergang eines

Mannes in die Vaterschaft während der Schwangerschaft oder nach der Geburt, so wirkt sich dies auch auf den Gemütszustand und das Verhalten der Person aus (s. Getter et al. 2011, S. 16196; Kuo et al. 2018, S. 3 f.). Hierbei spielen vor allem das Geschlechtshormon Testosteron sowie das sogenannte "Bindungshormon" Oxytocin eine große Rolle. In den ersten beiden Unterkapiteln dieses Kapitels werden die Veränderungen dieser zwei Hormone in der Schwangerschaft und der ersten Zeit nach der Geburt sowie die Auswirkungen dessen auf den Vater beschrieben und wie diese den Vater indirekt dabei unterstützen sich in seine neue Rolle einzufinden und eine Beziehung zu seinem Kind aufzubauen.

Die sich verändernde Hormonausschüttung und das aktive Versorgen eines abhängigen Babys wirken auf die neuronalen Netzwerke im Gehirn ein. Studien haben gezeigt, dass diese sich zu Gunsten der Vaterschaft anpassen können. Das Gehirn eines Vaters kann, hinsichtlich der bei Bindung aktivierten Areale, genauso auf ein Baby reagieren wie das einer Frau (s. Abraham et al. 2014, S. 95). Hierum geht es im dritten Unterkapitel.

2.1 Das sinkende Testosteron

Testosteron ist ein vorwiegend beim Mann wirksames Sexualhormon. Es beeinflusst seinen Reproduktionserfolg. Ist ein Mann auf Partner- und sozusagen auch Reproduktionssuche, so steigt der Testosteronspiegel und verhilft ihm unter anderem zu einem besseren Muskelwachstum und gesteigerter Libido, um eine Frau beeindrucken und für sich gewinnen zu können. Bereits beim Eingehen einer Partnerschaft sinkt das Testosteron. Der "Jagdtrieb" geht hierdurch zurück (s. Gettler et al. 2011, S. 16194 f.; Kuo et al. 2018, S. 4). Wird die Partnerin dann auch noch schwanger, sinkt es weiter. Weniger Testosteron beeinflusst das Verhalten eines Mannes unbewusst und macht ihn emotionaler und sensibler für die Bedürfnisse anderer.

Studien haben ergeben, dass der Vater bei einem großen Testosteronabfall in der Schwangerschaft nach der Geburt deutlich besser auf sein Kind und seine Frau eingehen kann (s. Kuo et al. 2018, S. 2/11). Umso niedriger der Testosteronspiegel nach der Geburt ist, desto mehr

Engagement zeigt der Vater in seiner neuen Rolle und desto mehr beteiligt er sich an der direkten und indirekten Versorgung seines Neugeborenen. Eine Vaterschaft senkt das Testosteronlevel nicht nur, sondern hält es auch langfristig niedrig. Es hat sich gezeigt, dass die Vater-Kind-Interaktion und das aktive Kümmern um ein hilfloses, abhängiges Baby dafür sorgen (s. Gettler et al. 2011, S. 16196 f.; Kuo et al. 2018, S. 13).

Das bereits in der Schwangerschaft und weit darüber hinaus sinkende Testosteron macht den Vater zusammenfassend emotional empfänglicher für die Bedürfnisse seiner Frau und seines Kindes und erhöht seine Bereitschaft auf diese einzugehen und sich um sein Baby zu kümmern. All dies geschieht automatisch und kann vom Vater selbst nicht beeinflusst werden.

2.2 Ein hoher Oxytocinspiegel

Oxytocin ist ein Hormon, das einerseits automatisch bei bestimmten Prozessen, zu denen bei der Frau vor allem die Geburt und das Stillen zählen, andererseits aber auch durch Haut-zu-Haut-Kontakt vom Körper ausgeschüttet wird. Ein hoher Oxytocinspiegel im Blut sorgt für erhöhte Aufmerksamkeit und Wohlbefinden, reduziert das Stress- und Angstempfinden und stärkt die Bereitschaft für soziale Interaktion. Außerdem werden bei einer akuten Oxytocinausschüttung die Areale für Empathie und Beziehungen im Gehirn aktiv (s. Gordon et al. 2010, S. 377; Scatliffe et al. 2019, S. 446; Streit/Jansen 2016, S.4 f.). Anfangs ging man davon aus, dass dieses Hormon hinsichtlich der Elternschaft und Bindungsentwicklung nur bei der Mutter eine Rolle spielt, doch mittlerweile ist bekannt, dass es beim Vater ebenso funktioniert und wichtig ist. Studien zeigen, dass sich das Oxytocinlevel nach der Geburt auch beim Vater deutlich erhöht und in den ersten sechs Monaten genauso hoch ist und bleibt wie bei der Mutter (s. Gordon et al. 2010, S. 379; Scatliffe et al. 2019, S. 447).

