

SCHWERPUNKTTHEMA: Ernährung und Stillen

Ernährung – eine bindungsfördernde Ressource

Die frühe Kindheit prägt Essgewohnheiten für das ganze Leben. Hier werden Weichen für ein gesundes Essverhalten gestellt. Für Familien kann das Thema Ernährung aber auch herausfordernd sein, insbesondere in belasteten Lebenslagen.

Beim Stillen fängt es an: Stillen ist die natürliche Ernährung für Babys. Aber viele Mütter fühlen sich zum Stillen nicht ausreichend informiert und wünschen sich mehr Unterstützung, auch nach der Entlassung aus der Geburtsklinik. Sie möchten gern aktiv auf die Themen Stillen und Ernährung angesprochen werden und wünschen sich konkrete und nachvollziehbare Handlungsempfehlungen. Das sind Befunde einer Studie des Netzwerks Gesund ins Leben (Reiss u. a. (2022)). Eine qualitative Befragung von Hebammen zeigte außerdem, dass Familien in den Frühen Hilfen gemeinsame Mahlzeiten und deren Organisation oft als Stress wahrnehmen (Marx u. a. (2018)). Fachkräfte können mit den Familien auf der Grundlage ihrer Ressourcen nach individuellen Lösungen zur Entlastung suchen.

In den Kommunen gibt es mittlerweile viele offene Angebote in den Frühen Hilfen, um Mütter bei Ernährungsfragen zu unterstützen, wie etwa das Still- und Bindungscafé im Zentrum Gallus in Frankfurt am Main: „Wir bieten Frauen regelmäßig die Möglichkeit, sich miteinander und mit uns Hebammen zu Stillen und Ernährung auszutauschen. Stillen ist ein großes Thema. Die Bereitschaft dazu ist wieder größer geworden, und zugleich schämen sich

Frauen weniger, wenn sie nicht stillen können. Wir vermitteln ihnen, dass sie sich trotzdem gut fühlen können“, berichtet Familienhebamme Beáta Székely. Denn eine sichere Bindung lässt sich auch durch Flaschenfütterung und andere Interaktionen fördern (siehe das Interview auf S. 3).

Die weitaus meisten Kinder werden gestillt

Die aktuelle Studie KiD 0-3 des NZFH zeigt für das Jahr 2022 eine Stillquote von 87 Prozent. Das ist eine Erhöhung um 7 Prozentpunkte gegenüber dem Jahr 2015. Die Studie gibt auch Aufschluss über den Gesundheitszustand und die Entwicklung von gestillten und ungestillten Kindern im Vergleich: Kinder, die gestillt wurden, sind laut pädiatrischen Angaben häufiger „sehr gesund“ (79 Prozent gegenüber 71 Prozent der ungestillten Kinder) und sie sind häufiger altersgerecht entwickelt (87 Prozent versus 79 Prozent). Die Studie zeigt darüber hinaus deutliche Unterschiede des Stillverhaltens in Familien mit und ohne Armut (siehe Impulse aus der Forschung).

Qualitätsgesicherte Kurse

Mit ihrem Fachwissen können Fachkräfte in den Frühen Hilfen Eltern dabei unterstützen, eine informierte Entscheidung für Stillen oder Säuglingsnahrung zu treffen. Sie können dazu beitragen, dass auch ohne das Stillen Nähe, Bindung und Geborgenheit gefördert werden. Die Lernplattform Frühe Hilfen des NZFH



Auch eine gut gestaltete Mahlzeit kann Bindung fördern.

bietet mit dem neuen Online-Kurs „Stillen ressourcenorientiert begleiten“ gut aufbereitete Unterstützung für eine feinfühligste Begleitung der Eltern. Hier finden Fachkräfte in den Frühen Hilfen zum Beispiel Anregungen zur motivierenden Gesprächsführung. Der Fokus liegt auf der Bindung von Mutter und Kind sowie weiteren vertrauten Bezugspersonen.

