



Stillförderung  
Schweiz

Infopost September 2016 [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)

Liebe Leserinnen und Leser  
Viermal jährlich informieren wir Sie mit unserer Infopost über Aktivitäten von Stillförderung Schweiz und über Aktualitäten, die das Stillen betreffen.

In dieser Ausgabe:

- [Weltstillwoche 2016](#)
- [Fachtagungen 2016](#)
- [Film über das Stillen von Frühgeborenen](#)
- [Kurzfilm "Breast is best"](#)
- [Neues aus der Forschung](#)
- [Projekt Miapas](#)
- [Auf der Internetseite von Stillförderung Schweiz](#)
- [Stillen und Arbeit – neu FAQs](#)
- [mamamap-Wettbewerb](#)
- [Migesplus](#)
- [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](#)



Promotion allaitement maternel  
Suisse

Info Septembre 2016 [www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch)

Chère lectrice, cher lecteur,  
Ce courrier, que vous recevez quatre fois par an, vous présente des informations sur les activités de Promotion allaitement maternel Suisse et sur d'autres actualités du domaine de l'allaitement maternel.

Dans cette édition :

- [Semaine mondiale de l'allaitement maternel 2016](#)
- [Colloques interdisciplinaires 2016](#)
- [Métrage au sujet de l'allaitement des prématurés](#)
- [Court métrage « Breast is best »](#)
- [Actualités du monde de la recherche](#)
- [Projet Miapas](#)
- [Site internet de Promotion allaitement maternel Suisse](#)
- [Allaitement et travail – nouveau FAQs](#)
- [mamamap : concours](#)
- [Migesplus](#)
- [Matériel d'information](#)

Meilleures salutations  
Christine Brennan, directrice

**Promotion allaitement maternel Suisse**  
Schwarztorstrasse 87, 3007 Berne  
tél. 031 381 49 66, fax 031 381 49 67

[modifier les coordonnées](#) | [se désinscrire](#) | [contact](#)

## Weltstillwoche, 17. bis 24. September 2016

### Stillen: ein Schlüssel für nachhaltige Ernährung

Die Weltstillwoche 2016 steht vor der Türe. Viele Aktivitäten sind bereits angemeldet und viel Material bestellt worden. [Hier](#) finden Sie die Liste der geplanten Aktivitäten. Es ist noch Material vorrätig für Ihre Aktivitäten. **Bestellen Sie [hier](#) Plakate, Postkarten und Sonnenblumensamen.** Erfolgt die Bestellung bis am 14. September, treffen sie noch vor dem 17. September ein.



Die Weltstillwoche steht dieses Jahr in der Schweiz unter dem Motto „Stillen: ein Schlüssel für nachhaltige Ernährung“. Das Motto weist auf den Zusammenhang zwischen Stillen und Nachhaltigkeit hin und nimmt Bezug auf die neuen nachhaltigen Entwicklungsziele der UNO. Als eine im Vergleich zu Alternativen ökologisch nachhaltige Ernährungsmethode trägt Stillen wesentlich zur öffentlichen Gesundheit und damit zu einer Vorbedingung für eine nachhaltige wirtschaftliche und soziale Entwicklung bei. Stillen beeinflusst Wachstum und Gedeihen des Kindes und seine Entwicklung der Immunabwehr positiv. Zudem sind stillende Mütter verschiedenen Gesundheitsrisiken weniger stark ausgesetzt. Lesen Sie [hier](#) mehr dazu.

## Interdisziplinäre Fachtagungen

**Am 1. September 2016 fand am Universitätsspital Zürich mit 75 TeilnehmerInnen die Fachtagung mit folgenden Referaten statt:**

### **Säuglingsernährung in der Schweiz – 2014** (PD Dr. med. Julia Dratva, Schweizerisches Tropen- und Public Health Institut (Swiss TPH) Basel)

Seit der Einführung der Baby Friendly Hospital Initiative im Jahr 1990 besteht in der Schweiz ein nationales Monitoring der Säuglingsernährungs-Praxis. Die Swiss Infant Feeding Study 2014 (SWIFS) ist bereits die dritte schweizerische Studie zu Stillen und Säuglingsernährung. Die erneute Erhebung des Still- und Beikostverhaltens schliesst Determinanten wie sozio-ökonomischen Status, Nationalität und Rahmenbedingungen im Spital ein und macht zudem Trendanalysen über 20 Jahre möglich. Die Studie greift mit Fragen nach den beruflichen Rahmenbedingungen, der Unterstützung durch Väter und soziale Netzwerke neue Themen auf und dient einer Beurteilung des sich wandelnden Kontexts der Säuglingsernährung. Die Studiendaten erlauben weiterhin einen Blick in die Wirksamkeit der BFHI-Zertifizierung.

Der Vortrag vermittelt einerseits die Eckdaten des Stillens und der Beikosteinführung in der Schweiz in den Jahren 2013/2014 und andererseits Einflussfaktoren im Wandel der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen.

### **Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag** (Dr. med. Josef Laimbacher, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin FMH)

Die Ernährung und die Stoffwechsellage der schwangeren Frau sowie des Säuglings und des Kleinkindes haben in dieser Zeit grossen Einfluss auf die Physiologie, das Wachstum, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit. Dies betrifft sowohl die Kinder als auch die Erwachsenen bis ins hohe Alter. Im Fokus stehen dabei die nichtübertragbaren Krankheiten, zu denen unter anderem der Diabetes mellitus Typ 2 und die Hypertonie zählen.

