



Infopost Dezember 2019

Liebe Leserinnen und Leser

«Sie haben recht, Frau Feri: Aktuell besteht unbestrittenermassen ein Problem und dieses muss angegangen werden.»

→ [Bundesrat Alain Berset](#) äussert sich zur Motion 17.3661 (Umgehung des Werbeverbots von Anfangsnahrung durch Werbung für Folgenahrung).

Wir hoffen, dass diesen Worten auch Taten folgen.

Themen in dieser Ausgabe:

(Hier gelangen Sie zum [PDF](#) und zum [Archiv](#).)

- Stillrelevante politische Geschäfte
- Neues Produkt im Shop: Türhänger
- Neues Merkblatt: Empfehlungen Nuggi
- Rückblick Weltstillwoche 2019
- Rückblick Fachtagungen 2019
- Save the Date: Fachtagungen 2020
- Faltblatt für Väter: Ihre Meinung ist gefragt
- Anmeldung für Informationen
- Frage an unsere Juristin im Dezember
- Muttermilchbildung bei Kindsverlust
- EPDS Fragebogen
- Aktuelles aus Forschung und Medien
- Weiterbildungsangebote unserer Partner
- Für Fachpersonen
- mamamap
- Informationsmaterialien
- Wettbewerb

Wir wünschen Ihnen frohe Festtage und alles Gute für das neue Jahr.



Mit freundlichen Grüssen
Christine Brennan, Geschäftsleiterin

Stillförderung Schweiz
Schwarztorstrasse 87, 3007 Bern
Tel. 031 381 49 66

[Daten ändern](#) | [Abmelden](#) | [Kontakt](#)

Stillrelevante politische Geschäfte

Sie finden auf unserer Website neu eine Seite mit der Übersicht über stillrelevante →politische Geschäfte, die im Falle von Eingaben, Antworten, Voten und Abstimmungen aktualisiert wird.

- Interpellation zu →Gefahren beim direkten Tausch von Frauenmilch
- Motion →Bezahlte Stillpausen sollen durch die Erwerbsersatzordnung EO finanziert werden
- Motion →Werbebeschränkungen für Säuglingsanfangs- und Folgenahrung

Neues Produkt im Shop



Möchten Sie ein Stillzimmer als frei/besetzt markieren? Neu im Sortiment gibt es bei uns Türhänger:

Zu bestellen im →Shop

Empfehlungen Nuggi

Empfehlungen zum Umgang mit Schnullern (Nuggis) bei gesunden Säuglingen: Erhältlich sind ein neues →Merkblatt für Fachpersonen mit vielen Hintergrundinformationen und Links sowie die →Empfehlungen für Eltern zum Ausdrucken und Abgeben.

Rückblick Weltstillwoche 2019

Die Weltstillwoche 2019 gehört der Vergangenheit an. Dank Unterstützung von Hebammen, Stillberaterinnen, Mütter- und Väterberaterinnen, Apotheken, Arztpraxen und anderen konnte der Slogan «Eltern unterstützen, Stillen erleichtern» in grossem Umfang verbreitet werden. 179 →Aktivitäten waren gemeldet, mehr als 8000 Plakate, 3000 Postkarten und 7500 Hüllen für das Gesundheitsheft wurden verteilt. Wir freuen uns, das Plakat auch mit der Fachzeitschrift «Paediatrica» versenden zu können.

Wir danken allen Beteiligten für ihre Unterstützung!

Weiterhin aktuell: →Elternzeit – weil sie sich lohnt!

Die Weltstillwoche in den Medien: Schweizer Frauen unter Still- und Abstilldruck

Rückblick Fachtagungen 2019

Den drei Fachtagungen wurde grosses Interesse entgegengebracht: In Zürich durften wir 85 Teilnehmende, in Lausanne 84 Teilnehmende und in Locarno 58 Teilnehmende zu je einem Nachmittag mit interessanten Inhalten begrüssen.

Zusammenfassungen der Fachtagungen und Folien der Vorträge können auf der Website angesehen werden:

- Mikrobiom in Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit →Zürich
- Eltern unterstützen, Stillen erleichtern! →Lausanne
- Wissen, wie das Stillen am besten unterstützt werden kann →Locarno

Save the Date Fachtagung 2020

Bitte reservieren Sie sich bereits das Datum für die Fachtagung 2020 in Zürich: 27. August 2020
Information zu weiteren Fachtagungen folgen.

