



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

Infopost März 2018

www.stillfoerderung.ch

Liebe Leserinnen und Leser

Seit 2014 ist die Verordnung zum Arbeitsgesetz über bezahlte Stillpausen in Kraft. Bei der Wiederaufnahme der Arbeit stillen aber 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 einem **neuen Projekt** trägt Stillförderung Schweiz dazu bei, dass mehr Mütter mit Informationen zum Thema versorgt werden können.

In dieser Ausgabe:

- > Neues Projekt: Anmeldung für Informationen
- > Erste Informationen zur Weltstillwoche 2018
- > Save the date: Fachtagungen 2018
- > Shop
- > Neuer BLV-Flyer „Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern“ in acht Sprachen
- > Aktuelles in den Medien
- > Aktuelles aus der Forschung
- > Projekt Miapas
- > Stillen und Arbeit
- > mamamap
- > Informationsmaterialien

Mit freundlichen Grüssen
Christine Brennan, Geschäftsleiterin

Stillförderung Schweiz
Schwarztorstrasse 87, 3007 Bern
Tel. 031 381 49 66 / Fax 031 381 49 67

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

Neues Projekt: Anmeldung für Informationen

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 Anmeldekarte „**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 Mutterschaftsurlaubes 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.

Die Karte 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. www.stillfoerderung.ch/shop

Wir danken allen für die Unterstützung beim Abgeben der Karten.

Weltstillwoche 2018

Die Weltstillwoche steht 2018 unter dem Motto „Stillen: Basis für das Leben“ und findet in der Schweiz vom 15. bis 22. September statt.

In einer Welt voller Ungleichheit, Krisen und Armut ist die kostengünstige Muttermilch besonders wertvoll. Ernährung, Ernährungssicherheit und Armutsbekämpfung sind wichtige Ziele der Vereinten Nationen für eine nachhaltige Entwicklung. Stillen ist die Basis für die lebenslange Gesundheit von Babys und ihren Müttern – auch in der Schweiz.

Die Weltstillwoche 2018 macht auf die Bedeutung des Stillens für Ernährung, Ernährungssicherheit sowie Armutsbekämpfung aufmerksam und zeigt Strategien und Handlungsfelder auf.

[Weitere Informationen](#)

Fachtagungen 2018

Save the date

Die Fachtagung findet in Zürich am 13. September 2018 zu den Themen Gestationsdiabetes, Kolostrumgewinnung in der Schwangerschaft und Milkbanking/Milksharing statt.

In Lausanne findet die Tagung (in französischer Sprache) am 4. September 2018 zum Thema „transkulturelle Kompetenz“ statt.

Sie werden dazu laufend auf unserer Website unter [Fachtagungen](#) mehr erfahren.

Shop

Der neue Shop ist aus unserer Sicht gut angelaufen, die Kinderkrankheiten sind behoben. Haben Sie schon eine Bestellung ausprobiert? www.stillfoerderung.ch/shop

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung unter contact@stillfoerderung.ch.

Neuer BLV Flyer in acht Sprachen

Ergänzend zur Broschüre ist neu auch ein **Flyer „Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern“** erhältlich: er kann als handliches Kleinplakat gut sichtbar zum Beispiel in der Küche aufgehängt werden.

Auf der Vorderseite finden sich die Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen in den ersten zwölf Monaten. Auf der Rückseite steht, was Eltern bei der Ernährung von Kleinkindern im 2. und 3. Lebensjahr beachten sollten.

Der [Flyer](#) ist in acht Sprachen verfügbar. [Bestellung beim Bund](#) oder im [Shop](#)

Aktuelles aus den Medien

Neues Forschungscenter zur Langzeitwirkung des Stillens

Weshalb stillen Mütter oder nicht? Wie wirkt sich dies auf Kind, Mutter und Gesellschaft aus? Obwohl es heute viele wissenschaftliche Hinweise gibt, dass sich Stillen positiv auf die gesundheitliche Entwicklung von Kindern und ihren Müttern auswirkt, weiss man bis anhin noch wenig über die Motive, die eine Frau in ihrem soziokulturellen Umfeld zum Stillen veranlassen.

Die Universität Zürich untersucht nun diese Fragen am neuen „Larsson-Rosenquist Stiftung Center für die Ökonomik der Kinder- und Jugendentwicklung mit einem Schwerpunkt auf Stillen“, dem weltweit ersten Forschungscenter dieser Art. Das Center wird an der Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät eingerichtet und besteht aus einer Professur und einem Forschungsfonds. [Weiterlesen](#)

Die Tagespresse hat dieses Thema aufgegriffen. Hier eine Auswahl der Artikel im [Tagesanzeiger](#), im [Bund](#) und in der [Luzerner Zeitung](#).

Aktuelles aus der Forschung

Stillende Mütter profitieren von einer geringeren Wahrscheinlichkeit, an Diabetes zu erkranken

Eine über drei Jahrzehnte hinweg durchgeführte Studie belegt, was Experten schon länger vermutet haben: Wenn eine Mutter ihr Baby stillt, senkt sie damit offenbar auch ihr späteres Diabetesrisiko.