Diese Ausgangslage war Anlass für den Expertenbericht der Eidgenössischen Ernährungskommission „Die Ernährung während den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag“. Dieser „State-of-the-Art-Bericht“ soll die Basis dazu bilden, dass für die Schweiz einheitliche Empfehlungen und eine einheitliche Strategie zum Thema Ernährung für diese Lebensphase vor der Geburt und in den ersten drei Lebensjahren formuliert werden können.

### **Väter im Wochenbett – die sensible Phase des Vaterwerdens** (Franziska Bolliger-Kurth und Simone Jungi Hebammen FH, Still- und Laktationsberaterin, Berner Fachhochschule, CAS)

Heute ist es für viele Väter ein Bedürfnis, die Mutter und das Neugeborene durch die Schwangerschaft, die erste Phase des Wochenbetts und der Stillzeit zu begleiten und die Vater-Kind-Beziehung zu stärken bzw. präsent zu sein.

Eine Reihe von Studien hat gezeigt, dass die Männer den stärksten Einfluss auf die mütterliche Einstellung sowie auf die Stilldauer und Probleme in der Stillzeit haben und sich ihre positive oder negative Haltung im Stillverhalten der Mütter widerspiegelt.

Insbesondere Frauen mit sozial schwachem Hintergrund äussern, dass die Unterstützung ihres Partners bei der Entscheidung für das Stillen besonders wichtig sei

In all den Jahren unserer Berufserfahrung zeigte sich, dass die sensible Phase der Familienfindung und Neuorientierung für viele Paare in der Schwangerschaft keine Priorität hatte und dadurch die Informationen und die Vorbereitung auf das Abenteuer Familie fehlten. Der Fokus liegt ausschliesslich auf der bevorstehenden Geburt. Das Elternwerden, die Rundum-Betreuung des Säuglings, aber auch die körperliche Umstellung der Frau werden oftmals unterschätzt.

Die Folien der Vorträge und die Evaluation der Teilnehmenden werden Sie in Kürze auf unserer [Website](#) finden.

### **Die Fachtagung in Lausanne zum Thema „Stillen, Übergewicht und Diabetes“ wird am 13. September 2016 stattfinden.**

(nachmittags, in französischer Sprache). [Programm](#)

Es gibt noch freie Plätze, [hier](#) können Sie sich anmelden.

Die Referate im Überblick:

### **Studie MySweetheart; eine multidisziplinäre Intervention bei Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes** (Olivier Le Dizes, Infirmier consultant et Leah Gilbert, MSc Psychologie, Service d'endocrinologie, diabétologie et métabolisme, CHUV)

Schwangerschaftsdiabetes kann bei der Mutter ein grösseres Risiko für Diabetes Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen bewirken. Er erhöht zugleich die Wahrscheinlichkeit, dass perinatale Komplikationen auftreten oder das Kind später übergewichtig sein wird. Wie lässt sich den durch Schwangerschaftsdiabetes hervorgerufenen Risiken vorbeugen?

Unsere Studie fokussiert auf die folgenden Bereiche: Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit, Unterstützung durch das soziale Umfeld und Stillen. In diesem Referat wird unsere Intervention vorgestellt und es wird aufgezeigt, inwiefern das Stillen dazu beitragen kann, die mit Schwangerschaftsdiabetes verbundenen Risiken zu senken.

Weshalb spielt das Stillen in unserer Intervention eine so grosse Rolle? Resultate von Kohortenstudien haben gezeigt, dass Stillen den Stoffwechsel sowohl der Mutter wie des Kindes positiv beeinflusst. Bei der Mutter bewirkt es eine Senkung der Glukosekonzentration im Blut, eine Reduktion der Insulinresistenz sowie eine erhöhte Insulinsekretion. Zusammen senken die verschiedenen Wirkungen des Stillens bei der Mutter das Risiko von Diabetes Typ 2. Beim Kind bildet das Stillen, wie Kohortenstudien gezeigt haben, einen Schutzfaktor gegen Übergewicht und Adipositas.

Unsere Intervention hat zum Ziel, während der perinatalen Phase Verbesserungen in verschiedenen Aspekten zu erreichen, um die mit Schwangerschaftsdiabetes verbundenen Risiken zu vermindern. Die Unterstützung des Stillens ist eines dieser Elemente.

### **Der Einfluss des Stillens auf das Übergewichts- und Diabetes-Risiko von Mutter und Kind** (Dr. med. Erika Nussberger, Kinderärztin FMH, Ostschweizer Kinderspital, St. Gallen)

Eine wichtige Möglichkeit, Mütter zum Stillen zu animieren, besteht darin, ihnen die entsprechenden Vorteile aufzuzeigen. Im Verlauf ihrer Ausbildung lernen die Stillberaterinnen, einige davon zu erklären, unter anderem die positiven Auswirkungen auf das Übergewichts- und Diabetes-Risiko bei der Mutter wie auch beim Kind.

Die Relevanz des Themas ergibt sich daraus, dass wir gegenwärtig mit einer weltweiten Epidemie der genannten Krankheiten konfrontiert sind. Da es sich hierbei um chronische Krankheiten handelt, haben sie enorme Auswirkungen auf den Alltag, die Lebensqualität und die soziale Integration der Patientinnen und Patienten, aber auch auf die gesamte Gesellschaft, nicht zuletzt in finanzieller Hinsicht.