Dass Ernährung eine bindungsfördernde Ressource sein kann, ist auch Thema im neuen Online-Kurs „Essalltag in Familien gestalten“ auf der Lernplattform. Einfach erklärt und in kleinen Einheiten vermittelt er Fachwissen und Methoden, um Eltern bei Einkauf und Zubereitung von kindgerechten Mahlzeiten bis zur Gestaltung gemeinsamer Mahlzeiten im Alltag zu unterstützen.

www.fruehehilfen.de/lernplattform 

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich sehr, Ihnen zwei neue alltagsnahe Online-Kurse zu Stillen und Ernährung auf der Lernplattform Frühe Hilfen des NZFH vorzustellen. Die kostenfreien Kurse sind in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Gesund ins Leben entstanden, das zum Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) gehört.

Ankergeschichten und Beispiele zeigen, wie ein Gesprächseinstieg gelingen kann und welche Türöffner sich eignen, um am

Beispiel der Ernährung über Bindungsfragen in den Austausch zu kommen. Die Online-Kurse bieten darüber hinaus Hinweise zu nützlichen Medien für Eltern und Links zu Fachinformationen für Fachkräfte. Vertiefen Sie Ihr Wissen und lassen Sie sich durch viele praxisnahe Tipps inspirieren.

Ihr Jörg Backes

Leiter des Nationalen Zentrums Frühe Hilfen in der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

IMPULSE aus der Praxis

Löffelalarm im SPZ Kerpen

Das Team Frühe Hilfen im Sozialpädagogischen Zentrum Kerpen bietet Workshops zur gesunden Ernährung von Babys an. Martina Kruse M.A., Netzwerkkoordinatorin und Familienhebamme, berichtet.

Bei uns dürfen Babys selbst hergestellte Speisen probieren, als Alternative zu Fertigprodukten, die Eltern häufig verwenden. Inhaltlich ist unser Angebot sehr praxisnah, verfolgt aber kein spezielles Ernährungskonzept wie etwa breifreies Essen. Die Teilnehmenden tauschen sich über ihre Erfahrungen aus und stellen Fragen, die besprochen werden, etwa wann Beikost eingeführt werden sollte, welche regionalen oder saisonalen Lebensmittel geeignet sind, wie lange Speisen aufbe-

wahrt werden können. Unser Ziel ist es, dass die Eltern einen guten individuellen Weg der Beikost-Einführung entwickeln können, der sich an ihrem Tagesablauf, ihrem Familiensystem und ihrer Lebenswelt orientiert. Dieses Angebot wird in Kerpen gut angenommen.

Die Zusammensetzung der Gruppen ist divers: Menschen aus unterschiedlichsten sozialen Hintergründen kochen hier miteinander. Auch Eltern, die noch wenig deutsch sprechen, fühlen sich wohl, weil



sie den praktischen Informationen gut folgen können und die Handouts und Rezepte bebildert sind. Auf Wunsch der Teilnehmenden wurde der Grundlagenkurs „Löffelalarm“ inzwischen um Kochtreffs ergänzt: An weiteren Terminen werden zuckerfreie Snacks oder salzfreie Brote hergestellt. Eltern spiegeln uns zurück, dass sie das Thema Beikost im Anschluss mit weniger Ängsten angehen. ○

