

Evaluationsbericht 2013 – Vorarlberg

Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter



Eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie.
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.



G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.

Impressum

Im Auftrag von:

AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH, Zentrum Ernährung & Prävention, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien, www.ages.at

Bundesministerium für Gesundheit, Radetzkystraße 2, 1030 Wien, www.bmg.gv.at

Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, Kundmanngasse 21, 1031 Wien, www.sozialversicherung.at

Für den Inhalt verantwortlich:

Mag.^a Melanie U. Bruckmüller

Mag.^a Bettina Meidlinger

Dr.ⁱⁿ Birgit Dieminger (Programmleitung)

Unter Mitarbeit von (in alphabetischer Reihenfolge):

Lisa Buchinger, Bakk.

Mag.^a Bernadette Bürger

Nadine Fröschl, MSc

Mag.^a Katrin Seper

Mag.^a Nadja Wüst

Foto: fotolia

Kontakt: team@richtigessenvonanfangen.at

Internet: <http://www.richtigessenvonanfangen.at>

© AGES, BMG & HVB, März 2014

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.



Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	8
2	Beschreibung der Maßnahme „Babys erstes Löffelchen – Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“	8
2.1.	Umsetzung	8
2.2.	Workshopaufbau	9
2.3.	Zielgruppe	9
3	Evaluation	9
3.1.	Fragebogen	10
3.2.	Ziele der Evaluation	11
4	Methodik	11
4.1.	Dateneingabe	11
4.2.	Datenbereinigung	11
4.3.	Statistische Auswertung	11
4.4.	Stichprobe	13
5	Ergebnisse der Evaluierung	13
5.1.	Teilnahme an den Workshops	13
5.2.	Beschreibung der TeilnehmerInnen	14
5.2.1.	Besucherstatus	14
5.2.2.	Alter	14
5.2.3.	Staatsangehörigkeit	14
5.2.4.	Wohndauer in Österreich	15
5.2.5.	Ausbildung	15
5.2.6.	Versicherungsträger	15
5.2.7.	Schwangerschaftswoche und Fragen zum Kind (Alter des Kindes, Geburtsgewicht des Kindes und Termingeburt des Kindes)	15
5.2.8.	Fragen zum Thema „Stillen“	17
5.2.8.1.	Haben Sie vor, Ihr Kind zu stillen bzw. haben Sie Ihr Kind gestillt?	17
5.2.8.2.	Informationsquellen zum Thema „Stillen“	17
5.2.8.3.	Behandlung des Themas „Ernährung in der Stillzeit“	18
5.2.9.	Beikost	18
5.2.9.1.	Einführung der Beikost	18
5.2.9.2.	Alter des Kindes bei der Beikosteinführung	18
5.2.9.3.	Von wem haben Sie Informationen und Tipps zur Ernährung Ihres Kindes erhalten?	19
5.2.10.	Broschüre „Richtig essen von Anfang an! Babys erstes Löffelchen“	20
5.2.10.1.	Bekanntheit der Broschüre „Babys erstes Löffelchen“	20

5.2.10.2.	Falls ja, fanden Sie die Informationen hilfreich?	20
5.3.	Ziele	20
5.3.1.	Sicherung der Qualität der Maßnahme während der Umsetzung	20
5.3.2.	Die Überprüfung des Wissenszuwachses	21
5.3.2.1.	Wissenszuwachs	21
5.3.2.2.	Erhalt vieler neuer Informationen durch den Workshop	22
5.3.2.3.	Bereiche des Wissenszuwachses	22
5.3.3.	Anwendbarkeit der vermittelten Inhalte im Lebensalltag	24
5.3.3.1.	Praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag	24
5.3.3.2.	Zuversicht, die gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können	24
5.3.4.	Steigerung der Selbstwirksamkeit der (werdenden) Eltern und Bezugspersonen	25
5.3.4.1.	Beitrag des Workshops für die Gesundheit des Kindes	25
5.3.4.2.	Umsetzung der Empfehlungen	26
5.4.	Erneute Teilnahme und Weiterempfehlung	27
5.4.1.	Besuch des Workshops „Ernährung in der Schwangerschaft“ zuvor	27
5.4.2.	Weiterempfehlung des Workshops „Babys erstes Löffelchen – Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“	27
6	Anhang	29

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1	Verteilung der Staatsangehörigkeit _____	14
Abbildung 2	Häufigkeitsverteilung Schwangere und Befragte, die bereits ein Kind haben ____	16
Abbildung 3	Quelle von Ernährungsinformationen _____	19
Abbildung 4	Zufriedenheit der Teilnehmerinnen _____	21
Abbildung 5	Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP 1 und MZP 2 _____	22
Abbildung 6	Erlangung von neuem Wissen durch den Workshop bei verschiedenen Themengebieten _____	23
Abbildung 7	Der Workshop enthielt viele praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag _____	24
Abbildung 8	Zuversicht, die gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können _____	25
Abbildung 9	„Selbstwirksamkeit“ – Vergleich MZP 1 mit MZP 2 _____	26
Abbildung 10	Umsetzbarkeit der Empfehlungen – Vergleich MZP 1 mit MZP 2 _____	27

Tabellenverzeichnis

<i>Tabelle 1</i>	<i>Inhalte der Fragebögen Messzeitpunkt 1, 2 und 3</i> _____	<i>10</i>
<i>Tabelle 2</i>	<i>Alter der Teilnehmerinnen in Jahren</i> _____	<i>14</i>
<i>Tabelle 3</i>	<i>Wohndauer in Vorarlberg in Jahren</i> _____	<i>15</i>
<i>Tabelle 4</i>	<i>Schwangerschaftswoche der Teilnehmerinnen in Wochen</i> _____	<i>16</i>
<i>Tabelle 5</i>	<i>Alter des Kindes in Monaten</i> _____	<i>16</i>
<i>Tabelle 6</i>	<i>Geburtsgewicht in Gramm</i> _____	<i>17</i>
<i>Tabelle 7</i>	<i>Alter bei Beikosteneinführung in Monaten</i> _____	<i>19</i>

Abkürzungsverzeichnis

BVA	Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter
bzw.	beziehungsweise
g	Gramm
Max	Maximum
MD	Median
Min	Minimum
MW	Mittelwert
MZP	Messzeitpunkt
n	Strichprobenumfang
NÖGKK	Niederösterreichische Gebietskrankenkasse
REVAN	Richtig essen von Anfang an!
sd	Standardabweichung
SSW	Schwangerschaftswoche
SVA	Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft
VGKK	Vorarlberger Gebietskrankenkasse
WGKK	Wiener Gebietskrankenkasse

1 Einleitung

Die Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung schon während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie von frühester Kindheit an ist heutzutage wissenschaftlich unumstritten. Die Ernährung von Schwangeren und Stillenden kann dabei unter anderem das Essverhalten des Kindes wesentlich prägen. Daher ist es wichtig, das Ernährungsverhalten der Mutter und des Kindes zu optimieren. Ernährungsdefizite, die während der Schwangerschaft und bis zum Ende des zweiten Lebensjahres erworben werden, lassen sich im späteren Leben nur sehr schwer wieder ausgleichen. Da auch die Prävalenz von Übergewicht und Adipositas in westlichen Industriestaaten in allen Altersgruppen drastisch ansteigt, unterstreicht das die Notwendigkeit einer wissenschaftlich basierten Primärprävention. Die Wirksamkeit von Maßnahmen kann vor allem dann gesteigert werden, wenn diese an die Merkmale der Zielgruppe angepasst werden.

Der Workshop „Babys erstes Löffelchen - Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“ basiert auf wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema „Ernährung in der Stillzeit“ und auf den österreichischen Beikostempfehlungen, die in Zusammenarbeit mit ExpertInnen im Bereich Ernährung und Kindergesundheit erarbeitet wurden. Die Stillförderung und das Wissen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung in der Stillzeit zu vermitteln, soll mit diesem Workshop angestrebt werden. Ziel ist auch die Gesundheitsförderung von frühester Kindheit an. Denn ein gesunder Start ins Leben zeigt positive Auswirkungen bis ins Erwachsenenalter.

2 Beschreibung der Maßnahme „Babys erstes Löffelchen – Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“

Die Workshops „Babys erstes Löffelchen - Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“ finden im Rahmen des nationalen Programms „Richtig essen von Anfang an!“ statt und wurden als Fortsetzung der Workshops „Ernährung in der Schwangerschaft“ konzipiert. Diese Maßnahme ist Teil der österreichweiten Vorsorgestrategie – finanziert aus den Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.

Die Maßnahme besteht aus einem einmalig stattfindenden ca. dreistündigen Workshop. In ganz Österreich erhalten werdende Eltern bzw. Eltern mit Neugeborenen und deren Familien kostenlos praktische Tipps und Hilfestellungen sowie aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Ernährung in der Stillzeit und Ernährung im ersten Lebensjahr (Beikostalter).

2.1. Umsetzung

Die Umsetzung startete in den beiden Pilotbundesländern Steiermark und Tirol im Februar 2012. Nach der Pilotierung wurden die Workshops auf ganz Österreich ausgerollt. Seit Anfang des Jahres 2013 finden in allen Bundesländern reguläre Workshops statt. In Vorarlberg fand der erste Workshop am 14.01.2013 statt.

Die Umsetzung der Workshops in Vorarlberg erfolgt durch die Vorarlberger Gebietskrankenkasse.