Aktuelle Forschungsergebnisse bestätigen eine positive Wirkung des Stillens auf das Übergewichts- und Diabetes-Risiko sowohl bei der Mutter als auch beim Kind. Zudem wird eine direkte Relation zwischen der Stilldauer und der Schutzwirkung bezüglich Adipositas und Diabetes vermutet. Dies sollte Ärztinnen und Ärzte, Pflegepersonal, Hebammen und Stillberaterinnen ermuntern, noch vermehrt alle Frauen zu unterstützen, die stillen möchten.

## [Weitere Informationen](#)


### Vortrag in Basel

Am 22. September 2016 findet am Swiss TPH ein Seminar zum aktuellen Weltstillwochensthema „Breastfeeding: A key to Sustainable Development“ von Anna Späth statt. [Weitere Informationen](#)

## Neue Projekte von Stillförderung Schweiz

### Film über das Stillen von Frühgeborenen

Wir freuen uns sehr, dass der Film in vier Sprachen fertiggestellt wurde und auf der Website von Stillförderung Schweiz zur Verfügung steht: [www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene](http://www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene).



Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera

Stillen von Frühgeborenen  
L'allaitement des prématurés  
L'allattamento dei neonati prematuri  
Breastfeeding the premature infant

[stillfoerderung.ch](http://stillfoerderung.ch) | [allaiter.ch](http://allaiter.ch) | [allattare.ch](http://allattare.ch)

#### Stillen von Frühgeborenen – Kurzfilm für die Information von Eltern [www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene](http://www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene)

Wenn das Baby zu früh auf die Welt kommt ist das immer eine besondere Situation. Muttermilch und viel Hautkontakt zu den Eltern sind am Anfang sehr wichtig. Mit einer guten Unterstützung der Mutter kann auch ein Frühgeborenes zum richtigen Zeitpunkt das Trinken an der Brust lernen. Es lohnt sich, dranzubleiben. Muttermilch ist genau auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt. Sie ist die wertigste Nahrung und liefert reichlich Immunstoffe.



#### L'allaitement des prématurés – Court métrage pour l'information des parents [www.allaiter.ch/premature](http://www.allaiter.ch/premature)

Si un enfant naît avant le terme, les parents sont confrontés à une situation très spéciale. Le lait maternel et de nombreux contacts peau-à-peau avec les parents sont donc d'une importance primordiale au début. Pourvu que la mère bénéficie d'un bon soutien, il est possible pour un prématuré d'apprendre à têter au bon moment. Il vaut bien la peine d'essayer. Adaptez-vous aux besoins du bébé, le lait maternel est très bien toléré et contient de nombreux anticorps.



#### L'allattamento dei neonati prematuri – Filmato breve per informare i genitori [www.allattare.ch/prematuri](http://www.allattare.ch/prematuri)

Quando un neonato viene al mondo prematuramente si è sempre confrontati con una situazione particolare. Il latte materno e un intenso contatto con la pelle dei genitori sono molto importanti nella fase iniziale. Con una buona assistenza da parte della madre, quando il momento anche un neonato prematuro può imparare a succhiare dal seno. Insistere vale sicuramente la pena. Inoltre il latte materno è perfettamente calibrato sulle esigenze del bimbo: il nutrimento meglio digeribile ed ricco di sostanze immunitarie.



#### Breastfeeding the premature infant – Short film for informing the parents [www.stillfoerderung.ch/premature](http://www.stillfoerderung.ch/premature)

A baby born premature is always a special situation. Breast milk and a lot of skin-to-skin contact with the parents are very important in the beginning. With the right support to the mother, a premature baby can learn to breastfeed. It pays to keep trying. Breast milk is tailored to the needs of the baby. It is the best-tolerated food and supplies abundant immune substances.



[stillfoerderung.ch](http://stillfoerderung.ch) | [allaiter.ch](http://allaiter.ch) | [allattare.ch](http://allattare.ch)

Der Film kann innerhalb der Schweiz für 25 CHF, in Europa für 25 Euro (inkl. Versandkostenanteil) auch als DVD mit den Sprachversionen Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch [bestellt](#) werden.

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

Wenn ein Baby zu früh auf die Welt kommt, ist das immer eine besondere Situation. Ein früher Start verlangt viel vom Kind, aber auch von den Eltern. Muttermilch und viel Hautkontakt zu den Eltern sind daher am Anfang sehr wichtig. Mit einer guten Unterstützung der Mutter kann auch ein Frühgeborenes zum richtigen Zeitpunkt das Trinken an der Brust lernen.

Für die optimale Information von Eltern von Frühgeborenen erarbeitete der Fachbeirat in Zusammenarbeit mit Neonatologie-Abteilungen verschiedener Schweizer Spitäler einen Text, der zu einem bestehenden Film gesprochen wurde. Der Kurzfilm zeigt die ersten Schritte zum erfolgreichen Stillen.

### Kurzfilm „Breast is best“

Aus dem mehrfach ausgezeichneten Ausbildungsfilm „Breast is best“ über das Stillen, die Muttermilch und den ersten Kontakt mit dem Neugeborenen wurden durch den Fachbeirat von Stillförderung Schweiz Schlüsselsequenzen ausgewählt und zu einem Kurzfilm zusammengeschnitten.

Mit diesem Kurzfilm sollen folgende Ziele erreicht werden: Informationsvermittlung über Vorteile für Mutter und Kind, Bonding, richtiges Ansetzen, Stillpositionen und Stilldauer.

Der Kurzfilm „Breast is best“ wird in den folgenden Sprachen im Verlaufe des Jahres 2016 bereitstehen: Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Farsi, Kurdisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Tigrinisch, Türkisch. Mit Hilfe von [Comprendi](#) werden nun die verschiedenen Sprachen aufgenommen und der Film vertont.