IMPULSE aus der Forschung

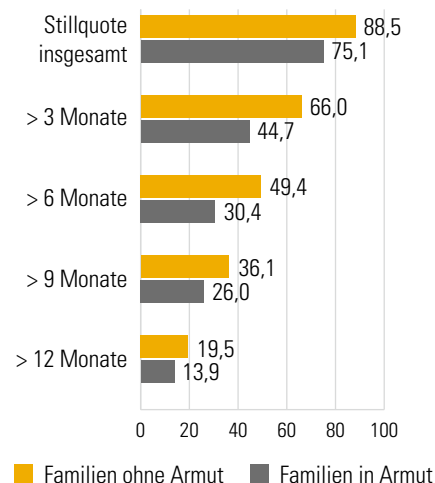
Einflussfaktoren auf das Stillverhalten

In der Studie „Kinder in Deutschland 0-3“ (KiD 0-3 2022) des NZFH wurde gefragt, ob sich Belastungslagen auf das Stillverhalten in Familien auswirken. Die Stillquote in Familien in Armutslagen ist gegenüber 2015 um 11 Prozent auf 75 Prozent gestiegen. Im Vergleich zu Familien ohne Armut ist sie jedoch um 13 Prozent niedriger (siehe Abbildung). Auch die Stildauer ist in belasteten Familien kürzer: Weniger als ein Drittel der Kinder aus Armutslagen wird länger als sechs Monate gestillt, aber fast die Hälfte der Kinder aus Familien ohne Armut.

Ein weiteres Ergebnis: Mütter, die einen Geburtsvorbereitungskurs, die Hebammenversorgung in der Schwangerschaft oder die Wochenbettbetreuung genutzt haben, beginnen häufiger mit dem Stillen als Mütter, die diese Angebote rund um die Geburt nicht in Anspruch genommen haben. In Familien in Armutslagen ist der Zusammenhang zwischen Angebotsnutzung und Stillen besonders stark. ○

Quelle: KiD 0-3 2022, eigene Darstellung. Angaben in Prozent, N = 5.591

Stillquote und Stildauer nach Armut



Eltern müssen nicht perfekt sein

Maria Flothkötter und Professorin Dr. Ute Ziegenhain beantworten Fragen zur Bedeutung des Stillens und zu den Möglichkeiten, sozial benachteiligte Familien bei Ernährungsfragen zu unterstützen.

Frau Flothkötter, Mütter in belasteten Lebenslagen stillen seltener und kürzer. Warum ist das so?

Häufig ist es so, dass die Vorteile des Stillens nicht bekannt sind oder als unglaublich empfunden werden. Typische Aussagen in einer Studie von uns waren: „Ich habe mich wenig auf das Stillen vorbereitet“, „Ich bin der Meinung, dass Muttermilch und Säuglings-Milchnahrung gleichwertig sind.“ Unwohlsein des Kindes wird zudem oft mit Hunger assoziiert. Bei Familien in belasteten Lebenslagen ist auch die Sorge weit verbreitet, dass das Kind durch ausschließliches Stillen nicht satt wird. Das ist meist unbegründet, aber ein häufiger Grund, mit dem Stillen aufzuhören.

Frau Ziegenhain, entsteht eine sichere Bindung nur durch Stillen? Und nur zur Mutter?

Ein klares Nein. Stillen ist eine intime Interaktion; es fördert die Ausschüttung von Oxytocin und damit Verbundenheit. Stillen ist aber auch eine von vielen Interaktionen im Alltag, in denen sich Bindung entwickelt. Mütter machen sich

Sorgen, wenn es aus unterschiedlichen Gründen mit dem Stillen nicht klappt. Aber es gefährdet nicht die sichere Bindung, wenn Mütter nicht stillen, sondern es sind viele Alltagssituationen, in denen Mütter, aber auch andere Bezugspersonen und das Kind gemeinsam die Beziehung gestalten.

Sind die Empfehlungen einer gesundheitsfördernden Ernährung für alle Familien gleich umsetzbar?

Flothkötter: Die Antwort ist nein. Alle Familien streben an, ihre Kinder gesund zu ernähren, aber die Ressourcen und Kompetenzen, auf die sie zurückgreifen können, sind sehr ungleich verteilt. In diesem Bereich existieren viele Barrieren. Die Fähigkeit, Wissen in Handeln zu überführen, kann eingeschränkt sein. Ebenso wie Erfahrungen von Selbstwirksamkeit. Da hängt es davon ab, welche Erfahrungen die Eltern selbst gesammelt haben. Eigentlich gibt es, was das Kochen angeht, kaum etwas Einfacheres, als zum Beispiel einen Brei zuzubereiten. Aber man muss es sich zutrauen und muss auch wissen, dass es einfach ist.