Im Zusammenhang mit der ersten Zeit nach der Geburt und vor allem wenn viel Hautkontakt besteht, bedeutet dies, dass auch der Vater eine erhöhte Bereitschaft für die Zeichen und Emotionen seines Kindes und ein gesteigertes Verantwortungsbewusstsein aufweist. Er kann sich

leichter und stressfreier auf die Zeit mit seinem Baby einlassen und mit ihm in Kontakt treten. Durch die gesteigerte Interaktion wird wiederum neues und mehr Oxytocin ausgeschüttet. Hierbei ist es wichtig zu erwähnen, dass eine Oxytocinsteigerung zwar die Bereitschaft mit dem Kind in sozialen Kontakt zu treten bei beiden Eltern erhöht, die Art und Weise der Interaktion sich jedoch geschlechtsspezifisch unterscheidet. Bei der Mutter wird ein eher zärtliches, liebevolles und auf Körpernähe ausgelegtes Verhalten hervorgerufen. Der Vater hingegen geht eher spielerisch, didaktisch stimulierend und kognitiv auf sein Kind zu (s. Gordon et al. 2010, S. 379; Scatliffe et al. 2019, S. 445).

Die Studienergebnisse zeigen, dass es für den Bindungsaufbau letztendlich egal ist, welche Art von Interaktion das Baby erfährt. Auch durch die speziellen väterlichen Verhaltensweisen entstehen positive Erfahrungen, welche nach und nach eine immer stärker werdende Bindung auf beiden Seiten entstehen lassen. Ebenso erhöht sich durch die spielerische Art und Weise des Vaters die Affektsynchronität³ auf sein Kind. Die sowohl zwischen Mutter und Kind als auch zwischen Vater und Kind entstehende Bindung beeinflusst die kindliche Hirnentwicklung und sein soziales Bindungsverhalten nachhaltig positiv. Frühe, positive Bindungserfahrungen beim Baby bilden eine sichere Basis für seine eigene soziale Interaktion im späteren Leben (s. Scatliffe et al. 2019, S. 452; Streit/Jansen 2016, S. 28/31). Deshalb wird Oxytocin auch als Bindungshormon bezeichnet.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass ein hoher Oxytocinspiegel die Entwicklung des elterlichen Verhaltens und somit auch den Bindungsaufbau begünstigt. Dieses Privileg wird nach neuesten Erkenntnissen dem Vater genauso zuteil wie der Mutter, auch wenn dieser nicht stillen kann.

³ Hiermit ist die Fähigkeit des Vaters, die Zeichen und Bedürfnisse seines Kindes zu erkennen und lesen zu können und befriedigend darauf zu reagieren, gemeint.

2.3 Die aktiven Hirnareale

Das Gehirn des Menschen setzt sich aus vielen, für spezielle Prozesse zuständige und durch Hormone, Reize oder Erfahrungen aktivierte Bereiche zusammen. Hierunter befinden sich zwei Areale, die gemeinsam ein Netzwerk bilden, das für die elterliche Fürsorge und Affektsynchronität auf das eigene Kind zuständig ist. Beide Strukturen sind bei Mutter und Vater angelegt. Erzieht ein Paar sein Kind nach den "klassischen" Vorstellungen der Elternschaft, so lässt sich beobachten, dass bei der Mutter als Hauptversorgerin vorwiegend der Bereich für die Emotionen (Limbisches System, Amygdalla) aktiv ist und beim Vater jener für die Kognition (Großhirnrinde, Sulcus temporalis superior (STS)). Die Aktivierung dieser Bereiche sorgt dann für das im vorherigen Kapitel beschriebene, geschlechtsspezifische Verhalten des jeweiligen Elternteils (s. Abraham et al. 2014, S. 9792 f.).

Früher wurde angenommen, dass die Aktivierung der für Mutter und Vater spezifischen Areale automatisch durch Hormone hervorgerufen wird und unbeeinflussbar ist. Eine Untersuchung, in der die Hirnaktivität von heterosexuellen und männlichen, homosexuellen Paaren im Umgang mit ihren Babys verglichen wurde, hat jedoch gezeigt, dass es bei der Aktivität der Hirnareale nicht auf das Geschlecht ankommt. Die Amygdalla war zusätzlich zum STS bei den homosexuellen Vätern in der Studie genauso aktiv wie die der heterosexuellen Mütter. Außerdem war zu beobachten, dass die beiden Netzwerke miteinander kommunizierten. Das väterliche Gehirn wird also durch die bewusste Entscheidung für ein Kind und den aktiven Einbezug in die Versorgung und Erziehung und die damit einhergehenden Erfahrungen modifiziert. So ist es Vätern theoretisch möglich sowohl emotional und zärtlich (Amygdalla) als auch kognitiv/didaktisch (STS) auf ihre Babys einzugehen (vgl. ebd. S. 9794 ff.).