Faltblatt für Väter

Im Spannungsfeld widersprüchlicher Erwartungen gilt es, die Rolle als Vater so zu gestalten, wie es für jeden einzelnen passt. Entscheidend ist, dass der Vater eine eigenständige Beziehung zum Baby aufbaut und einen eigenständigen Stil des «Bevaterns» entwickelt. Erwünschter Nebeneffekt: Je mehr der Vater der Beziehung und den väterlichen Kompetenzen vertraut, umso weniger wird er sich von kritischen Blicken aus der Ruhe bringen oder durch die innige Beziehung zwischen seiner Partnerin und dem Kind irritieren lassen.

Studien zeigen, dass der Vater grossen Einfluss darauf hat, ob und wie lange seine Partnerin stillt. Die Information zum [→Lesen auf der Website](#) oder zum [→Bestellen im Shop](#) will Väter in ihrer Rolle bestärken.

Im Teil für die Mutter wird auf die Notwendigkeit einer eigenständigen Beziehung des Vaters zum gemeinsamen Baby hingewiesen.

Die Information für Väter wird in grosser Zahl bestellt. Wir würden uns sehr freuen über Ihre Beurteilung der Faltblätter an [→contact@stillfoerderung.ch](mailto:contact@stillfoerderung.ch).

Anmelden für Informationen zum Stillen

Seit 2014 ist der Artikel 60 ([→Arbeitszeit und Stillzeit bei Schwangerschaft und Mutterschaft](#)) der Verordnung 1 zum Arbeitsgesetz (ArGV 1) über bezahlte Stillpausen in Kraft.

Bei der Wiederaufnahme der Arbeit stillen viele Mütter frühzeitig ab, weil sie sich ihrer Rechte zum Stillen am Arbeitsplatz nicht bewusst sind oder glauben, es lasse sich organisatorisch nicht einrichten.

Mit der Anmeldung **«Ja, ich will mehr über das Stillen wissen»** trägt Stillförderung Schweiz dazu bei, dass mehr Mütter mit Informationen zum Thema versorgt werden können. Die Frauen melden sich mit ihrer E-Mail-Adresse und dem Geburtstermin bei Stillförderung Schweiz an. Die Angemeldeten erhalten vor Ende des Mutterschaftsurlaubs Informationen zum Thema Rückkehr an den Arbeitsplatz und Weiterstillen, Informationen zu rechtlichen Grundlagen, Checklisten zur Vorbereitung, Informationsblätter für den Arbeitgeber sowie nützliche Links und Adressen.

Erfolgt die Anmeldung vor oder kurz nach der Geburt, erhalten die Frauen auch ein erstes Mail mit Informationen zum Stillen, zu Unterstützungsmöglichkeiten und zu mamamap.

(Auf vielseitigen Wunsch finden Sie hier die Inhalte des [→1. Mails](#) und des [→2. Mails](#).)

Die Anmeldekarte wird durch Fachpersonen (Hebammen, Stillberaterinnen, GynäkologInnen, PädiaterInnen, Mütter- und Väterberaterinnen, Spitäler) an werdende und neue Mütter abgegeben und kann bei Stillförderung Schweiz kostenlos bezogen werden: [→Shop](#)

Bereits haben wir viele Anmeldungen erhalten. Wir danken allen für die Unterstützung beim Abgeben der Karten.

Zusammenarbeit mit Juristin

Für Fragen im Zusammenhang mit Rechten von stillenden Müttern arbeiten wir mit einer Juristin zusammen und können dadurch die Mütter noch besser unterstützen. Diese Möglichkeit der rechtlichen Unterstützung wird sehr geschätzt. Die Juristin hilft auch weiter bei Fragen, wohin man sich wenden kann, wenn keine Einigung mit dem Arbeitgeber erzielt werden kann.

Beispiel einer Frage:

Da ich an einem Tag pro Woche von 8.00 bis 20.00 Uhr arbeiten muss, ist meine Frage, ob ich die Stillpause an die eine Stunde Mittagspause anhängen darf oder ob die reguläre Mittagspause dies ersetzt? Da wir bei uns keine geeigneten Stillräumlichkeiten haben, würde ich meinen Arbeitsweg von insgesamt 40 Minuten (Hin- und Rückweg) auf mich nehmen. Wie viel Zeit zum Stillen steht mir an solch einem Tag zu?