2.2. Workshopaufbau

Ein Workshop dauert im Durchschnitt ca. 3 Stunden und wird in Vorarlberg von einer geschulten Trainerin abgehalten. Die Durchführung erfolgt in Form einer moderierten Diskussion mit Sensibilisierungsübungen. Die Inhalte werden durch praktische Übungen aufgelockert und somit der Bezug zur Praxis und Alltagstauglichkeit hergestellt. Je nach Gruppe und Interesse der TeilnehmerInnen werden die Inhalte individuell mit Schwerpunkten versehen und besprochen. Folgende Inhalte werden in den Workshops durchgenommen:

Themenblock: Ernährung in der Stillzeit

- Vorteile des Stillens, Richtig essen und trinken während der Stillzeit, Geschmacksprägung, Gewichtsabnahme während der Stillzeit

Themenblock: Ernährung im Beikostalter

- Geschmacksprägung, Beikosteinführung, Energie- und Nährstoffbedarf, Zubereitung, alternative Ernährungsformen, Prävention (Allergie, Zöliakie)

Während und auch nach dem Workshop haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, Fragen an den/die TrainerIn zu stellen, falls thematische Probleme oder Unklarheiten auftreten.

Zu Beginn und am Ende des Workshops füllen die TeilnehmerInnen jeweils Fragebögen aus, welche sich aus der Erhebung von soziodemografischen Daten und einem Wissensteil zusammensetzen.

2.3. Zielgruppe

Der Workshop richtet sich idealerweise an alle Schwangeren im letzten Drittel der Schwangerschaft und deren Angehörige sowie nahe Bezugspersonen unabhängig von sozialer Herkunft und Migrationshintergrund. Zusätzlich werden die Workshops auch für Stillende und Frauen/Familien mit Säuglingen beworben.

3 Evaluation

Bei der vorliegenden Evaluation handelt es sich um eine begleitende Ergebnisevaluation. Das Hauptziel besteht darin, den Nutzen der einmalig stattfindenden Ernährungsworkshops für die

TeilnehmerInnen abzuschätzen und durch die laufende Beobachtung und Reflexion, die Qualität der Maßnahme zu verbessern.

3.1. Fragebogen

Der Fragebogen wurde als Selbstausfüller konzipiert und umfasst pro Messzeitpunkt folgende Inhalte:

Tabelle 1 *Inhalte der Fragebögen Messzeitpunkt 1, 2 und 3*

Messzeitpunkt	Inhalt
Messzeitpunkt 1 direkt vor dem Workshop	<ul style="list-style-type: none"> • Stammdatenblatt TeilnehmerInnen (demographische Daten) zur Beschreibung der Stichprobe • Fragen zum jeweiligen Themenbereich (Stillzeit und Beikostalter) • Selbstwirksamkeitserwartung • Wissensfragen zu den Themen „Ernährung in der Stillzeit“ und „Ernährung im Beikostalter“
Messzeitpunkt 2 nach dem Workshop	<ul style="list-style-type: none"> • Zufriedenheitsbewertung • Selbstwirksamkeitserwartung • Wissensfragen zu den Themen „Ernährung in der Stillzeit“ und „Ernährung im Beikostalter“
Messzeitpunkt 3 ein Jahr nach dem Workshop	<ul style="list-style-type: none"> • Fragen zum Kind • Fragen zum Stillen und zur Beikosteinführung • Umsetzbarkeitsbewertung • Selbstwirksamkeitserwartung • Wissensfragen zu den Themen „Ernährung in der Stillzeit“ und „Ernährung im Beikostalter“

Die dritte Erhebung (Messzeitpunkt 3) ist ein Jahr nach dem Workshopbesuch geplant. TeilnehmerInnen, die eine gültige E-Mail-Adresse angegeben haben, erhalten ein Jahr nach der Teilnahme eine Einladung für eine weitere Befragung. Der dafür vorgesehene Fragebogen wurde als Onlinefragebogen konzipiert. In Vorarlberg wurden im Jänner 2014 die ersten Einladungen zur Onlineumfrage versendet.

3.2. Ziele der Evaluation

Ziele der Evaluation sind

- die Sicherung der Qualität der Maßnahme während der Umsetzung (Überprüfung der Zufriedenheit).
- die Überprüfung des Wissenszuwachses von ernährungsspezifischen Empfehlungen zum Thema „Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“ durch die Workshops.
- die Feststellung des Ausmaßes der Anwendbarkeit der vermittelten Inhalte im Lebensalltag der TeilnehmerInnen (Praktikabilität der Tipps).
- die Überprüfung der Steigerung der Selbstwirksamkeit der Eltern und Bezugspersonen. Dies umfasst die Selbstsicherheit, mit Problemen besser umgehen zu können und – falls Schwierigkeiten auftreten – diese zu meistern.
- die Feststellung des Ausmaßes in dem das Verhalten mit den Empfehlungen übereinstimmt (Einhaltung der Empfehlungen).

4 Methodik

4.1. Dateneingabe

Die Dateneingabe erfolgte durch die Bundesländer mit der Software Microsoft Excel. Dafür erhielt jedes Bundesland vorab eine Eingabemaske, in welche die Daten aus den Fragebögen eingegeben wurden. Nach Abschluss der Dateneingabe wurden die Dateien Anfang 2014 an REVAN national übermittelt.

4.2. Datenbereinigung

Nach der Dateneingabe erfolgte durch REVAN national die Überprüfung auf Plausibilität. Bei Unklarheiten wurde mit dem jeweiligen Bundesland Rücksprache gehalten, um die betreffende Eingabe mit dem ausgefüllten Fragebogen zu überprüfen. Das Ziel der Datenbereinigung war, die Eingabefehler zu minimieren und unklare Antworten auszuschließen.

4.3. Statistische Auswertung

Die statistische Auswertung wurde mit der Software SPSS Version 20 durchgeführt.

Bei metrischen Variablen (wie z. B. dem Alter der Besucherinnen, der Schwangerschaftswoche, dem Alter des Babys zum Zeitpunkt der Befragung und dem Alter des Babys bei der Einführung von Beikost) wurden die statistischen Kennzahlen Mittelwert (MW), Standardabweichung (sd), Minimum (Min) und Maximum (Max) berechnet. Bei den übrigen geschlossenen Fragestellungen wurden relative Häufigkeiten berechnet. Bei ordinalen und nominalen Daten wurden jene Personen, die keine Angabe machten, in die Auswertung miteinbezogen und bei den jeweiligen Antworten als „keine Angabe“ ausgewiesen. Bei metrischen Daten beziehen sich die Kennzahlen ausschließlich auf vorhandene bzw. gültige Einträge. Zur besseren Lesbarkeit wurden im vorliegenden Bericht gerundete Werte verwendet. Aufgrund dieser Rundung ergeben die Summen der relativen Zahlen nicht immer exakt 100 %. Das betrifft sowohl die im Text verwendeten Zahlen als auch Zahlen in Diagrammen und Tabellen.

Bei der Fragestellung „Wenn Sie nicht in Österreich geboren sind, wie lange leben Sie schon in Österreich und welches Land ist Ihr Geburtsland?“, wurden für die Auswertung nur die Angaben zur Mutter verwendet. Für die statistische Auswertung wurden jene Personen eingeschlossen, die entweder eine Angabe zur Wohndauer oder eine Angabe zum Geburtsland tätigten.

Alle Teilnehmerinnen, die zum Messzeitpunkt 1 (MZP 1) zu einer der folgenden Fragen „Ich habe mein Baby bereits geboren und es ist Monate alt.“, „Geburtsgewicht des Babys: g“ und „Termingeburt (nach der 37. Woche; Antwortmöglichkeit: ja/nein)“ eine Angabe machten, wurden in einer neuen Variable als „Baby bereits geboren“ zusammengefasst. Diese neue Variable war erforderlich, um alle Auswertungen zu den Fragen „nach der Geburt“ und „Kind bekommt bereits Beikost“ auf jene Personen beziehen zu können, bei denen das Baby zum Zeitpunkt des Workshops bereits geboren war.

Ähnlich war der Vorgang auch für Fragen, die die Zeit der Schwangerschaft betrafen. Alle Personen, die auf die Frage „Ich bin noch schwanger und in der SSW“ eine Schwangerschaftswoche angaben, wurden für die Auswertung der Frage „Haben Sie vor, Ihr Kind zu stillen?“ herangezogen.

Aus den neu erstellten Variablen „noch schwanger“ und „Baby bereits geboren“ konnte zusätzlich herausgelesen werden, wie hoch der Anteil an Schwangeren und wie hoch der Anteil an Personen mit einem Baby war.

In Bezug auf die Wissensfragen wurde die Berechnung von Gesamtscores (getrennt für MZP 1 und MZP 2) vorgenommen. Der Wissensfragebogen bestand aus insgesamt 11 Multiple-Choice-Fragen (zur Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalder), bei denen unterschiedlich viele Antworten korrekt sein konnten; eine Antwort war jedoch mindestens richtig. Bei Fragen mit nur einer richtigen Antwortmöglichkeit, gab es für jede korrekt beantwortete Frage einen Punkt. Bei Fragen, bei denen Mehrfachantworten möglich waren, konnte für jede Antwortmöglichkeit ein Punkt erreicht werden. Wurde die gesamte Frage falsch beantwortet bzw. „bin nicht sicher“ angegeben, wurde für die jeweilige Frage kein Punkt vergeben. Insgesamt konnten 28 Punkte erreicht werden. Für die Berechnung der Gesamtscores wurden nur jene Personen eingeschlossen, die den Wissensfragebogen sowohl zum MZP 1 als auch zum MZP 2 ausfüllten. Die Gesamtscores wurden als Mittelwert (MW), Standardabweichung (sd), Median (MD), Minimum (Min) und Maximum (Max) berechnet. Der Wissensscore der Teilnehmerinnen wurde zusätzlich in drei Gruppen (geringer Wissensstand, mittlerer Wissensstand und hoher Wissensstand) kategorisiert. Personen, die

mindestens drei Viertel der maximalen Punkteanzahl erreichten, wurden in die Kategorie „hoher Wissensstand“ und jene Personen, die die Hälfte oder weniger der maximalen Punkteanzahl erreichten, in die Kategorie „geringer Wissensstand“ eingeteilt. Als „mittel“ wurde der Wissensstand eingeteilt, wenn die Teilnehmerinnen mehr als die Hälfte aber weniger als drei Viertel der zu erreichenden Punkte bekamen.