Ziegenhain: Sicher nicht. Noch einmal zum Stillen: Stillen ist ohne Frage gesundheitsförderlich, aber wenn hoch belastete Menschen, zum Beispiel jugendliche Mütter, nicht stillen oder sehr früh abstillen, können sie an anderer Stelle in ihren elterlichen Beziehungskom-

petenzen beraten und gefördert werden. Es kann nicht darum gehen, dass man nur das Stillen oder die gemeinsamen Mahlzeiten propagiert. Natürlich ist das wunderbar, aber es gibt viele Variationen. Kinder gedeihen gut in unterschiedlichsten Lebenswelten und unter ganz unterschiedlichen Bedingungen, das ist durch die Forschung gut belegt.

Was empfehlen Sie Fachkräften, die junge Familien beraten?

Flothkötter: Hier sind die Gesundheitsfachkräfte in den Frühen Hilfen von großer Bedeutung. Es ist sehr gut, dass sie in die Familien kommen und sehen können, wo vielleicht gerade Unterstützungsbedarf herrscht und was gut funktioniert. Es gibt immer auch Ansatzpunkte für gute Entwicklungen in den Familien. In den Videos des neuen Online-Kurses auf der Lernplattform des NZFH wurde sehr schön dargestellt, wie man an Situationen in der Familie andockt und passende Information hereingibt.

Ziegenhain: Um junge Eltern zu entlasten, würde ich raten, sie zu bestärken, dass sie nicht perfekt sein müssen. Perfekte Eltern gibt es nicht. Das ist schon deswegen nicht möglich, weil sich Babys so rasant entwickeln und Eltern sich ständig neu anpassen müssen. Eltern hilft es zu sehen, wie wichtig sie für die gute Entwicklung ihres Kindes sind, wenn sie sich einlassen können, emotional präsent und nicht gestresst sind. Hier können Fachkräfte Eltern entlasten. Bindung entwickelt sich in Beziehungen, das heißt, dass Mütter und Väter auch für sich selbst sorgen müssen. Selbstfürsorge ist ein besonders wichtiger Aspekt bei der Unterstützung junger Familien. ○

Die vollständigen Interviews finden Sie auf www.fruehehilfen.de

Maria Flothkötter ist Ernährungswissenschaftlerin. Sie leitet das Netzwerk Gesund ins Leben, das zum Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) gehört.



Prof. Dr. **Ute Ziegenhain**, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie des Universitätsklinikums Ulm, ist Pädagogin und Entwicklungspsychologin.



ARBEITSHILFEN Multiprofessionelle Kooperationen

Die praxisnahe Arbeitshilfe regt Reflexionsprozesse zu multiprofessionellen Tätigkeiten in den Frühen Hilfen an. Sie richtet sich an Fort- und Weiterbildende sowie Gesundheitsfachkräfte in den Frühen Hilfen. Interviews und Fallbeispiele geben Anregungen zur Diskussion. Die 84-seitige Publikation aus der Reihe „Impulse für Fachkräfte“ enthält Kopiervorlagen, Übungen und Anleitungen. Sie steht als PDF-Datei sowie gedruckt zur Verfügung.



Best. Nr. 16000263

Wirkungsorientierung in den Frühen Hilfen



Im Kontext der Frühen Hilfen und in deren Netzwerken etabliert sich ein immer stärkerer Anspruch, wirkungsorientiert zu arbeiten. Wie lassen sich Wirkungen im

Kontext der Frühen Hilfen planen, analysieren und verbessern? Was sind die Chancen und die Herausforderungen von wirkungsorientierter Arbeit in komplexen Systemen wie den Frühen Hilfen? Neben theoretischen Grundlagen vermittelt Autorin Manuela Dorsch Reflexionsfragen und Praxistipps für die ersten gemeinsamen Schritte hin zur wirkungsorientierten Arbeit. Die 38-seitige Publikation ist als Band 9 in der Online-Reihe „Impulse für die Netzwerkarbeit“ des NZFH erschienen. Sie steht als PDF-Datei zur Verfügung.