Im Rahmen der Studie wurden Mütter, die sechs bis zwölf Monate gestillt hatten, mit Frauen verglichen, die ihr Kind mit Säuglingsnahrungsmitteln ernährten. Das Ergebnis: die stillenden Mütter hatten eine um fast die Hälfte (47 Prozent) verringerte Wahrscheinlichkeit, an Diabetes zu erkranken. In der Gruppe jener Mütter, die bis zu sechs Monate gestillt hatten, war es immerhin noch um ein Viertel reduziert. Die wahrscheinlichste Ursache für den Schutzeffekt sehen die Autoren der in „JAMA Internal Medicine“ publizierten Studie vor allem im Einfluss von Hormonen, die mit dem Stillen verbunden sind, auf die Zellen der Bauchspeicheldrüse. [Zur Studie](#)

Stillen reduziert das Risiko für hohen Blutdruck

Eine im „American Journal of Hypertension“ publizierte Studie zeigt, dass Frauen, welche mehrere Kinder längere Zeit stillen, nach der Menopause ein geringeres Risiko für hohen Blutdruck haben. [Weiterlesen](#) (auf Englisch)

Die Wahrnehmung von Männern hinsichtlich ihres Einflusses auf die Entscheidung zum Stillen

Stillraten und Stilldauer hängen auch vom Einfluss und der Meinung des Vaters ab. In einer Studie wurde die Wahrnehmung der Väter hinsichtlich ihres Einflusses auf die Entscheidung, ihr Kind mit Muttermilch oder Säuglingsnahrung zu ernähren, untersucht. Die teilnehmenden Männer beurteilten das Stillen als normales Verhalten. Es bestand Einigkeit darüber, dass Frauen mehr Entscheidungsbefugnis in Bezug auf das Stillen hätten, was als Folge ihrer stärkeren Beteiligung erklärt wurde. Es könnte aber auch als mangelnde Bereitschaft interpretiert werden, in ein Gebiet einzudringen, das von Frauen als ihr Bereich wahrgenommen wird. Die Teilnehmer gaben auch an, dass das Stillen schwieriger sei, als sie angenommen hätten. [Zur Studie](#) (auf Englisch)

Stillen im Dienst der Wissenschaft

Die Technische Universität in Freising (D) untersucht, ob die Aromastoffe von Curry in die Muttermilch übergehen. Für die Studie werden noch Teilnehmerinnen gesucht. [Weiterlesen](#)

Weiteres, zusammengestellt vom Europäischen Institut für Stillen und Laktation:

- **Human milk-based Human Milk Fortifier (HMHMF) als Speziallösung für gefährdete Frühgeborene**
Frühgeborene sind besonders anfällig für Magen-Darm-Erkrankungen und haben ein erhöhtes Risiko für NEC, eine schwere Darmschädigung. Schon länger ist bekannt, dass das Risiko für NEC durch eine ausschliessliche Ernährung mit Muttermilch oder menschlicher Spenderinnenmilch gemindert werden kann und dass eine ausschliesslich auf menschlicher Milch basierende Ernährung für Frühgeborene noch weitere Risiken reduziert. [Weiterlesen](#)
- **Beikosteinführung bei ehemaligen Frühgeborenen**
Frühgeborene entwickeln sich anders als reifgeborene Kinder, weshalb man häufig empfiehlt, z.B. für die Beurteilung der motorischen Entwicklung, das korrigierte Lebensalter anstelle des tatsächlichen Lebensalters als Grundlage zu verwenden. Ob diese Empfehlung auch für den Zeitpunkt der Beikosteinführung gelten sollte, haben Forscher in Indien untersucht. [Weiterlesen](#)
- **Hypoglykämie beim Neugeborenen**
Leitlinien und ihre Umsetzung. [Weiterlesen](#)

Projekt Miapas von Gesundheitsförderung Schweiz

Im Projekt [Miapas](#) nimmt sich Gesundheitsförderung Schweiz zusammen mit nationalen Partnern der Gesundheit von Kleinkindern an: Einerseits werden gemeinsame Grundlagen, Empfehlungen und Botschaften für im Kleinkindbereich tätige Fachleute erarbeitet und verbreitet. Andererseits werden politische Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger für die Wichtigkeit der Gesundheitsförderung im Kleinkindalter sensibilisiert.

Die nationalen Akteure im Bereich Frühförderung veröffentlichen erstmals Empfehlungen zur Förderung von körperlicher Aktivität bei Säuglingen, Kleinkindern und Kindern im Vorschulalter. Die Empfehlungen sind in theoretischer Form für Fachpersonen und als Praxistipps für Eltern und Bezugspersonen gedacht.

[Hier](#) finden Sie die nationale Bewegungsempfehlung für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter und die Bewegungstipps.