Zur Überprüfung des Wissenszuwachses von ernährungsspezifischen Empfehlungen sowie zur Überprüfung der Steigerung der Selbstwirksamkeit der Eltern und Bezugspersonen wurden den Teilnehmerinnen zum MZP 1 und MZP 2 die gleichen Fragen vorgelegt. Für die statistische Auswertung zum Wissenszuwachs und zur Steigerung der Selbstwirksamkeit wurden nur jene Personen eingeschlossen, die sowohl vor als auch nach dem Workshop die entsprechenden Fragen ausfüllten. Die Daten wurden zunächst auf Normalverteilung getestet. Da keine Normalverteilung gegeben war, wurden in weiterer Folge nichtparametrische Tests für zwei verbundene Stichproben verwendet. Als statistisch signifikant wurden Unterschiede, bei denen statistische Testverfahren eine Irrtumswahrscheinlichkeit von $p < 0,05$ ergaben, bewertet.

4.4. Stichprobe

Jede Person, die im Zeitraum von Anfang bis Ende 2013 an einem Ernährungsworkshop teilnahm, wurde gebeten, an der Fragebogenevaluation teilzunehmen. Insgesamt füllten in Vorarlberg **190 Personen** den Fragebogen zum Messzeitpunkt 1 (MZP 1) und **189 Personen** den Fragebogen zum Messzeitpunkt 2 (MZP 2) aus. Sowohl MZP 1 als auch MZP 2 beantworteten insgesamt **182 Personen** (92,4 %). Gelegentlich wurden Fragen von Seiten der ausfüllenden Personen bewusst oder auch unbeabsichtigt nicht beantwortet. Die Anzahl dieser Fälle wird in den Tabellen im Ergebnisteil durch die Kategorie „keine Angabe“ dargestellt.

Nicht eindeutige oder zweifelhafte Antworten wurden als „keine Angabe“ gewertet.

5 Ergebnisse der Evaluierung

5.1. Teilnahme an den Workshops

Im Jahr 2013 wurden in Vorarlberg insgesamt 37 Workshops mit 190 Besucherinnen abgehalten. Die Workshops starteten am 08.01.2013. Dabei kam eine Trainerin zum Einsatz. An der Erhebung zum Messzeitpunkt 1 (MZP 1) nahmen 190 Personen und zum Messzeitpunkt 2 (MZP 2) 189 Personen teil. In Vorarlberg wurden im Jahr 2013 keine MultiplikatorInnen geschult.

5.2. Beschreibung der TeilnehmerInnen

5.2.1. Besucherstatus

Von den zum MZP 1 Befragten (n=190) waren alle teilnehmenden Personen (werdende) Mütter. Es nahmen keine (werdenden) Väter oder Angehörige an der Befragung teil.

5.2.2. Alter

In Vorarlberg machten alle 190 (werdenden) Mütter, die zum MZP 1 befragt wurden, eine Angabe zum Alter. Ihr mittleres Alter lag bei $32,0 \pm 4,5$ (MW \pm sd) Jahren und reichte von 22 bis 45 Jahre (Tabelle 2).

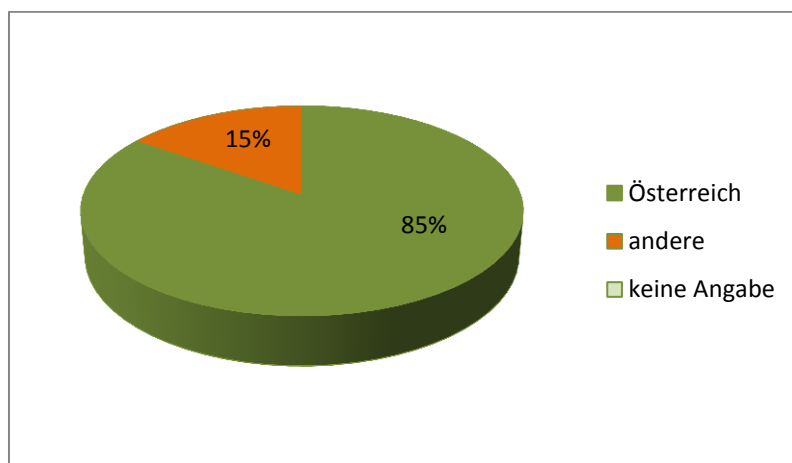
Tabelle 2 *Alter der Teilnehmerinnen in Jahren ($n_{gesamt}=190$)*

Teilnehmerinnen	n (fehlend)	Alter in Jahren	
		MW \pm sd	Min - Max
Gesamt	190 (0)	$32,0 \pm 4,5$	22 – 45

5.2.3. Staatsangehörigkeit

Von den teilnehmenden Besucherinnen gaben 84,7 % (n=161) an, eine österreichische Staatsbürgerschaft und 15,3 % (n=29) eine andere Staatsbürgerschaft als die Österreichische zu haben (Abbildung 1). Von jenen Personen, die keine österreichische Staatsbürgerschaft besitzen, war die Mehrheit (62,1 %, n=18) aus Deutschland. Weitere Detailangaben sind im Anhang enthalten.

Abbildung 1 *Verteilung der Staatsangehörigkeit ($n_{gesamt}=190$)*



5.2.4. Wohndauer in Österreich

29 befragte (werdende) Mütter, die nicht in Österreich geboren wurden, gaben an wie lange sie schon in Österreich leben. Der Mittelwert der Wohndauer lag bei $5,9 \pm 5,8$ Jahren und reichte von 0,5 bis 25 Jahre (Tabelle 3). Eine Person gab keine Antwort. Die genannten Geburtsländer von (werdenden) Müttern, welche nicht in Österreich geboren wurden, sind im Anhang aufgelistet.

Tabelle 3 Wohndauer in Vorarlberg in Jahren ($n_{\text{gesamt}}=30$)

	n (fehlend)	Wohndauer in Jahren	
		MW \pm sd	Min - Max
(werdende) Mütter	29 (1)	5,9 \pm 5,8	0,5 – 25

5.2.5. Ausbildung

Knapp ein Drittel der befragten Evaluationsteilnehmerinnen (31,6 %, $n=60$) hatte einen Universitäts- oder Fachhochschulabschluss und gut ein Viertel (25,8 %, $n=49$) der insgesamt 190 TeilnehmerInnen bestätigte, eine berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule absolviert zu haben. Einen Abschluss einer berufsbildenden mittleren Schule (Fachschule, Handelsschule, etc.) hatten 15,3 % ($n=29$) der Befragten. 26,3 % ($n=50$) schlossen eine Lehre ab und ein geringer Anteil von 2 Teilnehmerinnen (1,1 %) besaß einen Pflichtschulabschluss ohne Lehre. Keine der Befragten gab „keinen Pflichtschulabschluss“ an. Alle Personen machten zu dieser Frage eine Angabe.

5.2.6. Versicherungsträger

Alle 190 befragten Teilnehmerinnen (100 %) beantworteten die Frage nach dem zuständigen Versicherungsträger. Mehrfachantworten waren möglich.

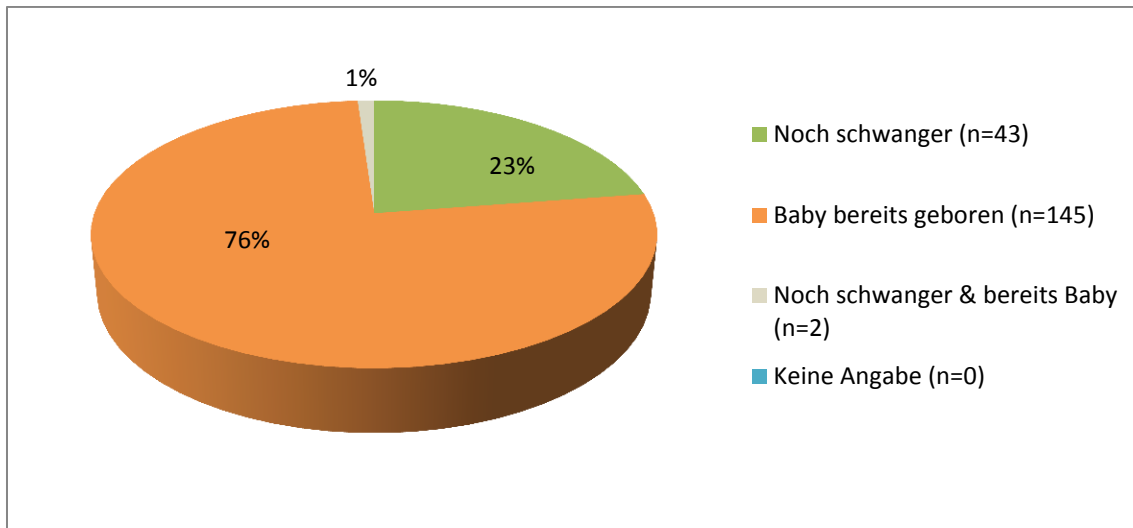
Auf die Frage nach dem zuständigen Versicherungsträger antworteten 74,7 % ($n=142$) der Teilnehmerinnen in Vorarlberg mit VGKK. 20,0 % ($n=38$) der Befragten gaben an, bei der BVA versichert zu sein. 3 Personen (1,6 %) waren bei der SVA versichert und jeweils eine Person (0,5 %) war bei der WGKK bzw. NÖGKK versichert. 2,6 % ($n=5$) der Teilnehmerinnen gaben an, bei einer anderen Versicherungsanstalt als den aufgelisteten versichert zu sein. Genauere Angaben hierzu sind dem Anhang zu entnehmen.