[www.fruehehilfen.de/
impulse-wirkungsorientierung](http://www.fruehehilfen.de/impulse-wirkungsorientierung)

LERNPLATTFORM Stillen ressourcenorientiert begleiten

Auf seiner Lernplattform Frühe Hilfen bietet das NZFH drei neue Online-Kurse für das Selbststudium an. „Stillen ressourcenorientiert begleiten“ bietet gut aufbereitetes Fachwissen zur Stillbegleitung und Tipps für eine motivierende Gesprächsführung. Über das Stillen wie auch eine feinfühliges Flaschenernährung können die Ressourcen von Familien erweitert und die Eltern-Kind-Bindungen gestärkt werden. Hier bietet der Kurs vielfältige Unterstützung.



Essalltag in Familien gestalten

In diesem Kurs können Fachkräfte ihre Kompetenzen stärken, um Eltern im familiären Essalltag Orientierung zu geben. Er bietet aktuelles Fachwissen und anschauliche Materialien zum Einsatz in den Familien. Der Kurs enthält unter anderem Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung. Er vermittelt, wie Fachkräfte alltagsnahe Impulse zur Essensplanung und Zubereitung einfacher Gerichte set-

DIE ZAHL

63,5 %

der Kinder in Deutschland, die zwischen 2019 und 2022 zur Welt kamen, wurden länger als 3 Monate gestillt.

Quelle: NZFH-Studie KiD 0-3 2022

zen können, und erläutert, warum eine gute Ansprache und Begleitung bei der Gestaltung von Esssituationen mit wenig Aufwand viel bewirken kann.

Qualitätsentwicklung im Dialog gestalten

Der Kurs „Qualitätsentwicklung im Dialog gestalten“ basiert auf Erfahrungen aus den Qualitätsdialogen Frühe Hilfen (2018–2022). Die Teilnehmenden lernen theoretische Grundlagen für Qualitätsentwicklungsprozesse kennen, erhalten Praxiseinblicke und werden eingeladen, selbst die Qualität der Frühen Hilfen vor Ort zu reflektieren. Der Kurs unterstützt bei der Planung erster konkreter Maßnahmen. Außerdem geben Netzwerkkoordinierende, Expertinnen und Experten sowie Akteure und Leitungskräfte der Frühen Hilfen in Interviews ihre Erfahrungen und Sichtweisen weiter.

Mehr: [www.fruehehilfen.de/
lernplattform](http://www.fruehehilfen.de/lernplattform)

IMPRESSUM

Herausgeber: Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH) in der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Kooperation mit dem Deutschen Jugendinstitut e. V. (DJI)
Kommissarischer Leiter: Dr. Johannes Nießen
Maarweg 149–161, 50825 Köln
<https://www.bzga.de>
<https://www.fruehehilfen.de>
Verantwortlich für den Inhalt: Jörg Backes
Gestaltung: zweiband.media, www.zweiband.de
Text und Redaktion: Heike Lauer, Astrid Königstein

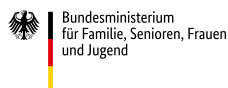
Bildnachweis: S. 1: Oksana Kuzmina – stock.adobe.com, S. 2: Ziegenhain: privat, Flothkötter: © BLE 2023 / Ebersoll, S. 3: kasto – stock.adobe.com, S. 4: Nicholas Felix/people-images.com – stock.adobe.com

Der Infodienst erscheint ausschließlich online.

Alle Rechte vorbehalten. Diese Publikation wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin oder den Empfänger an Dritte bestimmt.

Artikelnummer: D81000360
<https://doi.org/0.17623/NZFH:HHaktuell2/2024>

Gefördert vom:



Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

Träger:



In Kooperation mit:

