



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

Infopost September 2017

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 2017
Materialien bestellen
Spezialaktion Neuland
- > Fachtagungen 2017
- > Workshop zum Stillen an der Public Health Konferenz 2017
- > Neue Wendebroschüre für Vater und Mutter
- > Neue Broschüre zur Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern
- > Aktuelles aus der Forschung
- > Projekt Miapas
- > Stillen und Arbeit – FAQs
- > 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](#)



Weltstillwoche, 16. bis 23. September 2017

Stillen geht uns alle an

Ganz viele Aktivitäten sind bereits geplant und können [hier](#) angesehen werden. Die Liste der gemeldeten Aktivitäten wird laufend aktualisiert. Für Ihre Aktivität geht es [hier](#) zur Bestellung der Plakate, Karten und Puzzles.

Für ein gutes Gedeihen der Kinder ist die ganze Gesellschaft gefordert. Diesem Grundsatz widmet sich die Weltstillwoche 2017, die vom **16. bis 23. September** stattfindet. Unter dem Slogan „Stillen geht uns alle an“ appellieren die Veranstalter in der Schweiz sowohl an Organisationen als auch an jede und jeden Einzelnen, zu einem stillfreundlichen Umfeld beizutragen. [Weiterlesen](#)



Mit möglichst zahlreichen Veranstaltungen und weiteren Aktivitäten wollen wir während der Weltstillwoche vom 16. bis 23. September 2017 zum Zusammenwirken zugunsten des Stillens aufrufen. Als Symbol für die Kampagne werden Puzzles abgegeben.

Aktivitäten

Alle Aktivitäten im Rahmen der Weltstillwoche 2017 publiziert Stillförderung Schweiz auf ihrer [Website](#) und auf [Facebook](#).

Materialbestellung und Anfragen

Allen Personen, Verbänden und Unternehmen, die eigene Veranstaltungen planen, stellt Stillförderung Schweiz Karten, Plakate und Puzzles zur Verfügung. [Zur Bestellung](#)

Spezialaktion „Neuland“

Im Rahmen der Weltstillwoche erhalten Sie den Sachcomic „Neuland“ mit einem Rabatt von 20% (ab 10 Exemplaren 35%). Gültig für Bestellungen bis 30. September 2017. [Bitte bestellen Sie mit dem Vermerk WSW.](#)

Interdisziplinäre Fachtagungen 2017 in Zürich und Lausanne

Transkulturelle Kompetenz

63 Personen folgten der Fachtagung vom 31. August 2017 in Zürich.

Das Verständnis von kulturellen Unterschieden verbessern und damit verbundene Hürden abbauen war das Thema der interdisziplinären Fachtagung unter dem Titel „**Transkulturelle Kompetenz**“. Das gemeinsam mit dem Schweizerischen Roten Kreuz erarbeitete Programm umfasste folgende Schwerpunkte:

- Grundlagen der transkulturellen Kompetenz
- Barrierefreie Kommunikation in der geburtshilflichen Versorgung allophoner Migrantinnen
- Mutter-Kind-Interaktion kulturübergreifend fördern – was brauchen Fachpersonen dazu?
- Podium und Fragerunde mit den Referierenden

[Sie finden hier die Folien der Referate und Bilder der Tagung.](#)

Unterstützung des Stillens – 12. September 2017 nachmittags in Lausanne (Tagungssprache Französisch)

In der Schweiz entscheiden sich 95 Prozent der Mütter in Frauenkliniken, ihr Kind zu stillen. Wichtiger als eine Ermutigung zum Stillen erscheint deshalb, die Frauen dabei zu unterstützen, das Stillen möglichst lange weiterzuführen und dies auch unter schwierigen Umständen, beispielsweise wenn sie vom Kind getrennt sind. Dieses Ziel verfolgen die an der Abteilung Frau/Mutter/Kind des CHUV (Universitätsspital Lausanne) entwickelten Strategien:

- Schaffen einer Gruppe zur Unterstützung des Stillens auf der Neonatologie
- Partnerschaft für das Stillen in der Frauenklinik: entwickeln eines Programms, das darauf abzielt, den von den Müttern im Zusammenhang mit dem Stillen empfundenen Stress zu reduzieren
- Partnerschaft für das Stillen in der Frauenklinik: die Frauen informieren

Weitere Informationen und das Programm finden Sie [hier](#).