5.2.7. Schwangerschaftswoche und Fragen zum Kind (Alter des Kindes, Geburtsgewicht des Kindes und Termingeburt des Kindes)

Alle 190 Befragten beantworteten die Frage zur Schwangerschaftswoche, zum Alter und Geburtsgewicht des Kindes und/oder zur Termingeburt des Kindes. 22,6 % der Befragten ($n=43$)

waren noch schwanger, bei 76,3 % (n=145) wurde das Kind bereits geboren und 2 Frauen (1,1 %) waren noch schwanger und hatten bereits ein Kind (Abbildung 2).

Abbildung 2 Häufigkeitsverteilung Schwangere und Befragte, die bereits ein Kind haben ($n_{\text{gesamt}}=190$)



Schwangerschaftswoche

45 Personen in Vorarlberg gaben eine Schwangerschaftswoche (SSW) an. Im Mittel waren die Frauen in der 33. SSW ($33,2 \pm 6,1$), wobei die Angaben von der 7. bis zur 41. SSW reichten (Tabelle 4).

Tabelle 4 Schwangerschaftswoche der Teilnehmerinnen in Wochen ($n_{\text{gesamt}}=45$)

	n (fehlend)	MW \pm sd	Min - Max
Schwangerschaftswoche	45 (0)	$33,2 \pm 6,1$	7 – 41

Alter des Kindes

In Vorarlberg wurde von 147 Personen, bei denen das Baby bereits geboren wurde, eine Angabe zum Alter des Babys gemacht. Das mittlere Alter der Kinder lag bei $4,4 \pm 2,2$ Monaten. Das jüngste Kind war ein Monat alt und das älteste Kind war 16 Monate alt (Tabelle 5).

Tabelle 5 Alter des Kindes in Monaten ($n_{\text{gesamt}}=147$)

	n (fehlend)	MW \pm sd	Min - Max
Alter des Kindes in Monaten	147 (0)	$4,4 \pm 2,2$	1 – 16

Geburtsgewicht

Von jenen Teilnehmerinnen, deren Baby bereits auf der Welt war, gaben 146 Personen das Geburtsgewicht ihres Kindes an, wobei das mittlere Geburtsgewicht bei $3.221,2 \pm 502,3$ g lag. Das niedrigste angegebene Geburtsgewicht betrug 1.470 g, das höchste 5.700 g (Tabelle 6).

Tabelle 6 *Geburtsgewicht in Gramm* ($n_{\text{gesamt}}=147$)

	n (fehlend)	MW \pm sd	Min - Max
Geburtsgewicht in g	146 (1)	$3.221,2 \pm 502,3$	1.470 – 5.700

Termingeburt

Diese Frage beantworteten ebenfalls nur jene befragten Evaluationsteilnehmerinnen, bei denen das Kind bereits geboren wurde. Von diesen 147 Personen in Vorarlberg, wurde bei 93,9 % ($n=138$) das Kind termingerecht geboren, 6,1 % der Frauen ($n=9$) hatten keine Termingeburt. Alle Befragten gaben eine Antwort.

5.2.8. Fragen zum Thema „Stillen“

5.2.8.1. *Haben Sie vor, Ihr Kind zu stillen bzw. haben Sie Ihr Kind gestillt?*

Die Frage „Haben Sie vor, Ihr Kind zu stillen?“, wurde nur für diejenigen Teilnehmerinnen ausgewertet, welche bei der Frage „Ich bin noch schwanger und in der SSW“ eine Angabe gemacht hatten ($n=45$). Hingegen wurden bei der Frage „Haben Sie Ihr Kind gestillt?“ diejenigen Personen berücksichtigt, bei welchen bereits das Baby geboren wurde ($n=147$).

Auf die Frage „Haben Sie vor, Ihr Kind zu stillen?“ antworteten 97,8 % ($n=44$) der Teilnehmerinnen mit „Ja“. Keine Person beantwortete die Frage mit „Nein“ oder gab an noch nicht zu wissen, ob das Baby gestillt werden wird oder nicht („weiß nicht“). Lediglich eine (2,2 %) der 45 in Vorarlberg befragten Teilnehmerinnen machte diesbezüglich keine Angabe.

Die Frage „Haben Sie Ihr Kind gestillt?“ beantworteten 85,7 % ($n=126$) der Personen, bei welchen bereits das Baby geboren wurde, mit „Ja“. 11 Personen (7,5 %) gaben an, dass ihr Kind nicht gestillt wurde. Von 10 (6,8 %) der insgesamt 147 in Vorarlberg befragten Teilnehmerinnen mit Baby wurde keine Angabe zu dieser Frage gemacht.

5.2.8.2. *Informationsquellen zum Thema „Stillen“*

Die Frage woher/von wem die teilnehmenden Besucherinnen Informationen zum Stillen erhielten, beantworteten nur jene Teilnehmerinnen, die bereits das Baby geboren hatten. Mehrfachantworten waren möglich.

105 der 147 befragten Evaluationsteilnehmerinnen (71,4 %) hatten Informationen zum Thema Stillen im Krankenhaus erhalten. Im Entbindungsheim erhielt keine Teilnehmerin Informationen zum Stillen. Im Falle von Hausgeburten bekamen 11 Teilnehmerinnen (7,5 %) vom medizinischen Personal Informationen zu diesem Thema. 48,3 % der Teilnehmerinnen (n=71) gaben an, Informationen über sonstige Stellen bekommen zu haben. Eine Liste zu den angegebenen „sonstigen Stellen“ befindet sich im Anhang. Keine Angabe zu dieser Frage machten 10,2 % der Personen (n=15).

5.2.8.3. Behandlung des Themas „Ernährung in der Stillzeit“

Für die Auswertung der Frage nach der Behandlung des Themas „Ernährung in der Stillzeit durch die oben genannten Informationsquellen“, wurden ebenfalls nur diejenigen Personen herangezogen, bei welchen bereits das Baby geboren wurde (n=147).

36,1 % der Evaluationsteilnehmerinnen (n=53) antworteten auf die Frage, ob bei den von ihnen angegebenen Informationsquellen, das Thema „Ernährung in der Stillzeit“ behandelt wurde, mit „Ja“. Hingegen gaben 51,7 % der Teilnehmerinnen (n=76) an, dass das Thema „Ernährung in der Stillzeit“ nicht behandelt wurde. 18 Personen (12,2 %) von insgesamt 147 Befragten machten zu dieser Frage keine Angabe.

5.2.9. Beikost

5.2.9.1. Einführung der Beikost

Auch bei der Frage „Wurde Beikost bereits eingeführt“ wurden nur jene Teilnehmerinnen, bei denen das Baby bereits geboren wurde (n=147), ausgewertet.

32,0 % dieser 147 Evaluationsteilnehmerinnen gaben an, dass Beikost bereits eingeführt wurde (n=47). 60,5 % der Befragten (n=89) gaben noch keine Beikost. Keine Angabe diesbezüglich machten 7,5 % der befragten Personen (n=11).

5.2.9.2. Alter des Kindes bei der Beikosteinführung

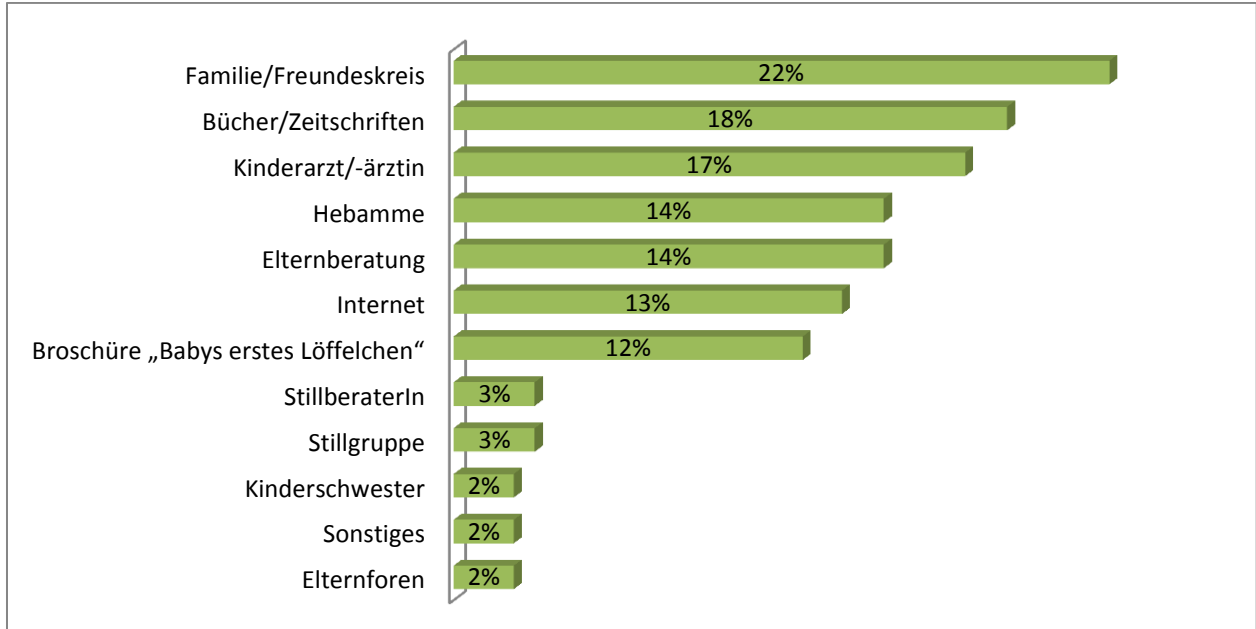
32,7 % (n=48) von 147 Teilnehmerinnen, bei denen bereits das Baby geboren wurde, gaben das Alter des Kindes bei Beikosteinführung an. 67,3 % machten keine Angabe (n=99). Im Mittel lag das Alter bei Beikosteinführung bei $5,2 \pm 0,9$ Monaten. Das jüngste Kind war bei Beikosteinführung 3,5 Monate alt, das älteste 7 Monate (Tabelle 7).