Antwort der Juristin:

Ja, Sie dürfen Ihre Stillpause an die Mittagspause anhängen. Die Stillpause darf nur für das Stillen oder Abpumpen und für keinen anderen Zweck benützt werden. Demzufolge ersetzt sie auf keinen Fall die Mittagspause. Nach Artikel 60 Absatz 2 der Verordnung 1 des Arbeitsgesetzes haben Sie einen Anspruch auf 90 Minuten bezahlte Stillpause, weil Ihre tägliche Arbeitszeit mehr als 7 Stunden dauert, wobei die für die Hin- und Rückreise benützte Zeit inbegriffen ist. Wenn Sie mehr Zeit benötigen, muss Ihnen diese gewährt werden, über die 90 Minuten hinaus ist diese Zeit aber nicht bezahlt. Zusätzlich nach Art. 60 Abs. 1 der oben erwähnten Verordnung:

Als stillende Mutter dürfen Sie nicht über die vereinbarte ordentliche Dauer der täglichen Arbeit hinaus beschäftigt werden, jedoch keinesfalls über 9 Stunden hinaus. Diese 9 Stunden schliessen die Stillpause, jedoch nicht die Mittagspause ein. Wenn von Ihrer täglichen Arbeitszeit von 12 Stunden eine Stunde Mittagspause abgezogen wird, heisst dies, dass Sie 11 Stunden arbeiten, was die tägliche zulässige Arbeitszeit um 2 Stunden überschreitet. Als stillende Mutter haben Sie also auch das Recht, die tägliche Arbeitszeit um 2 Stunden herabzusetzen.

Was die Stillräumlichkeit anbelangt, liegt die Verantwortung beim Arbeitgeber, Ihnen diese zur Verfügung zu stellen. Gemäss Gesetz können Sie vom Arbeitgeber diesbezüglich eine Lösung verlangen.

Fragen nehmen wir gerne entgegen: contact@stillfoerderung.ch

Muttermilchbildung bei Kindsverlust

Bei der Fachstelle kindsverlust.ch sind Broschüren erhältlich für die Unterstützung der Eltern beim Tod eines Kindes in der Schwangerschaft, während der Geburt und erster Lebenszeit.

Informationen zum Abstillen nach dem Verlust des Kindes gibt es in folgender Broschüre: [→Was tun, wenn die Brüste voller Milch sind und Ihr Kind nicht lebt?](#) [→Broschüre bestellen](#)

EPDS-Fragebogen

In vielen Sprachen auf der Seite des [→ Vereins postnatale Depression](#): Die Edinburgh-Postnatal-Depressions-Skala (EPDS) ist ein Fragebogen, der die Stimmungslage der letzten 7 Tage erhebt. Eine hohe Punktzahl deutet auf eine mögliche Depression hin, sagt aber nicht aus, dass mit Sicherheit eine solche vorliegt. Auch ist eine tiefe Punktzahl keine Garantie dafür, dass keine Depression vorhanden ist oder sich später entwickeln kann. Der Fragebogen ersetzt deshalb keine Diagnose. Er gibt aber einen Hinweis darauf, ob die Betroffene eine Ärztin zur genaueren Abklärung aufsuchen sollte. Gerade Frauen, die das Gefühl haben, dass etwas nicht mit ihnen stimmt, können mit der EPDS eine erste Einschätzung ihrer Situation vornehmen.

Stillen und Arbeit

Weiterhin erhältlich sind die Plakate mit der Übersicht über die Rechte als stillende Mutter laut Arbeitsgesetz. Bitte im [→Shop](#) bestellen und überall aufhängen.

Stillförderung Schweiz setzt sich zum Ziel, nicht nur Fachpersonen und Eltern über die Rechte von stillenden Müttern bei Wiederaufnahme der Arbeit aufzuklären, sondern auch Arbeitgeber für das Thema zu sensibilisieren. Dazu werden Arbeitgeber über die Abläufe im Betrieb befragt und auf die [→Merkblätter](#) von Stillförderung Schweiz hingewiesen.