### IBCLC-Rezertifizierung

Verschiedene Möglichkeiten für die Rezertifizierung finden Sie [hier](#).

## Neues aus der Forschung

### Studie zum Einfluss der integrierten Versorgung auf erfolgreiches Stillen.

Integrierte Versorgung ist entscheidend für erfolgreiches Stillen. Qualität und Zugänglichkeit der Unterstützung, im und ausserhalb des Gesundheitswesens, sollten durch Anreize motiviert werden. Um effektiv ein Kontinuum der Unterstützung des Stillens in das Gesundheitswesen und die Gesellschaft zu integrieren, sind Konsens und Politik gefordert, mit der Koordination durch eine leistungsfähige nationale Stillkommission. [Zur Studie](#)

### Die ersten tausend Tage

Ernährung in Utero und den ersten beiden Lebensjahren bestimmt, wer später zur Adipositas neigt. *Medscape*. 24. Jun 2016 [Zur Studie](#)

### Weiteres zusammengestellt vom Europäischen Institut für Stillen und Laktation:

- [Gute Stillberatung ist wichtig – Studie zu postpartalen Depressionen bestätigt den Bedarf](#)
- [Ununterbrochener Hautkontakt wichtig für den Stillserfolg](#)
- [Muttermilch für Frühchen: Immunologie und Gehirnwachstum](#)
- [Der WHO-Kodex und seine Umsetzung](#)

- [Was Frauen brauchen, um sich für das Stillen zu entscheiden](#)

- [ABM-Protokoll Nr. 26 aktualisiert: Schmerzen beim Stillen](#)

- [Auswirkungen der Sectio-Entbindung auf Stillbeginn, Stillprobleme und Stilldauer](#)

- [Stillen an der Brust oder abgepumpte Muttermilch – macht das einen Unterschied?](#)

- [Muttermilch für Frühchen verändert Struktur und Funktion des Herzens bis ins Erwachsenenalter](#)

## 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. [Weitere Informationen](#)

## Auf der Internetseite von Stillförderung Schweiz

Auf der [ersten Seite](#) (Home) erhalten Sie einen Überblick, und die Bestellformulare sind noch einfacher auffindbar.

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

## Stillen und Arbeit

Viele wiederkehrende rechtliche Fragen zum Thema Stillen und Arbeit wurden als FAQs (Frequently Asked Questions, häufige Fragen) aufgearbeitet und sind ab sofort [hier](#) abrufbar.

Die [Checkliste für wiedereinsteigende Mütter](#) gibt es in allen diesen Sprachen: Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Albanisch, Portugiesisch, Serbokroatisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch.

Auch für [Arbeitgeber](#) gibt es ein Merkblatt.

## Wettbewerb: mamamap – Stillen unterwegs



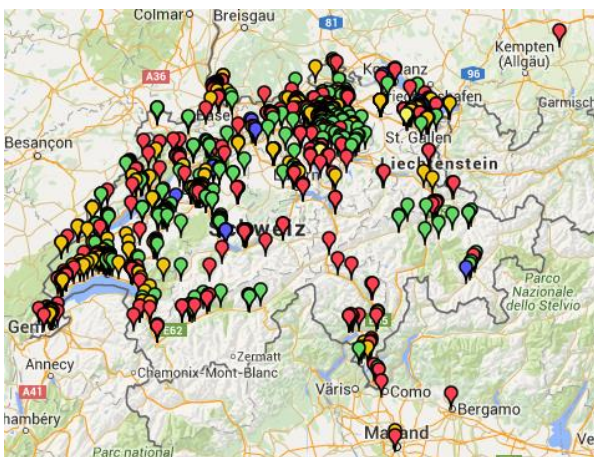
Seit vier Jahren gibt es die von Stillförderung Schweiz lancierte App mamamap ([www.mamamap.ch](http://www.mamamap.ch)) zum Auffinden von öffentlichen Stillorten.

Es sind über 800 Orte registriert, an denen Stillende und ihre Kinder willkommen sind. Etwa fünfzig Mal pro Tag wird die App aufgerufen.

Die öffentlich zugänglichen Stillorte sind auch auf einer Karte ersichtlich.

Kennen Sie einen stillfreundlichen Ort, der noch nicht auf [mamamap.ch](http://mamamap.ch) aufgeführt ist? Dann melden Sie den Ort an.

Die stillfreundlichen Orte sind mit diesem Piktogramm markiert:



### Teilnahme am Wettbewerb:

Senden Sie uns Fotos von Stillorten, auf denen man das Piktogramm sieht, an [contact@stillfoerderung.ch](mailto:contact@stillfoerderung.ch). Die Fotos werden auf Facebook veröffentlicht.

Unter allen Einsendungen werden 10 Sachcomics „Neuland“/ „Nouveaux horizons“ verlost.

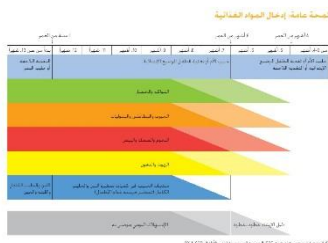
Teilnahmeschluss: 31. Oktober 2016

### Informationsmaterialien für Migrantinnen

Mit der einfachen Bezugsmöglichkeit von mehrsprachigen Informationen zu Gesundheitsfragen trägt [migesplus.ch](http://migesplus.ch) dazu bei, Zugangsbarrieren abzubauen und die gesundheitliche Situation von Migrantinnen und Migranten zu verbessern.