Tabelle 7 Alter bei Beikost Einführung in Monaten ($n_{\text{gesamt}}=147$)

	n (fehlend)	MW \pm sd	Min - Max
Alter in Monaten	48 (99)	5,2 \pm 0,9	3,5 – 7

5.2.9.3. Von wem haben Sie Informationen und Tipps zur Ernährung Ihres Kindes erhalten?

Auf die Frage „Von wem haben Sie Informationen und Tipps zur Ernährung Ihres Kindes erhalten?“ wurde von den Teilnehmerinnen in Vorarlberg am häufigsten „Familie/Freundeskreis“ (21,8 %, n=32), sowie „Bücher/Zeitschriften“ (18,4 %, n=27) und „Kinderarzt/Kinderärztin“ (17,0 %, n=25) angekreuzt. Jeweils 14,3 % (n=21) der Teilnehmerinnen nannten als Quelle für Empfehlungen zur Ernährung des Kindes die Hebamme und Elternberatung. Am seltensten gaben die Teilnehmerinnen in Vorarlberg „Kinderschwester“, „Sonstiges“ oder „Elternforen“ (jeweils 2,0 %, n=3) als Quelle für die Vermittlung von Ernährungsempfehlungen an. Keine Angaben wurden bei Firmeninformationen und Hausarzt/Hausärztin gemacht. Weitere Angaben sind in Abbildung 3 ersichtlich. Keine Angabe zu dieser Frage machten 62,6 % der Personen (n=92). Bei dieser Frage waren Mehrfachantworten möglich. Weitere Detailangaben sind im Anhang enthalten.

Abbildung 3 Quelle von Ernährungsinformationen ($n_{\text{gesamt}}=147$)

5.2.10. Broschüre „Richtig essen von Anfang an! Babys erstes Löffelchen“

5.2.10.1. Bekanntheit der Broschüre „Babys erstes Löffelchen“

Bei der Auswertung dieser Frage wurden nur jene Personen inkludiert, welche bereits das Baby geboren haben.

Auf die Frage „Kennen Sie die Broschüre „Babys erstes Löffelchen?“ antworteten 15,0 % der Teilnehmerinnen (n=22) in Vorarlberg mit „Ja“. 44,2 % der Teilnehmerinnen (n=65) gaben an, die Broschüre nicht zu kennen. 60 Personen (40,8 %) von insgesamt 147 in Vorarlberg Befragten machten zu dieser Frage keine Angabe.

5.2.10.2. Falls ja, fanden Sie die Informationen hilfreich?

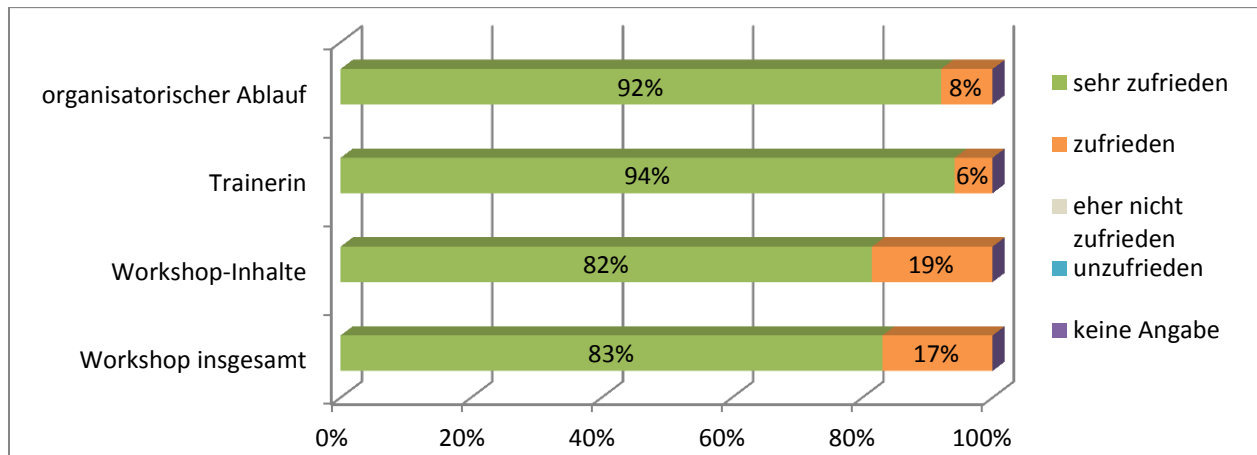
Auch bei dieser Frage beziehen sich die Antworten auf jene Frauen, bei denen bereits das Baby geboren wurde. Zusätzlich wurden nur jene Personen inkludiert, welche auf die Frage „Kennen Sie die Broschüre „Babys erstes Löffelchen?“ mit „Ja“ antworteten.

Auf die Frage „Finden Sie die Infos hilfreich?“ antworteten 95,5 % der Teilnehmerinnen (n=21) in Vorarlberg mit „Ja“. Eine Person (4,5 %) gab an, dass die Informationen für sie nicht hilfreich waren. Keine Person der insgesamt 22 in Vorarlberg Befragten machte zu dieser Frage keine Angabe.

5.3. Ziele

5.3.1. Sicherung der Qualität der Maßnahme während der Umsetzung

Alle Evaluationsteilnehmerinnen in Vorarlberg waren mit dem organisatorischen Ablauf der Workshops sehr zufrieden (92,1 %, n=174) bzw. zufrieden (7,9 %, n=15). Alle Befragten waren auch sehr zufrieden (94,2 %, n=178) bzw. zufrieden (5,8 %, n=11) mit der Trainerin. Die Inhalte des Workshops wurden ebenso von allen Befragten als sehr zufriedenstellend (81,5 %, n=154) bzw. zufriedenstellend (18,5 %, n=35) empfunden sowie alle Teilnehmerinnen in Vorarlberg mit dem Workshop insgesamt sehr zufrieden (83,1 %, n=157) bzw. 16,9 % (n=32) zufrieden waren. Keine der Befragten war eher nicht zufrieden bzw. unzufrieden und alle Befragten machten eine Angabe (Abbildung 4).

Abbildung 4 Zufriedenheit der Teilnehmerinnen ($n_{\text{gesamt}}=189$)

Fazit: Die Zufriedenheit der Teilnehmerinnen mit den Workshops ist insgesamt als sehr positiv zu beurteilen.

5.3.2. Die Überprüfung des Wissenszuwachses

5.3.2.1. Wissenszuwachs

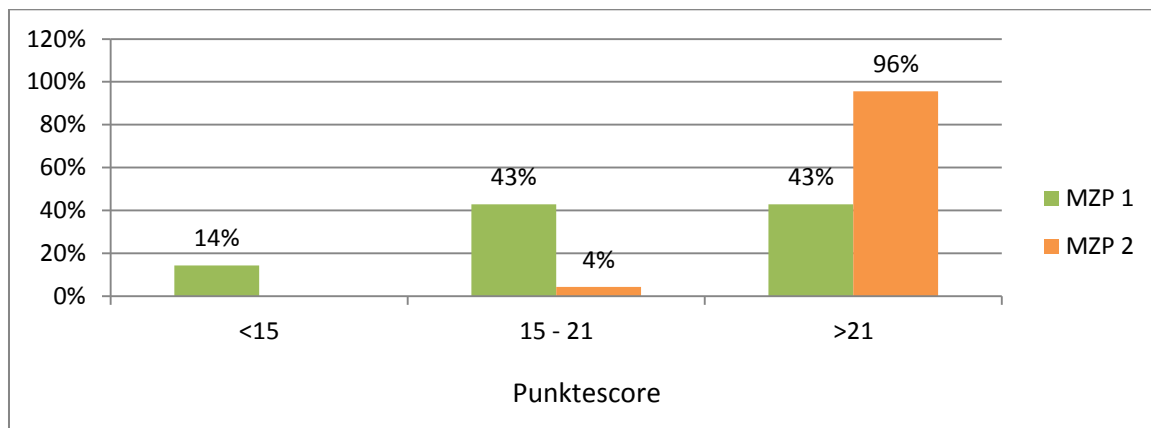
Um den Wissenszuwachs der Teilnehmerinnen zu den Themen Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter zu überprüfen, wurde den Befragten sowohl vor (MZP 1) als auch nach dem Workshop (MZP 2) der gleiche Wissensfragebogen vorgelegt. Der Wissenstest bestand aus insgesamt 3 Fragen zum Thema Ernährung in der Stillzeit und aus insgesamt 8 Fragen zum Thema Ernährung im Beikostalter. Es handelte sich dabei um Multiple-Choice-Fragen, bei denen unterschiedlich viele Antworten korrekt sein konnten; eine Antwort war jedoch mindestens richtig. Bei Fragen mit nur einer richtigen Antwortmöglichkeit, gab es für jede korrekt beantwortete Frage einen Punkt. Bei Fragen, bei denen Mehrfachantworten möglich waren, konnte für jede Antwortmöglichkeit ein Punkt erreicht werden. Wurde die gesamte Frage falsch beantwortet bzw. „bin nicht sicher“ angegeben, wurde für die jeweilige Frage kein Punkt vergeben. Insgesamt konnten 28 Punkte erreicht werden.

Für die Analyse wurden jene Personen eingeschlossen, die den Wissensfragebogen sowohl vor als auch nach dem Workshop ausfüllten. Das ergibt eine Stichprobe von 182 Personen.