Aktuelles

Stillen und Diabetes

In einem kürzlich veröffentlichten Bericht haben Forscher mehrere Studien über die positiven Auswirkungen des Stillens bei der Vorbeugung von Diabetes und Bluthochdruck, zwei der häufigsten vermeidbaren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, untersucht. [→Weiterlesen](#) (Englisch)

Metaanalyse zu Beratungsmassnahmen

Ziel dieser systematischen Überprüfung ist es, die Erkenntnisse über die Wirksamkeit der Stillberatung zu analysieren, um globale Leitlinien zu ermitteln. [→Weiterlesen](#) (Englisch)

UNICEF Deutschland

Babys richtig stillen: die 13 grössten Mythen und was dahintersteckt. [→Weiterlesen](#)

Moderne Rollenverteilung verbessert die Zufriedenheit der Eltern

Die vermehrte Gleichstellung von Frauen und Männern wirkt sich für Eltern positiv aus. Dank der zunehmenden Freiheit, zwischen Elternschaft und Erwerbstätigkeit zu wählen und die Kinderbetreuung individuell zu gestalten, sind Mütter und Väter heute zufriedener mit ihrem Leben als vor 20 oder 30 Jahren. Dies zeigen Sozialwissenschaftler der Universität Zürich. [→Weiterlesen](#)

Bundesamt für Statistik: Geburt des ersten Kindes

70% der Frauen befürchten negative Konsequenzen für ihre Karriere [→Weiterlesen](#)

Thurgauer Stiftung engagiert sich weltweit fürs Stillen

Die Familie Larsson-Rosenquist Stiftung in Frauenfeld hat sich dem Thema Muttermilch verschrieben. [→Weiterlesen](#)

Stillen für den Klimaschutz

Britische Wissenschaftler sagen, dass die Ernährung von Säuglingen klimafreundlich erfolgen soll; Muttermilchersatz trage ebenfalls zur Erhöhung der CO₂-Emissionen bei. [→Weiterlesen](#)

Schweizer Illustrierte: «Mütter im Büro dürfen bis zu 90 Minuten stillen»

Nach 14 bis 16 Wochen Urlaub fängt für viele berufstätige Mütter der Arbeitsalltag wieder an. Wie sie es schaffen, ihr Baby trotzdem weiterhin mit der wertvollen Muttermilch zu versorgen, und was für Rechte sie haben, erklärt eine Stillberaterin. [→Weiterlesen](#)

Zusammengestellt vom Europäischen Institut für Stillen und Laktation:

- [→Viruserkrankungen in Schwangerschaft und Stillzeit](#)
- [→Neues ABM-Protokoll Nr. 31: Radiologische und nuklearmedizinische Untersuchungen bei Frauen in der Stillzeit](#)
- [→ABM-Protokoll Nr. 17 aktualisiert: Stillen von Kindern mit Lippenspalte, Gaumenspalte oder LKG-Spalte](#)

- →Hypoglykämie beim Neugeborenen
- →Unzureichende Milchbildung in der Stillzeit
- →Empfehlungen zur Gewichtsentwicklung: Gedeihen eines Stillkindes
- →Empfehlungen zu Zufütterungsmethoden

Aus- und Weiterbildungsangebote unserer Partner

- Certificate of Advanced Studies CAS Still- und Laktationsberatung IBCLC
- Basisseminar Stillen für Pflegefachpersonen und weitere Interessierte
- Ausbildungsangebote in französischer Sprache
- Fortbildungen EISL
- Fortbildungen BSS

Weitere Kursangebote und Tagungen unserer Partner sind zu finden in der →[Agenda](#).

Melden Sie uns Ihre Tagung oder Veranstaltung für unsere Agenda: →contact@stillfoerderung.ch

Für Fachpersonen

- Literatur, Videos und sonstige Materialien, zusammengestellt vom Europäischen Institut für Stillen und Laktation.
- Fachseiten mit aktuellem Stillwissen vom Europäischen Institut für Stillen und Laktation.

mamamap – Stillen unterwegs

Kennen Sie einen stillfreundlichen Ort, der noch nicht auf →mamamap.ch aufgeführt ist? Dann melden Sie den Ort an.

Informationsmaterialien

Anschauen und bestellen im Shop: →stillfoerderung.ch/shop

→FAQ (Frequently Asked Questions)

Weitere Informationsmaterialien für Migrantinnen:

Mit der einfachen Bezugsmöglichkeit von mehrsprachigen Informationen zu Gesundheitsfragen trägt →migesplus.ch dazu bei, Zugangsbarrieren abzubauen und die gesundheitliche Situation von Migrantinnen und Migranten zu verbessern.

Wettbewerb

Nehmen Sie teil an unserem →[Wettbewerb](#) und gewinnen Sie einen Einkaufsgutschein für unseren →[Shop](#) im Wert von CHF 50.00 (keine Barauszahlung). Teilnahmeschluss: 31.12.2019.