Es lässt sich festhalten, dass die Funktionalität der Hirnstrukturen von Männern durch bewusstes und aktives Vatersein beeinflusst werden kann. Der Vater ist theoretisch dazu in der Lage ebenso emotional auf sein Kind zu reagieren wie die Mutter.

Dieses Kapitel hat somit entgegen der allgemein verbreiteten Meinung gezeigt, dass mehrere physiologische Vorgänge im Körper eines Mannes dafür sorgen, dass er auch ohne die Fähigkeit zu stillen genauso gut dazu in der Lage ist eine gute und sichere Bindung zu seinem Baby aufzubauen.

3 Die Rolle des Vaters zu Beginn der Stillzeit

Die Ernährung mittels des Stillens ist zwar allein der Mutter vorbehalten, was aber nicht zwangsläufig bedeutet, dass der Vater bei diesem Thema keine Rolle spielt. Das Gegenteil ist der Fall. Es hat sich gezeigt, dass der Vater vor allem bei der Stillentscheidung und Stilldauer großen Einfluss auf die Mutter hat. Hierum geht es unter anderem im Folgenden. Zuerst werden jedoch die Haltung und Erfahrungen von Männern zum Stillen wiedergegeben. Diese zu kennen ist vor allem für eine ganzheitliche Stillberatung Zuhause wichtig, bei der die Familie als Gesamtkonstrukt und nicht nur die Einheit aus Mutter und Kind gesehen werden sollte. Anschließend wird darauf eingegangen, wie sich die meist positive Sicht des Vaters auf das Stillverhalten der Mutter auswirkt.

3.1 Wie sehen Väter das Stillen

Die Grundlage für die Aussagen in diesem Kapitel bietet ein Review, in dem die Ergebnisse aus 18 Studien zum Thema *Erfahrungen und Perspektiven von Vätern zum Stillen*, die zwischen 2008 und 2018 erhoben wurden, evaluiert und zusammengefasst wurden (s. Sihota et al. 2019). Dieses bietet eine, für qualitativ erhobene Daten, recht große und aussagekräftige Gesamtheit. Auf die Inhalte aus zwei⁴ der 18 enthaltenen Studien wird genauer eingegangen.

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, werden Männer heutzutage in einer Welt Väter, in der Stillen der "Goldstandard" ist. Mittlerweile gibt es immer mehr Untersuchungen darüber, wie der Mann seine Frau hierbei unterstützen kann, aber nur wenige dazu, wie es ihm dabei geht und er

⁴ Hierbei handelt es sich um die Erhebungen von Rempel/Rempel aus dem Jahr 2011 und Hansen et al. von 2018, in denen mittels Interviews erfasst wurde, wie 21 Männer in Kanada und 26 Männer in Australien das Stillen sehen.

sich fühlt. Die Väter selbst gaben an, dass Probleme beim Stillen immer die gesamte Familie tangieren. Außerdem sehen sich die “neuen Väter“ heutzutage als gleichwertiges Elternteil, dessen Meinung gehört werden sollte. Sie wollen neben der stillenden Mutter ihre ganz eigene Rolle finden und einnehmen. Diese beschreiben sie einerseits als praktischer⁵ und gleichzeitig auch als emotionaler⁶ Unterstützer (s. Hansen et al. 2018, S. 1; Rempel/Rempel 2011, S. 116 ff./120; Sihota et al. 2019, S. 1 f./8).

Hinsichtlich der Stillentscheidung gaben die meisten Väter an, dass die endgültige Entscheidung, ob das Baby gestillt wird oder nicht bei der Mutter liegt, da es ihren Körper betrifft und hauptsächlich ihre Mühe fordert. Ist die Entscheidung zu stillen schließlich gefallen und das Kind geboren, verteidigt der Vater diese vor anderen Personen jedoch als gemeinsam von den Eltern getroffene Entscheidung, um seine Frau vor möglichen Rechtfertigungen zu schützen (s. Rempel/Rempel 2011, S. 117; Sihota et al. 2019, S. 8). In beiden Quellen wurde das Stillen von der deutlichen Mehrheit der Befragten als natürlich, gesund und vorteilhaft⁷ beschrieben. Vor allem die gesundheitlichen Vorteile für das Baby standen hierbei im Vordergrund. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen des Stillens auf die Mutter waren hingegen eher unbekannt (s. Hansen et al. 2018, S. 4; Rempel/Rempel 2011, S. 119; Sihota et al. 2019, S. 3).