### Informationsmaterialien

- Ernährungsschema der SGP/SGE in 11 Sprachen



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

- Stillbroschüren



Die Stillbroschüre ist in 11 Sprachen erhältlich. Neben Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch gibt es die Broschüre auch in Albanisch, Arabisch, Portugiesisch, Serbokroatisch, Spanisch, Tamilisch und Türkisch. Momentan in Übersetzung ist die Broschüre in Tigrinisch (Eritrea). 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](mailto:contact@stillfoerderung.ch)). Vielen Dank.

- Stillcomic „Neuland“
- Ausbildungsfilm auf DVD „Breast is best“
- Broschüre des BLV „Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit“
- [mamamap.ch](http://mamamap.ch) wird laufend aktualisiert und sammelt weiterhin öffentlich zugängliche Stillorte.
- [FAQ](#) (Frequently Asked Questions)

## Facebook

Stillförderung Schweiz ist auch auf [Facebook](#) präsent.

## Semaine mondiale de l'allaitement maternel, du 17 au 24 septembre 2016

La semaine mondiale de l'allaitement maternel 2016 va débiter prochainement. La liste des nombreuses manifestations qui ont déjà été annoncées peut être consultée [ici](#). Beaucoup de matériel publicitaire a déjà été mis à disposition, mais vous avez toujours la possibilité de **commander des affiches, des cartes postales et des semences de tournesol**. Pour les commandes effectuées jusqu'au 14 septembre, la livraison aura lieu avant le 17 septembre.



La semaine mondiale de l'allaitement maternel de cette année sera placée en Suisse sous le thème « L'allaitement maternel : une clé pour une alimentation durable ». Ce slogan illustre la relation entre allaitement et développement durable et fait référence aux objectifs de développement durable proclamés par l'ONU. En tant que mode d'alimentation écologique et durable, l'allaitement maternel est une contribution essentielle à une meilleure santé publique, condition préalable à un développement économique et social durable. L'allaitement influe de manière positive sur la croissance et l'épanouissement de l'enfant ainsi que sur sa défense immunitaire. Les mères qui allaitent sont moins exposées à certains risques pour la santé. Vous trouvez de plus amples informations [ici](#).

## Colloques interdisciplinaires

**Le colloque de Lausanne**, consacré au thème « **allaitement, surpoids et diabète** », aura lieu le **13 septembre 2016** à l'après-midi en langue française. [Programme](#)  
Il y a encore des places disponibles, veuillez vous inscrire [ici](#).

Voici un aperçu des interventions prévues :

### **Etude MySweetheart ; intervention multidisciplinaire chez les femmes ayant un diabète gestationnel** (Olivier Le Dizes, infirmier consultant et Leah Gilbert, MSc Psychologie, Service d'endocrinologie, diabétologie et métabolisme, CHUV)

Le diabète gestationnel est une pathologie qui peut augmenter les risques maternels de développer un diabète de type 2 et les maladies cardio-vasculaires. Mais cette maladie augmente également les risques de complications périnatales et d'obésité chez son enfant. Comment peut-on prévenir les risques causés par le diabète gestationnel ?

Les différents aspects ciblés dans notre étude seront : l'alimentation, l'activité physique, la santé mentale, le soutien social et l'allaitement maternel. Cette présentation permettra d'exposer notre intervention et en quoi l'allaitement est un élément contribuant à réduire les risques liés au diabète gestationnel.

Pourquoi l'allaitement est un point important de notre intervention ? Dans des études cohorte, l'allaitement permet d'apporter des bénéfices de la santé métabolique à la fois chez la mère et chez l'enfant. Chez la mère, la lactation permet de baisser la concentration de glucose dans le sang, de réduire la résistance d'insuline et d'augmenter la sécrétion d'insuline. Ensemble, ces différents effets de l'allaitement permettent de baisser le risque à long terme : chez la mère, de développer un diabète de type 2 ; chez l'enfant, et basé sur les études cohortes, l'allaitement peut être un facteur protecteur contre le développement du surpoids ou de l'obésité.

En conclusion, notre intervention vise à réduire les risques liés au diabète gestationnel en ciblant plusieurs facettes durant la périnatalité. Le soutien à l'allaitement maternel est un des éléments de notre intervention.

### **L'influence de l'allaitement maternel sur les risques d'obésité et de diabète de la mère et l'enfant** (Dr med. Erika Nussberger, FMH Pédiatrie, Hôpital d'Enfants de l'Est de la Suisse, Saint-Gall)

Une manière importante d'encourager les mères à allaiter leur enfant consiste à nommer les avantages de l'allaitement. Au cours de leur formation, les consultantes en lactation apprennent à en expliquer plusieurs, dont l'effet positif de l'allaitement sur les risques d'obésité et de diabète, tant sur l'enfant que sur sa mère.

L'importance du sujet résulte du fait que nous nous trouvons actuellement face à une épidémie mondiale des maladies susmentionnées. S'agissant de maladies chroniques, elles ont des conséquences énormes pas seulement pour la vie quotidienne des patients, leur qualité de vie et leur intégration sociale mais aussi pour toute la société, y inclus les coûts.

Les résultats actuels de la recherche confirment l'effet positif de l'allaitement sur le risque de diabète et d'obésité tant chez l'enfant que chez la mère ; par ailleurs, certaines données suggèrent une relation proportionnelle entre la durée de l'allaitement et l'effet protecteur sur l'obésité et le diabète. Ces faits devraient encourager les médecins, infirmières, sages-femmes et consultantes en lactation d'augmenter leurs efforts pour aider les femmes qui aimeraient allaiter.