Der errechnete Gesamtscore lag vor dem Workshop (MZP 1) im Mittel bei $19,7 \pm 4,6$ Punkten. Jeweils 42,9 % der Teilnehmerinnen (jeweils $n=78$) erzielten dabei mehr als 21 Punkte sowie zwischen 15 und 21 Punkten und 14,3 % der Teilnehmerinnen ($n=26$) weniger als 15 Punkte. Die größten Wissenslücken waren vor allem bei der Frage „Ist ein hartgekochtes Ei für die Beikost geeignet?“ sowie bei der Frage „Darf Fisch bereits im 1. Lebensjahr gegeben werden?“ und bei der Frage „Sind natriumarme abgepackte Wässer als Getränke zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs der Kinder geeignet?“.

Nach dem Workshop (MZP 2) konnte in Vorarlberg ein signifikanter Wissenszuwachs beobachtet werden ($p < 0,001$). Im Mittel erreichten die Teilnehmerinnen nach dem Besuch des Workshops einen Gesamtscore von $25,8 \pm 2,2$ Punkten. Der Gesamtscore erhöhte sich somit im Durchschnitt um $6,1 \pm 4,7$ Punkte. Beim MZP 2 stieg der Anteil jener Personen, die mindestens drei Viertel der maximalen Punktzahl (>21 Punkte) erreichten, auf 95,6 % ($n=174$) an (Abbildung 5).

Abbildung 5 Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP 1 und MZP 2 ($n_{\text{gesamt}}=182$)



Fazit: Es fand ein signifikanter Wissenszuwachs ($p < 0,001$) bei den Befragten des Workshops statt. Unmittelbar vor dem Workshop (MZP 1) erreichten die Teilnehmerinnen im Mittel $19,7 \pm 4,6$ Punkte und nach dem Workshop (MZP 2) im Mittel $25,8 \pm 2,2$ Punkte. Dieser Punkteanstieg entspricht einem Wissenszuwachs von 31,0 %.

5.3.2.2. Erhalt vieler neuer Informationen durch den Workshop

Die Frage „Durch den Workshop habe ich insgesamt viele neue Informationen erhalten“ beantworteten alle 189 befragten Evaluationsteilnehmerinnen unmittelbar nach dem Workshop.

60,8 % der Teilnehmerinnen ($n=115$) stimmten völlig zu, viele neue Informationen erhalten zu haben. Etwas weniger als ein Drittel der Teilnehmerinnen (29,1 %, $n=55$) beantworteten die Frage mit „stimme zu“. Die Antwortmöglichkeit „stimme teilweise zu“ befürworteten 7,4 % der Teilnehmerinnen ($n=14$). Lediglich 2,6 % der Befragten ($n=5$) antworteten bei dieser Frage mit „stimme eher nicht zu“. Keine Person entschied sich für die Antwortmöglichkeiten „stimme kaum zu“ oder „stimme nicht zu“.

5.3.2.3. Bereiche des Wissenszuwachses

Die Evaluationsteilnehmerinnen wurden am Ende des Workshops gefragt, bei welchen der folgenden Themengebiete sie durch die Workshops neues Wissen generieren konnten: „Ernährung in der Stillzeit“, „Säuglingsmilchnahrung“ sowie „Ernährung im Beikostalter“.

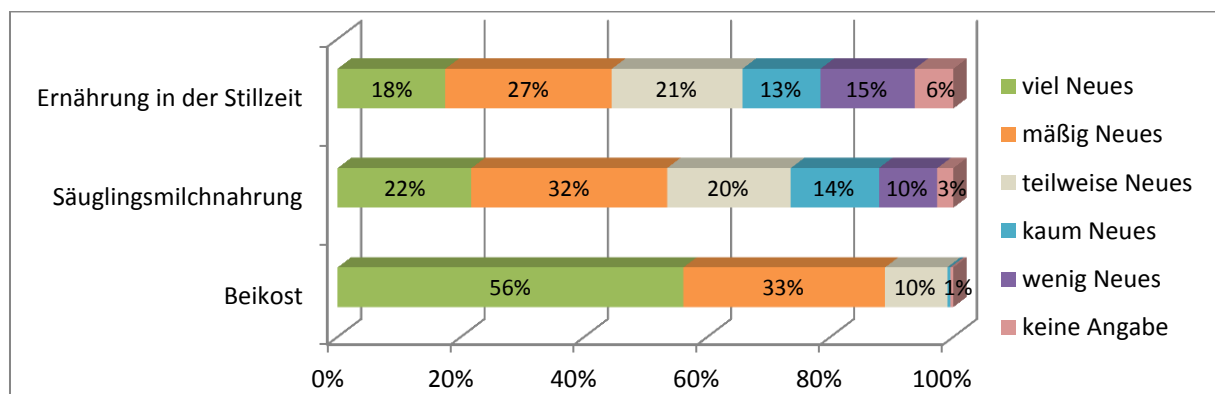
Über das Themengebiet „**Ernährung in der Stillzeit**“ hörten die Teilnehmerinnen der Workshops in Vorarlberg größtenteils mäßig neue Inhalte (27,0 %, n=51). Die wenigsten der Teilnehmerinnen gaben an, dass sie zu diesem Thema kaum Neues dazugelernt haben (12,7 %, n=24). 17,5 % (n=33) der Befragten gaben an, viel Neues erfahren zu haben. 12 von insgesamt 189 Personen beantworteten diese Frage nicht (6,3 %).

Die Frage, ob es sich bei den Workshopinhalten zum Thema „**Säuglingsmilchnahrung**“ um neues Wissen gehandelt hat, beantworteten 97,4 % der Befragten in Vorarlberg (n=184). Die meisten, d.h. knapp ein Drittel (31,7 %, n=60), der Teilnehmerinnen gaben an, durch die Workshops mäßig Neues zu diesem Thema gelernt zu haben. Der geringste Anteil meinte, dass sie durch die Workshops wenig neues Wissen über Säuglingsmilchnahrungen erlangt haben (9,5 %, n=18). Viel neues Wissen zum Thema Säuglingsmilchnahrung erlernt zu haben, wurde von rund einem Fünftel der Personen (21,7 %, n=41) angegeben.

Mehr als die Hälfte der Befragten in Vorarlberg erfuhr durch die Workshops viel Neues über das Thema „**Beikost**“ (56,1 %, n=106) und ein Drittel beantwortete die Frage mit mäßig Neues (32,8 %, n=62). Keine Teilnehmerin gab an, dass sie zu diesem wenig Neues gelernt hat und lediglich eine Person war der Meinung kaum Neues Wissen erlangt zu haben (0,5 %). Die Frage wurde von insgesamt 188 Personen (99,5 %) beantwortet.

Insgesamt zeigen die Auswertungen, dass es sich für die Teilnehmerinnen in Vorarlberg am häufigsten im Bereich der Beikosternährung und am wenigsten häufig beim Thema „Ernährung in der Stillzeit“ um neue Informationen handelte (Abbildung 6).

Abbildung 6 Erlangung von neuem Wissen durch den Workshop bei verschiedenen Themengebieten ($n_{\text{gesamt}}=189$)

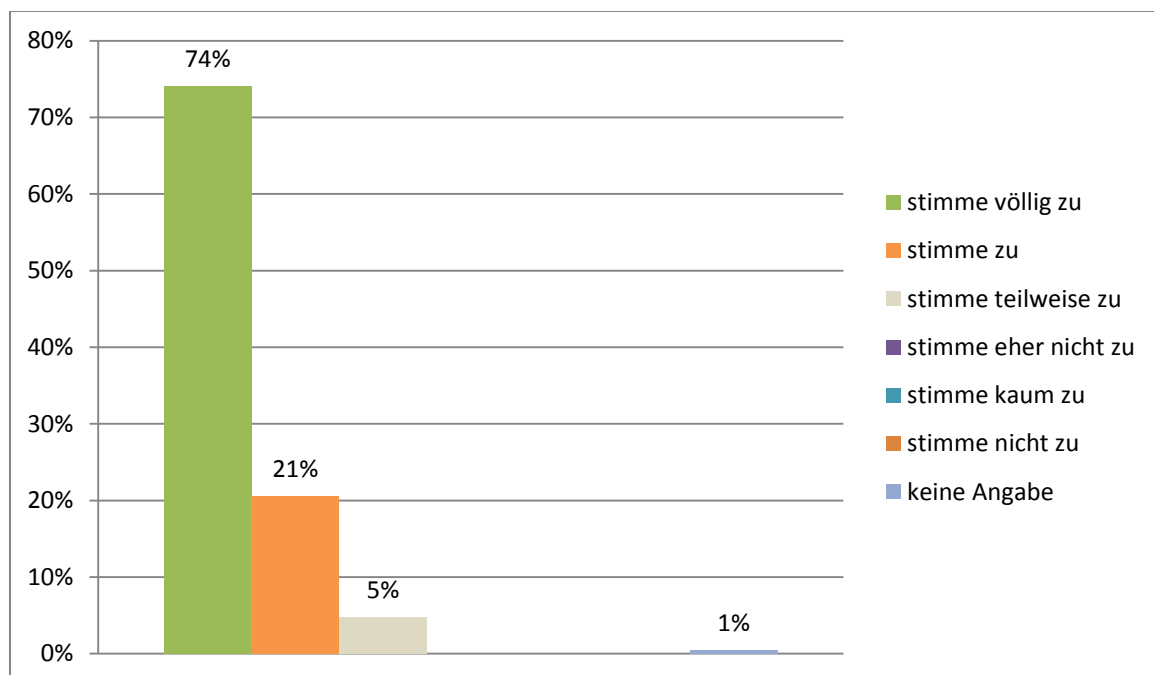


5.3.3. Anwendbarkeit der vermittelten Inhalte im Lebensalltag

5.3.3.1. Praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag

188 von 189 Teilnehmerinnen des Workshops beantworteten die Frage „Der Workshop enthielt viele praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag“. Über 94 % der Teilnehmerinnen stimmten dieser Aussage völlig zu (74,1 %, n=140) bzw. stimmten zu (20,6 %, n=39). 4,8 % stimmten teilweise zu (n=9). Keine der Teilnehmerinnen gab die Antwort „stimme eher nicht zu“, „stimme kaum zu“ oder „stimme nicht zu“. Eine Person (0,5 %) beantwortete diese Frage nicht (Abbildung 7).