Kritisch äußerten die Väter, dass beim Stillen quantitativ nur schlecht erfassbar ist, wie viel Muttermilch das Baby tatsächlich trinkt und dass dies häufig zu Verunsicherung bei den Eltern führt. Ebenso kritisierten einige Männer ihre Ausgeschlossenheit bei der Ernährung des Kindes und ihre dadurch eingeschränkten Möglichkeiten eine Bindung zum Kind aufzubauen zwar, aber gaben gleichzeitig an andere Wege gefunden zu haben, sich um ihr Baby zu kümmern und so eine Bindung aufzubauen. Traten Stillprobleme bei der Mutter, wie wunde Brustwarzen oder

⁵ Zum Beispiel durch die Übernahme von putzen, kochen, einkaufen oder ähnlichem.

⁶ In Form von (non)verbaler Bestätigung, Wertschätzen, Zuneigung, Motivation und Vielem mehr.

⁷ In diesem Zusammenhang wurden Beschreibungen wie praktisch, günstig und gut für Mutter-Kind-Bindung genannt.

ähnliches auf, wurden diese Erfahrungen als große Herausforderung und zum Teil sogar traumatisch empfunden (s. Hansen et al. 2018, S. 2; Rempel/Rempel 2011, S. 119 f.; Sihota et al. 2019, S. 3). Konnten die Probleme überwunden und das Stillen fortgeführt werden, gaben die Väter ein Gefühl von Stolz an und fühlten sich dadurch näher mit ihren Frauen verbunden. Wurde jedoch ungeplant abgestillt, empfanden die Väter großes Mitgefühl mit den Müttern, für die dies oft sehr belastend war. Sie selbst hingegen bezeichneten es als nicht so schlimm, wenn das Stillen vorzeitig beendet wurde und betonten, dass ihnen eine auf Dauer glückliche Frau und ein zufriedenes Baby mehr Wert seien als der Wunsch das Kind zu stillen (s. Hansen et al. 2018, S. 4; Sihota et al. 2019, S. 7).

Anhand der Erfahrungsberichte lässt sich erkennen, dass den Vätern das Wohl der gesamten Familie sehr wichtig ist. Sie schätzen die gesundheitlichen Vorteile des Stillens für ihr Kind und tragen die Entscheidung zu stillen gemeinsam mit ihrer Frau. Dabei sind sie bemüht, diese bestmöglich zu unterstützen. Inwiefern dies bewusst und unbewusst geschieht und mit welchen Konsequenzen wird im nächsten Kapitel beleuchtet.

3.2 Der Einfluss des Vaters auf die stillende Mutter

Es hat sich in vielen Untersuchungen gezeigt, dass die meist positive Einstellung des Vaters zum Stillen und seine langfristige Unterstützung dabei einen erheblichen Einfluss auf die Mutter haben. Dieser Einfluss beginnt bereits bei der Entscheidung zu stillen. Eine Interventionsstudie, in der Väter in Vietnam in der Schwangerschaft auf vielfältige Art und Weise⁸ Informationen rund ums Stillen erhielten, ergab, dass 81% der Frauen in der Interventionsgruppe ihr Baby in der ersten Stunde nach der Geburt anlegten⁹, im Vergleich zu 39% der Frauen in der Kontrollgruppe, deren Männer die Informationen nicht bekamen (s. Bich et al. 2016, S. 769/ 773 f.). Außerdem konnte gezeigt werden, dass sich nicht nur

⁸ Die Väter erhielten ausführliches schriftliches Schulungs- und Informationsmaterial, konnten Einzelgespräche mit Gesundheitsfachpersonal im häuslichen Umfeld führen oder monatliche Gruppentreffen mit anderen Vätern besuchen. Zusätzlich wurden Stillthemen vermehrt in den Massenmedien gezeigt (s. Bich et al. 2016, S. 770).

⁹ Das für die Initiierung der Laktation so wichtige direkte Anlegen in der ersten Stunde nach der Geburt ist in der vietnamesischen Kultur nicht typisch. Hier bekommen die Babys häufig als erste Nahrung Formula und werden erst später angelegt (s. Bich et al. 2016, S. 768 f.).