Un **colloque en langue allemande** s'est déroulé le **1<sup>er</sup> septembre 2016** à l'hôpital universitaire de Zurich. Voici les résumés des interventions :

#### **L'alimentation des nourrissons en Suisse – 2014** *(PD Dr med. Julia Dratva, Institut Tropical et de Santé Publique Suisse, Bâle)*

Depuis 1990, année de l'introduction de l'Initiative Hôpitaux Amis des Bébé (IHAB), un monitoring de l'alimentation des nourrissons est effectué dans notre pays. La Swiss Infant Feeding Study 2014 (SWIFS) est la troisième enquête nationale sur l'allaitement et l'utilisation d'aliments complémentaires. Elle inclut des déterminants tels que le statut socio-économique, la nationalité et les conditions-cadres dans les hôpitaux et permet d'analyser les tendances prévalant au cours des vingt dernières années. En abordant des thèmes comme les conditions-cadres dans le monde du travail, le soutien par les pères et les réseaux sociaux, cette nouvelle étude place l'alimentation du nourrisson dans le contexte changeant. Les données recueillies permettent en outre d'évaluer l'efficacité de la certification IHAB.

L'exposé présente d'une part les données pertinentes concernant l'allaitement et l'introduction d'aliments complémentaires en Suisse pour les années 2013 et 2014, d'autre part les influences du changement des conditions-cadres sociales.

#### **L'alimentation au cours des mille premiers jours de vie – de la phase prénatale au troisième anniversaire** *(Dr med. Josef Laimbacher, Médecin spécialiste en pédiatrie FMH)*

Durant ces mille jours, l'alimentation et la situation métabolique de la femme enceinte, puis du nourrisson et du petit enfant exercent une grande influence sur la physiologie, la croissance, la santé et la condition physique. Ces effets se feront sentir jusqu'à un âge avancé avec, en ligne de mire, les maladies non transmissibles, comme par exemple le diabète du type 2 et l'hypertension. Ces considérations ont incité la Commission fédérale de l'alimentation à élaborer un rapport d'experts « L'alimentation durant les 1000 premiers jours de vie – de la conception au 3<sup>e</sup> anniversaire ». Ce rapport à la pointe de la science doit constituer la base à la formulation de recommandations et une stratégie homogènes pour la Suisse en matière d'alimentation pendant la période prénatale et les trois premières années.

#### **Les pères durant le post-partum – une phase importante** *(Franziska Bolliger-Kurth et Simone Jungi, sages-femmes HES, consultantes en lactation, Haute école spécialisée bernoise, CAS)*

Beaucoup d'hommes éprouvent aujourd'hui le besoin d'accompagner de près la mère et l'enfant durant la grossesse, la première phase du post-partum et de l'allaitement et de renforcer ainsi la relation entre père et enfant.

Comme il ressort de plusieurs études, les pères ont la plus grande influence sur l'attitude des mères, sur la durée de l'allaitement et d'éventuels problèmes durant cette période et leur attitude personnelle, positive ou négative, se reflète dans le comportement d'allaitement de la mère. Ce sont notamment les femmes issues d'un milieu social défavorisé qui ont indiqué que le soutien de leur partenaire était particulièrement important lorsqu'elles ont décidé d'allaiter.

Au cours de nos longues années d'expériences professionnelles nous avons constaté que durant la grossesse, de nombreux couples n'attachaient pas de priorité aux questions liées à l'organisation de la vie de famille et la nouvelle orientation dans la vie. La préparation à cette aventure « famille » et les informations y relatives font souvent défaut puisque l'attention est focalisée sur la naissance du bébé. Devenir parents, s'occuper du nouveau-né pendant toute la journée mais également les modifications physiologiques chez la femme sont des aspects dont l'importance est souvent sous-estimée.

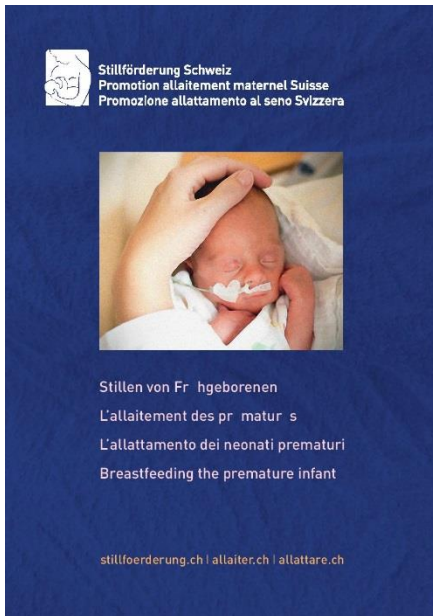
#### **Conférence à Bâle**

Lors d'un séminaire que le Swiss TPH organisera le 22 septembre 2016, Anna Späth évoquera le thème de la semaine mondiale de l'allaitement maternel « L'allaitement maternel : une clé pour une alimentation durable ». [Informations supplémentaires](#)

#### **Nouveaux projets de Promotion allaitement maternel Suisse**

#### **Court métrage au sujet de l'allaitement des prématurés**

Nous nous réjouissons de pouvoir annoncer que ce film a été achevé. Il est disponible en quatre langues sur le site Internet de Promotion allaitement maternel Suisse : [www.allaiter.ch/premature](http://www.allaiter.ch/premature).



#### Stillen von Frühgeborenen – Kurzfilm für die Information von Eltern

www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene

Wenn das Baby zu früh auf die Welt kommt ist das immer eine besondere Situation. Muttermilch und viel Hautkontakt zu den Eltern sind am Anfang sehr wichtig. Mit einer guten Unterstützung der Mutter kann auch ein Frühgeborenes zum richtigen Zeitpunkt das Trinken an der Brust lernen. Es lohnt sich, dranzubleiben. Muttermilch ist genau auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt. Sie ist die wertigste Nahrung und liefert reichlich Immunstoffe.



#### L'allaitement des prématurés – Court métrage pour l'information des parents

www.allaiter.ch/premature

Si un enfant naît avant le terme, les parents sont confrontés à une situation très spéciale. Le lait maternel et de nombreux contacts peau à peau avec les parents sont donc d'une importance primordiale au début. Pourvu que la mère bénéficie d'un bon soutien, il est possible pour un prématuré d'apprendre à téter au bon moment. Il vaut bien la peine d'essayer. Adapté aux besoins du bébé, le lait maternel est très bien toléré et contient de nombreux anticorps.



#### L'allattamento dei neonati prematuri – Filmato breve per informare i genitori

www.allattare.ch/prematuri

Quando un neonato viene al mondo prematuramente si sempre confrontati con una situazione particolare. Il latte materno e un intenso contatto con la pelle dei genitori sono molto importanti nella fase iniziale. Con una buona assistenza da parte della madre, quando il momento anche un neonato prematuro può imparare a succhiare dal seno. Insistere vale sicuramente la pena. Inoltre il latte materno perfettamente calibrato sulle esigenze del bimbo. Il nutrimento meglio digeribile ed ricco di sostanze immunitarie.



#### Breastfeeding the premature infant – Short film for informing the parents

www.stillfoerderung.ch/premature

A baby born premature is always a special situation. Breast milk and a lot of skin-to-skin contact with the parents are very important in the beginning. With the right support to the mother, a premature baby can learn to breast-feed. It pays to keep trying. Breast milk is tailored to the needs of the baby. It is the best-tolerated food and supplies abundant immune substances.



stillfoerderung.ch | allaiter.ch | allattare.ch

Le film peut également être acheté sur DVD, comprenant les langues allemande, française, italienne et anglaise, pour 25 francs en Suisse et 25 euros en Europe (frais de port inclus). [Commande](#)

Les [flyers](#) destinés aux parents, avec des informations et l'indication du lien, peuvent être commandés [ici](#).

Si un enfant naît avant le terme, les parents sont confrontés à une situation très particulière. Ce départ prématuré dans la vie exige beaucoup, tant de l'enfant que de la mère. Le lait maternel et de nombreux contacts peau à peau avec les parents sont donc d'une importance primordiale au début. Pourvu que la mère bénéficie d'un bon soutien, il est possible pour un prématuré d'apprendre à téter au bon moment.

En collaboration avec les services de néonatalogie de différents hôpitaux suisses, la commission scientifique a rédigé un texte ayant pour objectif d'informer de manière optimale les parents de prématurés. Ce texte accompagne un court métrage déjà existant qui montre les premières étapes sur le chemin vers un allaitement réussi.

### Court métrage « Breast is best »

Le film de formation « Breast is best » qui traite de l'allaitement, du lait maternel et du premier contact avec le nouveau-né a reçu plusieurs prix. Des séquences clés du film, sélectionnées par la commission scientifique de Promotion allaitement maternel Suisse, constituent la base d'un court métrage qui présente des informations pertinentes sur les avantages de l'allaitement pour la mère et l'enfant, le bonding, la mise au sein correcte, les positions d'allaitement et la durée de l'allaitement.

Le court métrage « Breast is best » sera disponible au cours de l'année 2016 dans les langues suivantes : français, allemand, italien, anglais, albanais, arabe, espagnol, farsi, kurde, portugais, somali, tamoul, tigrinya et turc.

Avec le soutien de [Comprendi](#), les différentes versions linguistiques sont actuellement enregistrées et les textes joints aux images.

### Recertification IBCLC

Vous trouvez [ici](#) un aperçu des différentes possibilités de recertification.

### Actualités du monde de la recherche

#### Analyse de l'influence des soins intégrés sur le succès de l'allaitement maternel

Les soins intégrés sont un facteur décisif pour le succès de l'allaitement maternel. La mise à disposition d'un soutien de qualité et facile d'accès doit être encouragée. Afin d'intégrer de façon continue le soutien à l'allaitement maternel dans le système de santé et dans la société, un consensus doit être établi sur le plan politique. Les mesures doivent être coordonnées au niveau national par une commission d'allaitement performante. [Lien vers l'étude](#)

#### Les mille premiers jours

L'alimentation *in utero* et pendant les deux premières années de vie influe de manière décisive sur le risque de devenir plus tard obèse. *Medscape*. 24 juin 2016 [Lien vers l'étude](#)

#### Autres informations, présentées par l'Institut européen pour l'allaitement maternel et la lactation : (en allemand)

- [Une étude sur les dépressions postnatales confirme le besoin et l'importance d'un bon conseil en allaitement](#)
- [Le contact peau à peau ininterrompu est important pour le succès de l'allaitement maternel](#)
- [Lait maternel pour les prématurés : immunologie et développement du cerveau](#)
- [Le codex de l'OMS et sa mise en pratique](#)