[Anmeldungen](#)

Workshop Stillen im Rahmen der Public Health Konferenz

Muttermilch als personalisierte Medizin. Die Konferenz findet am 22. und 23. November 2017 statt. [Programm](#)

Ergebnisse der qualitativen Forschung zum Thema Stillen und Arbeit werden zusammen mit den SWIFS-Ergebnissen anhand des Modells von GF-CH diskutiert. Auf die beiden Determinanten Arbeiten und Unterstützung durch die Väter wird besonders eingegangen.

Neue Wendebroschüre Stillen für Vater und Mutter



Haben Sie sich die neue 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.

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

Die neue Doppelbroschüre spricht sowohl inhaltlich als auch in Form und Gestaltung die Zielgruppe der jungen Erwachsenen an. Zugleich wendet sie sich nicht nur an die werdende Mutter, sondern auch direkt an ihren Partner.

Frauen finden neben allgemeinen Informationen rund um das Thema Stillen und Muttermilch Hinweise zu den vielfältigen Vorteilen des Stillens, zu verbreiteten Vorurteilen sowie zum Umgang mit potenziellen Stillhindernissen (z. B. Wiedereinstieg in die Erwerbsarbeit, Stillprobleme).

Informationen für Männer finden sich, wenn man die Broschüre auf den Kopf stellt und von hinten aufblättert.

Neue Broschüre zur Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern



Eine ausgewogene Ernährung ist eine wichtige Grundlage für die gesunde Entwicklung des Kindes bis ins Erwachsenenalter. Um Eltern bei Fragen rund um die Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern zu unterstützen, hat das BLV in Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachorganisationen die offiziellen Schweizer Empfehlungen zur Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern erarbeitet und Anfang Juni 2017 als Broschüre veröffentlicht.

Die Inhalte basieren auf dem Bericht der Eidgenössischen Ernährungskommission „Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag“ (2015) und den [Empfehlungen der Ernährungskommission der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie](#) (2017).

Die Broschüre kann gratis in gedruckter Form [beim Bund bestellt oder als PDF heruntergeladen](#) werden. Sie ist in Deutsch, Französisch und Italienisch erhältlich. Eine Kurzversion in diversen Sprachen ist in Planung.

Die Broschüre beinhaltet folgende Themen:

- Ernährung im 1. Lebensjahr: Stillen, Ernährung mit der Babyflasche, Beikost
- Ernährung im 2. und 3. Lebensjahr: Essverhalten, Lebensmittelempfehlungen, Haupt- und Zwischenmahlzeiten
- Nährstoff-Supplemente
- Allergieprävention
- Bewegung

Als Ergänzung zu dieser Broschüre sind weitere spannende und informative Themen zur Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern auf der Webseite www.blv.admin.ch verfügbar sein.

IBCLC-Rezertifizierung

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

Aktuelles aus der Forschung

WHO: FAQ zum Kodex

Die WHO hat ihre Broschüre zu häufig gestellten Fragen zum Kodex aktualisiert. ([englische Originalfassung](#) / [deutsche Übersetzung](#))

Fruchtsaft

Deutsche und US-Experten warnen: Fruchtsaft fürs Kind ist wie Champagner für Erwachsene – zu viel ist ungesund. [Weiterlesen](#) (auf Englisch)

WHO/UNICEF

Kein Land der Welt erfüllt die Empfehlungen zum Stillen von UNICEF und WHO. [Weiterlesen \(auf Englisch\)](#)

Stillen reduziert kindliches Übergewicht

Eine Studie untersuchte die Effekte des Stillens und der Stilldauer auf das Risiko von kindlichem Übergewicht. Die Analyse zeigte, dass ein Monat Stillen das Risiko für Fettleibigkeit bei Kindern von zwei bis elf Jahren um 36% verringerte. Bei einer Stilldauer von mehr als sechs Monaten betrug dieser Wert sogar 42%.