Fachwissen, sondern auch praktische Unterstützung der Väter direkt nach der Geburt positiv auf die Initiierung und sogar die gesamte Stilldauer auswirkt. Frauen, die in den ersten 48 Stunden nach der Geburt bereits im Krankenhaus Unterstützung des Vaters erhielten, stillten einerseits deutlich häufiger nach dem Krankenhausaufenthalt weiter (97% zu 64%) und auch etwas häufiger nach sechs Monaten noch ausschließlich (26% zu 10%) (s. Hunter/Cattelona 2014, S. 134 f.). Abschließend kann die These, das umfangreiches Fachwissen, das Väter in der Schwangerschaft durch verschiedene Stillfördermaßnahmen erhalten, die Stilldauer für ausschließliches Stillen begünstigt durch ein Review aus dem Jahr 2018 mit den Daten von 587 Familien¹⁰ aussagekräftig belegt werden (s. Mahesh et al. 2018, S. 1 f.).

Fraglich ist nun noch, wodurch genau die Mütter von den Vätern beeinflusst werden. Wichtig für das ausschließliche Stillen ist laut den Müttern eine Entlastung und Stressreduktion durch das Übernehmen von zeitaufwändigen Tätigkeiten, wie zum Beispiel Kochen oder Putzen (s. Bich et al. 2016, S. 769; Hunter/Cattelona 2014, S. 135). Hinzu kommt die emotionale Komponente. Informierte Männer ermutigen und motivieren ihre Frauen häufiger weiter zu stillen und sind auch häufiger beim Stillen anwesend, was bei den Müttern eine hohe Zufriedenheit auslöst, da sie sich so wertgeschätzt und respektiert fühlen. Teilweise hat sich gezeigt, dass diese Väter durch ihr Fachwissen sogar das Auftreten von Stillproblemen verhindern konnten (s. Mahesh et al. 2018, S. 9; Rempel et al. 2017, S. 5). Allerdings äußerten auch einige Mütter kritisch, dass sie sich durch die fast übermotivierten, fachliche Unterstützung des Vaters teilweise unter Druck gesetzt und bedrängt gefühlt haben. Es ist also nicht sinnvoll, wenn der Vater sein erlangtes Wissen nur nach Schema anwendet und der Mutter so eventuell Dinge aufzwingt. Die Frauen gaben an, dass es für sie eher wichtig ist, dass der Vater individuell, respektvoll und sensibel auf ihre Bedürfnisse, Wünsche und Probleme eingeht und ihre Autonomie dabei erhalten bleibt. Sie wünschen sich Teamwork. Ansonsten kann

¹⁰ Mütter mit durch Stillfördermaßnahmen informierten Vätern stillten doppelt so häufig mit sechs Monaten noch voll (s. Mahesh et al. 2018, S. 6).

der Einfluss des Vaters in Einzelfällen sogar dazu führen, dass das Stillen vorzeitig beendet wird (s. Rempel et al. 2017, S. 2 f./9 ff.).

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass der Vater in vielerlei Hinsicht positiven Einfluss auf das initiale und ausschließliche Stillen sowie die Stilldauer nehmen kann. Dieser Einfluss wird durch speziell den Vater ansprechende Stillfördermaßnahmen deutlich erhöht. Bei der Art und Weise der emotionalen und praktischen Unterstützung des Stillens ist es für den Vater jedoch wichtig darauf zu achten, dass er die Mutter nicht unter Druck setzt und sensibel auf ihre individuelle Situation eingeht.

Was diese Erkenntnisse für die Praxis der deutschen Stillberatung bedeuten wird im folgenden Kapitel betrachtet.

4 Der Vater als Stillförderer - Bedeutung für die Praxis als Stillberater/in

Dass der Vater einen großen Einfluss auf die Mutter und somit die Still-situation der Familie hat, wurde zuvor ausführlich belegt. Abschließend sollen Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie die Väter in der allgemeinen Stillförderung angesprochen und einbezogen werden könnten und wie IBCLCs so wiederum Einfluss auf die Väter nehmen könnten. Dies sollte nach dem Motto „*Wenn der Vater an das Stillen glaubt, tut es meist auch die Mutter*“ erfolgen. Zusätzlich wird erläutert, worauf in einer ganzheitlichen, familienzentrierten Stillberatung allgemein geachtet werden sollte damit diese Erfolg hat und auch der Vater sich gut betreut fühlt.

Das Ziel aller folgenden, auf den Vater abzielenden Empfehlungen sollte immer sein, ihn darin zu unterstützen und bestärken seine eigene Rolle in der Familie zu finden und seine elterliche Selbstwirksamkeit zu fördern. Laut der Studienergebnisse möchte die Generation der „neuen Väter“ die Zeit der Schwangerschaft und folgenden Elternschaft bewusst mit dem Partner gemeinsam erleben und ist deshalb wissbegierig und lernbereit. Die Väter sind offen für Fachwissen und Informationen jeglicher Art. Hierbei ist es für Fachpersonal wichtig, ihnen die objektive, realistische Wahrheit näher zu bringen. Im Zusammenhang mit Stillen bedeutet dies, dass

es zwar das natürlichste und gesündeste für ein Baby ist, es aber auch herausfordernd und anstrengend sein kann. So wird vermieden, dass die Väter später von eventuell auftretenden Problemen überrascht werden (s. Hunter/Cattelona 2014, S. 135; Mahesh et al. 2019, S. 10; Sihota et al. 2019, S. 10).

