



Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens
Fondation suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel
Fondazione svizzera per la Promozione dell'Allattamento al seno

Infopost März 2015 www.stiftungstillen.ch

Liebe Leserinnen und Leser

Viermal jährlich informieren wir Sie mit unserer Infopost über Aktivitäten der Stiftung und über Aktualitäten, die das Stillen betreffen.

Sachcomic „Neuland“

Starthilfe für das Leben mit Baby

Für Eltern gleicht die Geburt eines Kindes oft einem Aufbruch zu einer Reise mit vielen Überraschungen und Unsicherheiten – vor allem, wenn es das erste Mal ist. Einen solchen Aufbruch erleben Louise und Tom bei der Geburt ihrer Tochter Anna. Der Sachcomic „Neuland“ erzählt von der Reise des jungen Elternpaares von der Geburt über die vielfältigen Stationen des Wochenbetts bis hin zur schrittweisen Normalisierung ihres Lebens. Die von der vielfach ausgezeichneten Illustratorin Kati Rickenbach einfühlsam erzählte Geschichte zeigt die ganze Palette der für diese ausserordentliche Lebensphase typischen Alltagssituationen mit ihren vielfältigen Freuden, Fragen und Sorgen. Zusammen mit einer dem Buch beigelegten Broschüre mit nützlichen Informationen rund um Stillen und Wochenbett bietet „Neuland“ beste Unterhaltung und dient zugleich als Starthilfe für das Leben mit Baby.

Stimmen zu „Neuland“

„Eine praktische und sachkundige Hilfe für stillende Mütter.“

Dr. med. Nicole Pellaud, Präsidentin Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie

„Dieser Comic ist eine gelungene Art, das Thema Stillen mal neu und zeitgemäss zu verpacken. Wirklich empfehlenswert.“

Sabrina Ramsauer, Präsidentin Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC

„Das ideale Informationsmedium für die junge Familie.“

Dr. Franziska Krähenmann, Gynäkologin, Stillberaterin IBCLC, Universitätsspital Zürich

„Wissenswertes und Praktisches rund ums Stillen wird hier auf anschauliche und humorvolle Art nähergebracht.“

Norina Wihler, Präsidentin La Leche League Schweiz

„Eine wertvolle und obendrein vergnügliche Hilfe für stillende Mütter und junge Väter. Die humorvoll erzählte Geschichte ist alltagsnah, einfühlsam und sachkundig.“

Barbara Stocker Kalberer, Hebamme MSc, Präsidentin Schweizerischer Hebammenverband

„Auch beim dritten Kind für mich eine sehr informative und spannende Lektüre. Die Geschichte erzählt genau, wie es ist.“

Yvonne Wolfer, dreifache Mutter

Der Comic vermittelt auf lockere, spielerische Art Informationen zum Stillen, kann zur Unterstützung in der Stillberatung eingesetzt werden und eignet sich hervorragend als Geschenk an werdende und neue Eltern.

Der Stillcomic ist seit dem **20. März 2015** erhältlich und kann zum Preis von CHF 31.– [bestellt](#) werden.

Bereits vorbestellte Exemplare werden baldmöglichst versandt.

Nationale Stillstudie

Im Verlaufe des Jahres 2014 wurde im Auftrag des BAG und des BLV eine Studie (SWIFS: Swiss Infant Feeding Study) in Auftrag gegeben zur Säuglingsernährung und Gesundheit im ersten Lebensjahr. Zum dritten Mal nach 1993 und 2003 wurde diese nationale Erhebung durchgeführt. Die Daten sind ausgewertet und werden gegen Ende März veröffentlicht.

Weltstillwoche 2015 (12. bis 19. September)

Der Slogan der WABA (World Alliance for Breastfeeding Action) zur Weltstillwoche 2015 lautet:

„Breastfeeding and work – let's make it work!“

In Anlehnung daran haben wir den Slogan für die Schweiz gewählt:

Stillen und Arbeiten – machen wir es möglich!
Allaitement et travail – retrouvons les manches!
Allattare e lavorare – rendiamolo possibile!

Postkarten, Poster und Post-its für Aktivitäten während der Weltstillwoche können wiederum ab Mitte Juni auf der Website der Stiftung bestellt werden. Auch aufblasbare Bälle der letztjährigen Aktion sind noch verfügbar (solange Vorrat). Der Versand erfolgt ab Mitte August.

Interdisziplinäre Fachtagung

Bitte Datum vormerken: Am Nachmittag des 28. August 2015 findet in Bern eine interdisziplinäre Fachtagung zum Thema „Inhaltsstoffe der Muttermilch“ statt. Die Tagung in der Westschweiz ist noch in Planung.