Stillen und Arbeit

Für Fragen im Zusammenhang mit Rechten von stillenden Müttern arbeiten wir neu mit einer Juristin zusammen und können dadurch die Mütter noch besser unterstützen. Fragen nehmen wir gerne entgegen: contact@stillfoerderung.ch

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 laufend Arbeitgeber über die Abläufe im Betrieb befragt und auf die [Merkblätter](#) von Stillförderung Schweiz hingewiesen.

mamamap – Stillen unterwegs



Wir haben die App zum einfachen Auffinden öffentlicher Stillorte dem neuesten technischen Fortschritt angepasst und gleichzeitig auch inhaltliche Verbesserungen vorgenommen.

Schauen Sie rein: www.mamamap.ch

Die öffentlich zugänglichen Stillorte sind auch auf einer Karte ersichtlich. Kennen Sie einen stillfreundlichen Ort, der noch nicht auf mamamap.ch aufgeführt ist? Dann melden Sie den Ort an.

Informationsmaterialien

Bestellen im Shop: www.stillfoerderung.ch/shop

- **Wendebroschüre Stillen für Vater und Mutter**



Haben Sie sich die Wendebroschüre Stillen für Vater und Mutter bereits angesehen? ([hier](#) ansehen)

Sie möchten lieber ein gedrucktes Exemplar in den Händen halten? Bestellen Sie **Ihr persönliches Gratisexemplar** unter contact@stillfoerderung.ch.

- **Kurzfilm „Breast is best“ in 14 Sprachen**



Der Kurzfilm „Breast is best“ in **14 Sprachen** (Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Farsi, Kurdisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Tigrinisch und Türkisch) steht kostenlos zur Verfügung unter www.stillfoerderung.ch/kurzfilm.

Seit der Aufschaltung im Dezember 2016 wurde der Film bereits über 18'000 Mal angesehen.

Informationsflyer mit dem direkten Link zum Film zur Abgabe an Eltern können im [Shop](#) bestellt werden. Bitte helfen Sie mit, dass jede werdende Mutter den Film in ihrer Sprache sehen kann.

- **Film „Stillen von Frühgeborenen“**



Der Film über das Stillen von Frühgeborenen zeigt die ersten Schritte zum erfolgreichen Stillen und steht unter www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene kostenlos zur Verfügung. Seit der Aufschaltung im August 2016 wurde der Film bereits über 6000 Mal angesehen.

Flyer mit der Linkinformation zur Abgabe an Eltern können im [Shop](#) bestellt werden.

Der Film kann auch als DVD mit allen vier Sprachversionen im [Shop](#) bestellt werden.

Gerne erhalten wir Ihre Rückmeldung zum Film unter contact@stillfoerderung.ch. Vielen Dank.

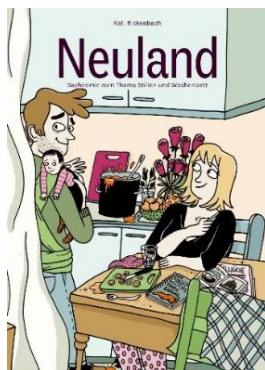
- **Stillbroschüren**



Die Stillbroschüre ist in 12 Sprachen erhältlich. Neben Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch gibt es die Broschüre auch in Albanisch, Arabisch, Portugiesisch, Serbokroatisch, Spanisch, Tamilisch, Tigrinisch und Türkisch.

Bitte helfen Sie mit und geben Sie den Frauen die [Stillbroschüren](#) in ihrer Erstsprache ab. Bitte melden Sie uns auch, wenn Sie denken, es fehlt eine Sprache (contact@stillfoerderung.ch). Vielen Dank.

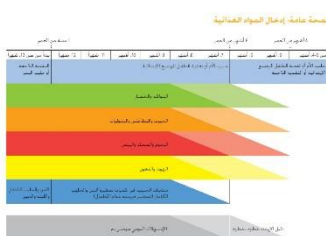
- **Stillcomic „Neuland“**



[Aufbruch in ein Leben mit Baby](#)

Die Geburt eines eigenen Babys gleicht dem Aufbruch zu einer Reise mit vielen neuen Erfahrungen – 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 spannenden Reise der jungen Familie von der Geburt über die vielfältigen Stationen des Wochenbetts bis hin zur schrittweisen Gestaltung des neuen Alltags. Die von der Illustratorin Kati Rickenbach einfühlsam gezeichnete und witzig erzählte Geschichte zeigt die ganze Palette der für diese besondere Lebensphase typischen 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 Ratgeber für den Start in ein Leben mit Baby.

- **Ernährungsschema der SGP/SGE in 12 Sprachen**



Die Übersicht zur Einführung der Beikost wurde neben den bereits vorhandenen Sprachen Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch in folgende Sprachen übersetzt: Albanisch, Arabisch, Portugiesisch, Serbokroatisch, Spanisch, Tamilisch, Tigrinisch und Türkisch. Sie stehen zum [Download](#) bereit.

- **Ausbildungsfilm auf [DVD](#) „Breast is best“**
- **Broschüre und Leporello des BLV [„Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit“](#)**
- **Broschüre des BLV [„Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern“](#)**

- [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.