Die Gelegenheit (werdende) Väter zu erreichen bietet sich häufig schon in der Schwangerschaft, zum Beispiel durch Broschüren¹¹, Literatur, das Internet oder auch vor Ort in Still- oder Geburtsvorbereitungskursen. Väter haben angemerkt, dass solche Kurse häufig zu für sie nur schwer wahrnehmbaren Zeiten und meist nur an eher ungemütlichen, öffentlichen Orten stattfinden und von Frauen geleitet werden. Alternativen wie Spätabend- oder Wochenendkurse sowie Kurse an der Arbeitsstelle selbst oder vielleicht sogar in einer Bar wären denkbar, um mehr Männer zu erreichen. Des Weiteren könnten erfahrene Väter dafür begeistert werden über Stillen und Bindung zu sprechen und selbst oder in Zusammenarbeit mit einer IBCLC Kurse für unerfahrene Väter zu geben. Auch im Krankenhaus sollte der Vater (erneut) für wichtige Themen rund ums Stillen und Bindung sensibilisiert werden. Ein Fokus hierbei sollte sein, dem Vater die Wichtigkeit des ausschließlichen Stillens und der Stilldauer sowie deren Auswirkungen näherzubringen (s. Bich et al. 2016, S. 775; Hansen et al. 2018, S. 5; Hunter/Cattelona 2014, S 135; Sihota et al. 2019, S. 10).

Es ist wichtig mit dem Vater über den Bindungsaufbau zu sprechen, da er hierbei die gleichen Voraussetzungen hat und genauso kompetent sein kann wie die Mutter. Die Frau baut unter anderem durch das Stillen eine Bindung zu ihrem Baby auf. Deshalb sollte dem Vater erläutert werden, dass er dies auf anderen Wegen ebenso kann und ihm einige aufzählen. Schlussendlich sollte der Vater aber selbst entscheiden, was er sich für sich selbst und sein Baby vorstellen kann und was individuell zu ihnen passt. Ein intensiver Bindungsaufbau ist durch Hautkontakt

¹¹ Bei der Auswahl oder Erstellung von Broschüren sollte darauf geachtet werden, dass diese beide Elternteile direkt ansprechen und dass nicht nur Bilder von Müttern mit Babys, sondern auch von Vätern mit ihren Kindern enthalten sind (s. Sihota et al. 2019, S. 10).

möglich. Optionen wie mit dem Baby (nach dem Stillen) zu känguruen¹² oder später auch zu baden oder es zu massieren sind empfehlenswert. Daraus könnten sich ganz eigene Vater-Kind-Rituale entwickeln, die dem Vater das Gefühl geben, eine wichtige und einzigartige Rolle für sein Kind zu spielen (s. Sihota et al. 2019, S. 10; Streit/Jansen 2016, S. 101/208 f.).

Väter berichteten außerdem, dass sie sich, vor allem beim Auftreten von Stillproblemen, oft Sorgen um die Mutter gemacht haben. Ein Ansatz, um dem vorzubeugen wäre, Stillprobleme von vorneherein zu verhindern. Dies wäre eventuell zumindest teilweise möglich, indem die Väter selbst zu "kleinen" Stillberatern ausgebildet werden. Zumindest einige wenige Grundlagen, wie zum Beispiel kindliche Hungerzeichen, richtiges Anlegen und ein guter Gewichtsverlauf könnten ihnen vom Fachpersonal nähergebracht werden. Solche Informationen sollten allerdings mit Bedacht und auch nicht unbedingt an jeden Vater gegeben werden. Gleichzeitig sollten sie immer dazu angehalten werden, sich, unter anderem auch stellvertretend für ihre Frau, wenn diese damit einverstanden ist, an eine IBCLC zu wenden und professionelle Beratung und Hilfe einzufordern (s. Hansen et al. 2018, S. 5; Rempel et al. 2017, S. 12; Rempel/Rempel 2011, S. 117; Sihota et al. 2019, S. 8).