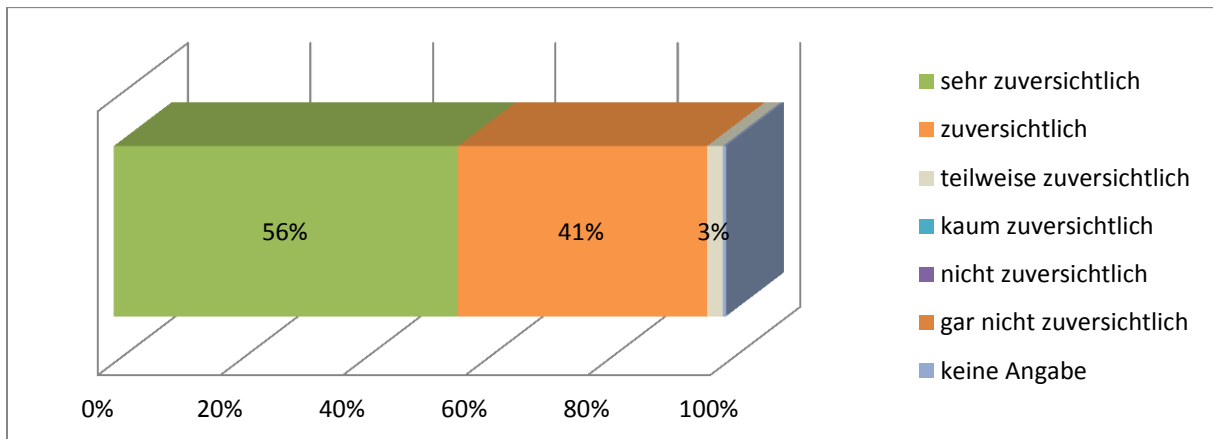
Abbildung 7 Der Workshop enthielt viele praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag ($n_{gesamt}=189$)



5.3.3.2. Zuversicht, die gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können

Der überwiegende Anteil der befragten Evaluationsteilnehmerinnen in Vorarlberg war sehr zuversichtlich (56,1 %, n=106) bzw. zuversichtlich (40,7 %, n=77), die im Workshop gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können. 2,6 % (n=5) gaben an teilweise zuversichtlich zu sein. Lediglich eine Teilnehmerin (0,5 %), der insgesamt 189 Befragten, machte keine Angabe zu dieser Frage und keine der befragten Personen kreuzten die Antworten „kaum zuversichtlich“, „nicht zuversichtlich“ und „gar nicht zuversichtlich“ an (Abbildung 8).

Abbildung 8 Zuversicht, die gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können ($n_{\text{gesamt}}=189$)



Fazit: Insgesamt wurden die vermittelten Inhalte von den Evaluationsteilnehmerinnen als praxisrelevant und gut umsetzbar eingestuft.

5.3.4. Steigerung der Selbstwirksamkeit der (werdenden) Eltern und Bezugspersonen

Unter Selbstwirksamkeitserwartung wird die Sicherheit verstanden, die Eltern und nahe Bezugspersonen in Bezug auf ihre eigenen Fähigkeiten haben, gesundes und nährstoffreiches Essen für ihr Baby zubereiten zu können sowie mit Problemen besser umgehen zu können und falls Schwierigkeiten auftreten diese zu meistern.

Zwei Fragen wurden über alle Messzeitpunkte dahingehend ausgewertet:

- **Ich bin mir sicher**, dass die Empfehlungen des Beikostworkshops einen großen Beitrag für die Gesundheit meines Babys leisten können.
- **Ich bin mir sicher**, dass ich es schaffe, die Empfehlungen des Beikostworkshops umzusetzen, auch wenn Hindernisse auftreten.

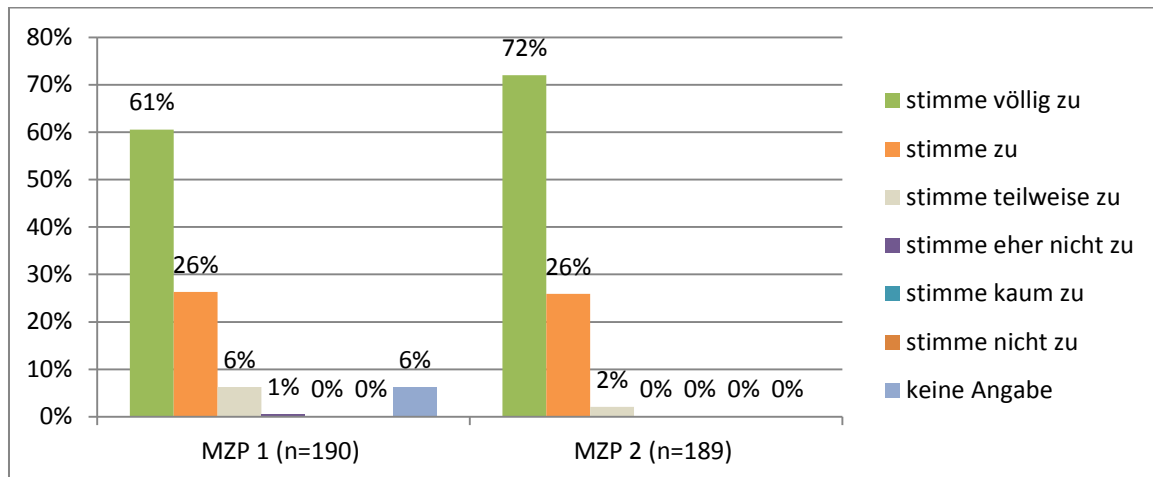
5.3.4.1. Beitrag des Workshops für die Gesundheit des Kindes

Die Frage nach der selbst empfundenen Auswirkung der Empfehlungen des Workshops auf die Gesundheit des Babys beantworteten vor dem Workshop (MZP 1) 178 der 190 in Vorarlberg befragten Evaluationsteilnehmerinnen. 12 Befragte (6,3 %) machten keine Angabe. Unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) gaben alle Personen (100 %, $n=189$), die den Fragebogen ausfüllten, eine Antwort.

Bereits vor dem Workshop stimmte der überwiegende Anteil der Teilnehmerinnen (86,8 %, $n=165$) der Aussage „Ich bin mir sicher, dass die Empfehlungen des Workshops einen großen Beitrag für die Gesundheit meines Babys leisten können“ „völlig zu“ (60,5 %, $n=115$) bzw. „zu“ (26,3 %, $n=50$). Weitere 6,3 % ($n=12$) stimmten teilweise zu. Nur eine Person (0,5 %) entschied sich für „stimme eher nicht zu“. Keine Person antwortete „stimme kaum zu“ und „stimme nicht zu“. Unmittelbar nach dem

Workshop stieg der Anteil derjenigen Teilnehmerinnen, die der Aussage völlig zustimmten (72,0 %, n=136) oder zustimmten (25,9 %, n=49), weiter an auf insgesamt 97,9 % (n=185). Der Prozentsatz an Befragten, die nur teilweise ihre Zustimmung gaben, verringerte sich auf 2,1 % (n=4). Keine Person war nach dem Workshop „eher nicht“, „kaum“ oder „nicht“ der Ansicht, dass die Empfehlungen des Workshops einen großen Beitrag für die Gesundheit ihres Babys leisten können. Abbildung 9 zeigt die prozentuelle Verteilung der Antworten vor bzw. unmittelbar nach dem Workshop.

Abbildung 9 „Selbstwirksamkeit“ – Vergleich MZP 1 ($n_{\text{gesamt}}=190$) mit MZP 2 ($n_{\text{gesamt}}=189$)



Bei jenen Teilnehmerinnen, die diese Frage sowohl zum Messzeitpunkt 1 als auch zum Messzeitpunkt 2 ausfüllten (n=170), konnte eine signifikante Verbesserung ($p < 0,01$) beobachtet werden.

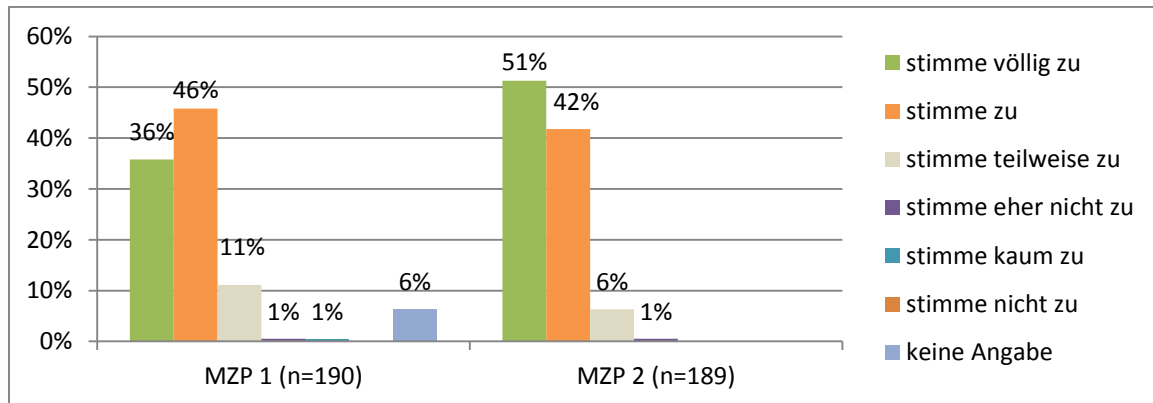
5.3.4.2. Umsetzung der Empfehlungen

Die Frage zur Umsetzbarkeit der Empfehlungen des Workshops beantworteten vor dem Workshop (MZP 1) 178 der 190 Teilnehmerinnen (93,7 %). Keine Angabe zur Umsetzbarkeit machten 12 Teilnehmerinnen (6,3 %). Unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) gaben alle 189 Personen, die den Fragebogen ausfüllten, eine Antwort.