Milchmangel in der Stillzeit

Auch wenn die häufigsten Erklärungen für einen vermeintlichen „Milchmangel“ fehlerhafte Informationen, falsche Vorstellungen vom normalen Verhalten eines Neugeborenen sowie mangelnde Unterstützung von fachlicher Seite sind, gibt es doch auch Fälle, in denen tatsächlich die Milchbildung der Mutter nicht ausreicht, um ihr Baby voll zu ernähren. Mehr dazu auf der aktualisierten [Fachseite „Milchmangel in der Stillzeit“](#) des Europäischen Instituts für Stillen und Laktation.

Neue Studie

Stillen bereitet optimal auf feste Nahrung vor – das belegt eine neue US-Studie.

Forscher der University of Carolina in Chapel Hill wollten [in ihrer Studie](#) herausfinden, ob sich die Ernährung in den ersten Lebensmonaten darauf auswirkt, wie gut ein Kind die Umstellung auf feste Nahrung verträgt. Dazu begleiteten sie Babys und ihre Mütter von der dritten Lebenswoche bis zum Alter von 14 Monaten. Sie untersuchten, wie sich die Darmbakterien der Kinder entwickelten. Dabei stellten sie deutliche Unterschiede fest zwischen Babys, die nur gestillt wurden, und solchen, die zusätzlich oder ausschliesslich Säuglingsnahrung erhielten. Bei Babys, die sich komplett von Muttermilch ernährten, fanden die Forscher 20 verschiedene Bakterien im Darm, die bei den anderen nicht vorkamen. Die Studie belegt, dass ausschliessliches Stillen eine bakterielle Umgebung schafft, die Babys optimal auf feste Nahrung vorbereitet.

Kolostrumkarte

Mittels einer Hördatei, die man leicht via QR-Code mit dem Smartphone abrufen kann, werden junge Eltern umfassend über die besondere Bedeutung des wertvollen Kolostrums informiert und ermutigt, es ihrem Baby von Anfang an zu geben. Die Autorin der Kolostrumkarte hat nun eine **Website** zum Thema erstellt, auf der sie ihr Projekt erläutert und wo Interessierte auch Karten bestellen können: www.kolostrumkarte.de

Neues Projekt der Stiftung

Um Eltern von Frühgeborenen zu informieren, wird die Stiftung einen bestehenden Kurzfilm der University of San Diego auf Deutsch, Französisch und Italienisch übersetzen.

Neu auf der Internetseite der Stiftung

Unter der Rubrik „Aktuell“ gibt es neu eine [Agenda](#), in der Veranstaltungen aufgeführt werden. Planen Sie eine Veranstaltung? Senden Sie den entsprechenden Link an contact@stiftungstillen.ch.

Stillen und Arbeit

Neu gibt es die Checkliste für wiedereinsteigende Mütter in allen diesen Sprachen: [deutsch](#), [französisch](#), [italienisch](#), [englisch](#), [albanisch](#), [portugiesisch](#), [serbokroatisch](#), [spanisch](#), [tamil](#), [türkisch](#)

mamamap

Die öffentlich zugänglichen Stillorte auf mamamap.ch sind neu auch auf einer Karte ersichtlich. Es sind über 800 Orte registriert, an denen Stillende und ihre Kinder willkommen sind. Etwa fünfzig Mal pro Tag wird die App aufgerufen.

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.

Informationsmaterialien

- Ausbildungsfilm auf [DVD](#) „Breast is best“
- [Stillbroschüren](#) in 10 Sprachen
- [mamamap.ch](#) wird laufend aktualisiert und sammelt weiterhin öffentlich zugängliche Stillorte.
- [Visitenkarten](#) der Stiftung Stillen zur Abgabe an Schwangere und Stillende können bestellt werden. Damit hat die stillende Mutter die Adresse der Website der Stiftung immer zur Hand. Dort findet sie Antworten auf die häufigsten Fragen ([FAQ](#), Frequently Asked Questions).

FamExpo

Die [FamExpo](#) 2015 findet von 29. bis 31. Mai in Winterthur statt.

Facebook

Die Stiftung ist auch auf Facebook präsent: <https://www.facebook.com/Stiftungstillen>

Mit freundlichen Grüßen
Christine Brennan, Geschäftsleiterin

Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens
Fondation suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel

Schwarztorstrasse 87, 3007 Bern

www.stiftungstillen.ch / www.allaiter.ch / www.allattare.ch

www.mamamap.ch / www.facebook.com/Stiftungstillen

Tel. 031 381 49 66 / Fax 031 381 49 67

[Hier](#) können Sie die Infopost abbestellen oder Ihre Kontaktdaten bearbeiten.