Zuletzt noch einige allgemein in einer Stillberatung zu beachtende Grundsätze:¹³

- Empathische, einfühlsame, nicht wertende Kommunikation
- Individualität (Jede Familie sollte mit ihren eigenen Ressourcen in ihrem Umfeld wahrgenommen und darauf ausgerichtet beraten werden. Hierzu gehören unter anderem Kultursensibilität und die Akzeptanz und Wertschätzung von Menschen mit verschiedenen Bildungsniveaus und Lebensstandards.)
- Primär mütterliches Stillanliegen behandeln, aber dabei auch
- Anliegen des Vaters wahrnehmen und darauf eingehen

¹² Als Känguruen bezeichnet man es, wenn das Baby nur mit einer Windel bekleidet auf dem nackten Oberkörper der kuschelnden Person liegt.

¹³ Die Auflistung der Punkte erfolgt nicht nach Priorität.

(s. Sihota et al. 2019, S. 9f.).

5 Fazit

Die Frage dieser Facharbeit war, wie die Mütter (Zuhause) längerfristig beim Stillen unterstützt werden können, damit die WHO-Stillempfehlung mit sechs Monaten noch ausschließlich zu stillen häufiger erreicht wird. So könnten mehr Mütter und Kinder von den vielfältigen, jedoch von der Stilldauer abhängigen, gesundheitlichen Vorteilen des Stillens in ihrer vollen Wirkung profitieren. Derzeit sinken die Stillraten in den ersten Monaten Zuhause am meisten. Studien zeigen, dass der Vater als Teil der stillenden Familie vor Ort auf verschiedene Arten positiven Einfluss auf die Mutter hinsichtlich des Stillens nehmen kann. Dies ist als große Ressource für die Stillförderung zu sehen.

Die Generation der "neuen Väter" weiß nicht nur um die gesundheitlichen Vorteile des Stillens für ihr Baby, sondern hat gleichzeitig eine hohe Motivation aktiv an der Elternschaft teilzunehmen und diese mit seiner Frau gemeinsam intensiv zu erleben. Um sie hierbei zu unterstützen, ist es wichtig den Vater darin zu bestärken, seine eigene Rolle zu finden. Seine hormonelle Situation begünstigt auch bei ihm den Bindungsaufbau zu seinem Kind, sodass er ein mögliches Gefühl des Ausgeschlossenenseins bei der Ernährung durch den Bindungsaufbau kompensieren kann. Dies stärkt seine elterliche Selbstwirksamkeit und gibt ihm das Gefühl wichtig für die Familie zu sein. Der Vater sollte aber auch in den Stillprozess miteinbezogen werden und seine Frau bestmöglich hierbei unterstützen. Um dies zu gewährleisten, ist es die Aufgabe des Fachpersonals (IBCLCs, Hebammen, Pflegekräfte) die Väter möglichst früh anzusprechen und sozusagen selbst zu kleinen Stillexperten zu machen. Es hat sich als hilfreich erwiesen den Vätern einige Basisinformationen zur Vermeidung von Stillproblemen an die Hand zu geben, um ein vorzeitiges Abstillen zu vermeiden. Dies muss jedoch mit Vorsicht, sensibel und nach individueller Einschätzung der Fachperson erfolgen. Zusätzlich sollte den Vätern der Wert einer professionellen Stillberatung erläutert werden und ihnen empfohlen werden sich bei unlösbaren Problemen

direkt eine solche zu suchen. Eine Stillberatung sollte sich dann jedoch nicht nur auf Mutter, Kind und das Stillen fokussieren, sondern familienzentriert sein und auch die Bedürfnisse des Vaters berücksichtigen. So fühlt sich auch der Vater in der stillenden Familie ernst genommen, als wichtiger Teil dieser und kann positive Erfahrungen mit dem Stillen machen. Dies kann wiederum bewirken, dass die Väter selbst Stillfördermaßnahmen betreiben und immer mehr Männer erreicht werden können.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Weitergeben von Fachwissen zum Stillen an die Väter die Stlldauer ihrer Frauen begünstigen kann. Außerdem ist in der Stillberatung ein wertschätzender, ihre elterliche Selbstwirksamkeit stärkender, individueller Umgang mit den Vätern und ihrer Familie erforderlich. So können sie positive Stillerfahrungen sammeln und diese hoffentlich in Zukunft an andere Männer weitergeben.

6 Literaturverzeichnis

Abraham, E.; Hendler, T.; Shapira-Lichter, I.; Kanat-Maymon, Y.; Zagoory-Sharon, O.; Feldman, R. (2014): Father's brain is sensitive to childcare experiences. In: PNAS, Jg. 111, Heft 27, S. 9792-9797.

Bauer, Z. (2015): Publikationen in der Stillförderung. 2003-2019. Online verfügbar unter: <https://www.still-lexikon.de/was-machen-still-und-laktationsberaterinnen-ibclc/?cn-reloaded=1> (18.11.2020).

Bich, T.; Hoa, D.; Ha, N.; Vui, L.; Nghia, D.; Malqvist, M. (2016): Father's involvement and its effect on early breastfeeding practices in Viet Nam. In: Maternal and Child Nutrition, Jg. 12, o. H., S. 768-777.

Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer (2002): Breast cancer and breastfeeding: collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50 302 women with breast cancer and 96 973 women without the disease. In: The Lancet. Jg. 2002, Heft 360, S. 187-195.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.) (2020): 14. DGE-Ernährungsbericht. Vorveröffentlichung Kapitel 3. Bonn.

Freudenschuß, I. (2012): Vom Recht auf Stillen zur Pflicht der Mutter: Elemente eines globalen Stilkurses. In: GENDER, Jg. 2012, Heft 3, S. 138-145.

Gettler, L.; McDade, T.; Feranil, A.; Kuzawa, C. (2011): Longitudinal evidence that fatherhood decreases testosterone in human males. In: PNAS, Jg. 108, Heft 39, S. 16194–16199.

Gordon, I.; Zagoory-Sharon, O.; Leckman, J.; Feldman, R. (2010): Oxytocin and the development of parenting in humans. In: Biological Psychiatry Journal, Jg. 2010, Heft 68, S. 377-382.

Hansen, E.; Tesch, L.; Ayton, J. (2018): 'They're born to get breastfed' - how fathers view breastfeeding: a mixed method study. In: BMC Pregnancy and Childbirth, Jg. 18, Artikel-Nr. 238, o. S..

Hunter, T.; Cattelona, G. (2014): Breastfeeding initiation and duration in first-time mothers: Exploring the impact of father involvement in the early post-partum period. In: Health Promotion Perspectives, Jg. 4, Heft 2, S. 132-136.

Kuo, P.; Braungart-Rieker, J.; Lefever, J.; Sarma, M.; O'Neill, M.; Gettler, L. (2018): Fathers' cortisol and testosterone in the days around infants' births predict later paternal involvement. In: Hormones and Behaviour, Jg. 2018, Heft 106, o. S..

Mahesh, P.; Gunathunga, M.; Arnold, S.; Jayasinghe, C.; Pathirana, S.; Makarim, M.; Manawadu, P.; Senanayake, S. (2018): Effectiveness of targeting fathers for breastfeeding promotion: systematic review and meta-analysis. In: BMC Public Health, Jg. 2018, Heft 18, o. S..

Nehlsen, E. (2017): Jeder Tropfen zählt – Dosis-abhängige Bedeutung des Stillens. Porta Westfalica: Ausbildungszentrum Laktation und Stillen.

Pan American Health Organization (2003): Guiding principles for complementary feeding of the breastfed child. Washington D.C.: Pan American Health Organization.

Rempel, L.; Rempel, J. (2011): The breastfeeding team: The role of involved fathers in the breastfeeding family. In: Journal of Human Lactation, Jg. 27, Heft 2, S. 115-121.

Rempel, L.; Rempel, J.; Moore, K. (2017): Relationship between types of father breastfeeding support and breastfeeding outcomes. In: Maternal and Child Nutrition, Jg. 13, Heft 3, o.S..

Rosin, S. (2018): Welt-Still-Trends-Initiative. Evaluierung für Deutschland. Delhi: International Baby Food Action Network (IBFAN) Asia.

Scatliffe, N.; Casavant, S.; Vittner, D.; Cong, X. (2019): Oxytocin and early parent-infant interactions: A systematic review. In: International Journal of Nursing Sciences, Jg. 2019, Heft 6, S. 445-453.

Sihota, H.; Oliffe, J.; Kelly, M.; McCuaig, F. (2019): Fathers' experiences and perspectives of breastfeeding: A scoping review. In: American Journal of Men's Health, Jg. 13, Heft 3, o. S..

Streit, U.; Jansen, F. (Hrsg.) (2016): Oxytocin, das Hormon der Nähe. Gesundheit. Wohlbefinden. Beziehung. Berlin/Heidelberg: Springer.

Weißborn, A.; Abou-Dakn, M.; Bergmann, R.; Both, D.; Gresens, R.; Hahn, B.; Hecker, A.; Koletzko, B.; Krawinkel, M.; Kroll, D.; Rouw, E.; Scheele, M.; Schwegler, U.; Sievers, E.; Sporleder, E.; Springer, S.; Vetter, K.; Wöckel, A.; Kersting, M. (2016): Stillhäufigkeit und Stilldauer in Deutschland – eine systematische Übersicht. In: Gesundheitswesen, Jg. 2016, Heft 78, S. 695-707.