Bereits vor dem Workshop stimmte etwas mehr als ein Drittel der Teilnehmerinnen völlig zu (35,8 %, n=68), sich sicher zu sein, es zu schaffen, die Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können, auch wenn Hindernisse auftreten. Der größte Anteil der Befragten, 45,8 % (n=87), beantwortete zum MZP 1 die Frage mit „stimme zu“. Die Antwortmöglichkeit „stimme teilweise zu“ befürworteten 11,1 % der Teilnehmerinnen (n=21). Lediglich je eine Person (je 0,5 %) antwortete bei dieser Frage mit „stimme eher nicht zu“ oder „stimme kaum zu“. Keine der Befragten wählte „stimme nicht zu“. Unmittelbar nach dem Workshop stimmte mit 51,3 % (n=97) der größte Anteil der Teilnehmerinnen völlig zu, die Empfehlungen umsetzen zu können, und mehr als zwei Fünftel der Personen (41,8 %, n=79) antworteten auf die Frage mit „stimme zu“. 6,3 % (n=12) stimmten nur teilweise zu. Lediglich eine Person (0,5 %) stimmte eher nicht zu, sicher zu sein, die Empfehlungen trotz auftretenden Hindernissen umsetzen zu können. Keine Teilnehmerin beantwortete die Frage mit „stimme kaum zu“ oder „stimme nicht zu“. Die nachfolgende Abbildung 10 zeigt, inwieweit die

Evaluationsteilnehmerinnen sich zu MZP 1 und MZP 2 sicher sind, die Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können, auch wenn Hindernisse auftreten.

Abbildung 10 Umsetzbarkeit der Empfehlungen – Vergleich MZP 1 ($n_{\text{gesamt}}=190$) mit MZP 2 ($n_{\text{gesamt}}=189$)



Bei jenen Teilnehmerinnen, die diese Frage sowohl zum MZP 1 als auch zum MZP 2 ausfüllten ($n=170$), konnte eine signifikante Verbesserung ($p<0,01$) beobachtet werden.

Fazit: Die Einschätzung, dass die Empfehlungen des Workshops einen großen Beitrag für die Gesundheit des Babys leisten, war nach dem Workshop (MZP 2) insgesamt betrachtet signifikant besser als vor dem Workshop (MZP 1) ($p<0,01$). Auch die Zuversicht, bei Hindernissen den Ernährungsempfehlungen folgen zu können, ist bei den Befragten des Workshops in Vorarlberg signifikant gestiegen ($p<0,01$).

5.4. Erneute Teilnahme und Weiterempfehlung

5.4.1. Besuch des Workshops „Ernährung in der Schwangerschaft“ zuvor

Auf die Frage „Haben Sie zuvor den Workshop „Ernährung in der Schwangerschaft“ besucht?“ antworteten 45,8 % der Teilnehmerinnen ($n=87$) in Vorarlberg mit „Ja“. 54,2 % der Teilnehmerinnen ($n=103$) gaben an, den Workshop „Ernährung in der Schwangerschaft“ nicht besucht zu haben. Alle der insgesamt 190 Befragten machten zu dieser Frage eine Angabe.

5.4.2. Weiterempfehlung des Workshops „Babys erstes Löffelchen – Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“

188 der zum MZP 2 befragten 189 Evaluationsteilnehmerinnen (99,5 %) antworteten auf die Frage „Würden Sie den Workshop weiterempfehlen“ mit „Ja“, während eine Teilnehmerin (0,5 %) die Frage verneinte. Alle Teilnehmerinnen machten eine Angabe zu dieser Frage.

Antworteten die Teilnehmerinnen mit „Nein“, wurde anschließend nach dem Grund gefragt.

6 Anhang

An dieser Stelle werden die Antworten der offenen Fragen der Workshopteilnehmerinnen aufgelistet. Wie oft die einzelnen Antworten gegeben wurden, steht jeweils rechts neben der Antwort in Klammer.

6.1. Messzeitpunkt 1

Welche andere Staatsangehörigkeit haben Sie (wenn nicht Österreich)?

Deutschland (18), Finnland (1), Frankreich (1), Italien (1), Russland (1), Schweiz (1), Slowakei (1), Spanien (1), Tschechien (1), Ungarn (1), Weißrussland (1)

Wenn Sie nicht in Österreich geboren sind:

Geburtsland der Mutter:

Deutschland (17), Slowakei (2), Frankreich (2), Finnland (1), Italien (1), Russland (1), Schweiz (1), Spanien (1), Tschechien (1), Türkei (1), Ungarn (1), Weißrussland (1)

Woher/von wem haben Sie Informationen zum Stillen erhalten?

Sonstige Stellen, die genannt wurden:

Hebamme (30), Geburtsvorbereitung (12), Freunde/Freundin (7), Stillberatung (5), Stillberaterin (5), Bücher (5), Internet (4), Elternberatung (3), Broschüren (3), Bald-Mama-Treff VGKK (2), Bekannte (1), Radio (1), Connexia (1), Fürsorge (1), Frauenarzt (1), selbst erkundigt (1), VGKK (1), Zeitung (1), Mama (1)

Von wem haben Sie Informationen und Tipps zur Ernährung Ihres Kindes erhalten?

Sonstige Informationsquellen, die genannt wurden:

Fürsorge (1), VGKK (1)

Wo sehen Sie die größten Herausforderungen/Fragen zum Thema Ernährung in der Stillzeit und Beikost für sich und Ihr Baby?

- Beikost: Ab wann? Wie? Was? Wie viel? Wie oft? Wie viel Abwechslung? Reihenfolge? Was soll – kann – darf man? Einführung weiterer Mahlzeiten? (32)
- Allergien/Nahrungsmittelunverträglichkeiten (11)
- Zubereitung (kindgerecht, frisch, salzarm) und der damit verbundene Zeitaufwand (9)
- Zeitfaktor (Zubereitung, Stillen) (8)
- Lebensmittel/-auswahl (frische Produkte, ausreichend Gemüse, gesund/ungesund)? (6)
- Informationen (zu viele/zu wenige, widersprüchlich, Mythen/Wahrheit) (5)
- Wird das Stillen klappen (genug Milch)? Zu viel/zu wenig? Wie lange? (5)
- Ernährung in der Stillzeit (Wie? Was? Was meiden? Wieviel?) (4)
- Übergang: Stillen – Beikost – Abstillen (4)
- Bekommt mein Baby genug Nahrung, welche Nahrungsmittel braucht ein Baby? (3)
- Dass das Baby isst (3)
- Flüssigkeit/Flüssigkeitsbedarf (3)
- Biolebensmittel? (2)
- Gewürze (2)
- Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung (2)
- Umsetzung im Alltag (2)
- Zusammensetzung der Lebensmittel/Vit.(Ausgewogenheit der Nährstoffe)/Menge (2)
- Alles ist neu (1)
- Auswahl (1)
- Das Stillen und der Essrhythmus waren bis jetzt sehr kompliziert (1)
- Dass es nicht schmeckt (1)
- ersticken (1)
- Essen außer Haus (1)
- Für ganze Familie kochen (1)
- Geduld (1)
- Größere Geschwister, die alles bekommen und das Baby es sieht (1)
- Ihren eigenen Willen (1)
- Lebensmittel, die Blähungen fördern (1)
- Mangelerscheinungen vorbeugen (1)
- Milch? Brustentzündung? (1)
- Rhythmus (1)
- Selbst Kochen lernen (1)
- Selbstdisziplin (1)
- Stillen und zusätzlicher Flüssigkeitsbedarf? (1)
- Umfeld, Familie, Bekannte, Rechtfertigungen vorm Kinderarzt (Warum ich sechs Monate gestillt habe) (1)
- Umsetzung einer kindgerechten Ernährung (1)
- Umstellung von Flasche auf Beikost (1)
- Wie es weiter geht (1)

- Wie schnell die Umstellung geht (1)
- Will nichts falsch machen (1)

Ihr zuständiger Versicherungsträger:

Andere Versicherungsanstalten, die genannt wurden:

Uniqua (3), Wiener Städtische (1)

6.2. Messzeitpunkt 2

Zu welchem Themengebiet würden Sie sich gerne mehr Informationen wünschen, bzw. gibt es Themengebiete/Infos die nicht vorkamen und für Sie von Interesse wären? Oder hätte etwas kürzer sein können?

- Es war ein toller Vortrag. Bin bestens informiert worden. Passt gut so (10)
- Praktische Tipps, Rezepte (6)
- Kleinkindernahrung (2)
- Im Moment genügen die Infos - sonst kann ich fragen (2)
- Broschüre "richtige Ernährung" dankeschön" (1)
- Mehr Umsetzungstipps, einfrieren, pürieren, Alltag, (1)
- Rezepte für Beikost (1)
- Themenbereich: Beikost (1)
- Übergang Stillen zur Beikost – Tagesablauf, Beispiele (1)
- Wenn eine Erstickung naht, wie man reagiert (1)

Haben Sie sonstige Änderungsvorschläge/Wünsche/Anmerkungen?

- Alles wunderbar - vielen Dank, Toller Workshop! (3)
- Rezepte wären gut (2)
- Gut finde ich die Möglichkeit auch nach dem Workshop noch Fragen stellen zu können (Angebot von Frau Prantl) (1)
- Kochkurs (1)
- Kostproben von Beikost (1)
- Nicht kürzer, viele Infos (1)
- Zeit etwas knapp (1)