#### - [Facteurs qui influent sur la décision d'allaiter](#)

#### - [Mise à jour du protocole ABM n° 26 : douleurs en allaitant](#)

#### - [Césariennes : influence sur le début et la durée de l'allaitement et les problèmes d'allaitement](#)

#### - [Mise au sein ou lait extrait au moyen du tire-lait – y a-t-il une différence ?](#)



[- L'allaitement des prématurés entraîne des modifications de la structure et de la fonction du cœur qui persistent jusqu'à l'âge adulte](#)

## Projet Miapas de Promotion Santé Suisse

Dans le cadre du projet Miapas, Promotion Santé Suisse encourage la santé des jeunes enfants en collaboration avec des partenaires nationaux : d'une part, on rédige et diffuse des données de base, des recommandations et des messages communs à l'adresse des spécialistes de la petite enfance. D'autre part, on sensibilise les décideurs du monde politique à l'importance de la promotion de la santé des jeunes enfants. [Plus d'information](#)

## Site internet de Promotion allaitement maternel Suisse

La [page d'accueil](#) (Home) présente une vue d'ensemble. Les formulaires de commande sont accessibles encore plus facilement.

Sous la rubrique « Actualités », vous trouvez un [agenda](#) qui répertorie toutes les activités prévues. Vous êtes en train d'organiser une manifestation ? Alors envoyez le lien correspondant à [contact@stillfoerderung.ch](mailto:contact@stillfoerderung.ch).

## Allaitement et travail

Les réponses à de nombreuses questions d'ordre juridique qui sont souvent posées en lien avec le thème « allaitement et travail » ont été formulées de manière succincte. Vous les trouvez [ici](#) dès à présent.

La [check-list pour les mères qui retournent au travail](#) est disponible en dix langues : français, allemand, italien, anglais, albanais, espagnol, portugais, serbe/croate, tamoul, turc.

Est également disponible une feuille d'information pour les [employeurs](#).

## Concours : mamamap – allaiter tout en mobilité



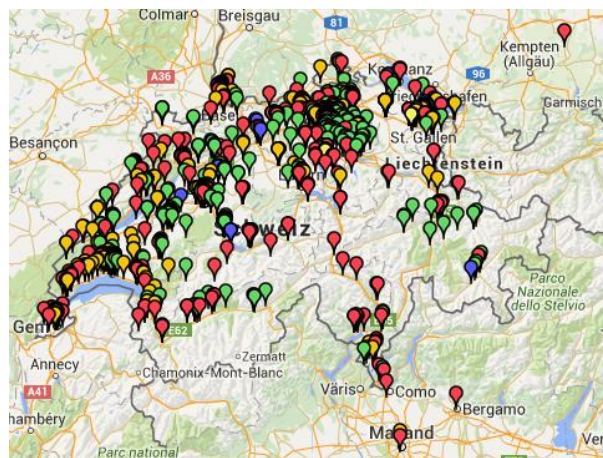
L'application mamamap, initiée par Promotion allaitement maternel Suisse, existe depuis quatre ans déjà ([www.mamamap.ch](http://www.mamamap.ch)). Elle permet de trouver des espaces allaitement publics.

Le répertoire comprend plus de 800 endroits où les mères qui allaitent sont les bienvenues. Chaque jour, il est consulté par 50 personnes environ.

Une carte permet de repérer ces espaces allaitement.

Connaissez-vous un endroit où les mères qui allaitent sont les bienvenues et qui ne se trouve pas encore sur [mamamap.ch](http://mamamap.ch) ? Alors n'hésitez pas à l'indiquer.

Les espaces allaitement publics portent ce pictogramme :



## Pour participer au concours :

Envoyez-nous des photos d'espaces allaitement, sur lesquelles le pictogramme est bien visible, à l'adresse [contact@stillfoerderung.ch](mailto:contact@stillfoerderung.ch). Ces photos seront publiées sur Facebook.

Dix exemplaires de la bande dessinée « [Nouveaux horizons](#) » seront tirés au sort parmi toutes les personnes qui participent.

Date limite de participation : 31 octobre 2016

## Matériel d'information pour les migrantes

En fournissant des informations en plusieurs langues sur des questions de santé, [migesplus.ch](http://migesplus.ch) facilite l'accès aux prestations et contribue à améliorer la santé des migrants et migrantes.

## Matériel d'information

- Recommandations de la SSP et la SSN en 11 langues :

Le tableau synoptique sur l'introduction des aliments chez le nourrisson, disponible jusqu'alors en français, allemand, italien et anglais, a été traduit dans les langues suivantes : albanais, arabe, espagnol, portugais, serbe/croate, tamoul et turc. Toutes les versions linguistiques peuvent être téléchargées [ici](#).

- Brochure d'allaitement :



La brochure d'allaitement est disponible en 11 langues : français, allemand, italien, anglais, albanais, arabe, espagnol, portugais, serbe/croate, tamoul et turc. Une traduction en tigrinya (langue de l'Erythrée) est actuellement en cours. Nous vous prions d'offrir cette [brochure](#) aux femmes concernées dans leur première langue. Veuillez également nous informer si vous êtes d'avis qu'elle devrait être traduite en une langue supplémentaire ([contact@stillfoerderung.ch](mailto:contact@stillfoerderung.ch)). Nous vous remercions de votre coopération.

- Bande dessinée « [Nouveaux horizons](#) »
- Film de formation « Breast is best » sur [DVD](#)
- Brochure éditée par l'OSAV : « [Alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement](#) »
- [mamamap.ch](http://mamamap.ch), répertoire constamment actualisé et élargi de lieux d'allaitement publics
- [FAQ](#), Questions fréquemment posées

## Facebook

Promotion allaitement maternel Suisse est également présente sur [Facebook](#).