[Weiterlesen](#) (auf Englisch)

Einfluss des Stillens auf Brustkrebs

Eine Überprüfung der neuesten wissenschaftlichen Forschung bestätigt Hinweise, dass Stillen das Risiko von Brustkrebs reduzieren kann. Ein entsprechender Bericht des American Institute for Cancer Research (AICR) und des World Cancer Research Fund (WCRF) zeigt mehrere mögliche Erklärungen auf, wie Stillen das Brustkrebsrisiko senkt. Zum einen reduziert die Laktation die Exposition gegenüber Östrogen, welches mit einem erhöhten Risiko für Brustkrebs verbunden ist. Andererseits baut die Brust nach der Stillzeit Gewebe ab, in welchem auch Zellen mit beschädigter DNA enthalten sind, die zu Krebs führen können. Der Bericht deutet auch an, dass die Laktation Gene in Brustzellen in einer Weise verändern kann, die eine „nachhaltige Wirkung“ auf das Risiko der Krebsentwicklung ausübt. [Zum Bericht \(auf Englisch\)](#)

Muttermilch kann gegen Streptokokken der Gruppe B schützen

Forscher in Tennessee haben festgestellt, dass der Milchzucker in Muttermilch das Potenzial hat, gegen Streptokokken der Gruppe B zu schützen, welche schwere Infektionen bei Neugeborenen auslösen können. [Zur Studie](#) (auf Englisch)

Studie zu Baby-Friendly-Hospital-Initiative

Die "Baby-Friendly Hospital Initiative" (BFHI) hat zu einer Zunahme der Stillraten und der Stilldauer geführt. In einer Studie wurde nun untersucht, welche Zusammenhänge in der Schweiz bestehen zwischen BFHI zertifizierten Spitälern und Stilldauer. Die durchschnittliche Stilldauer war am längsten bei Babys, welche in aktuell zertifizierten Spitälern geboren wurden. Aber auch eine frühere Zertifizierung hatte noch einen Effekt auf die Stilldauer. [Zur Studie](#) (auf Englisch)

Weiteres, zusammengestellt vom Europäischen Institut für Stillen und Laktation:

- [Zu viel Milch und überaktiver Milchspendereflex](#)
- [Formulanahrung und Gläschenkost in Grossbritannien](#)
- [Stillen reduziert das Risiko für mütterliches Endometriumkarzinom](#)
- [Beikost-Empfehlungen](#) (Überblick der Empfehlungen in Österreich, Deutschland und der Schweiz)
- [Stillen reduziert das Risiko für Herzerkrankungen für Mütter](#)
- [Längeres Stillen verringert mütterliches Risiko für Multiple Sklerose](#)

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 Aktivitäten 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

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

Die Checklisten und Merkblätter wurden neu aufgearbeitet und präsentieren sich in einem neuen, einheitlichen Design noch übersichtlicher.

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.

mamamap – Stillen unterwegs

Stillen in der Öffentlichkeit in Deutschland

Stillförderung Schweiz war eingeladen, in der Arbeitsgruppe „Stillen in der Öffentlichkeit“ der Nationalen Stillkommission am deutschen Bundesinstitut für Risikobewertung mitzuarbeiten mit dem Auftrag, die Entwicklung einer neuen Stillkultur zu unterstützen. Ein Ansatz ist, die Akzeptanz in der Öffentlichkeit zu erhöhen. Im Auftrag des Bundesernährungsministeriums hat die Nationale Stillkommission gemeinsam mit Fachleuten auf der Basis der Forschungsergebnisse Kernbotschaften ausgearbeitet, um das Stillen in der Öffentlichkeit zu fördern. In dieser Arbeitsgruppe war auch Stillförderung Schweiz eingeladen, mamamap zu präsentieren. Zudem wurden Möglichkeiten zur Verbreitung dieser Botschaften und Maßnahmen erarbeitet, die von Institutionen und Multiplikatoren umgesetzt werden sollen.

Ziel ist es, die Vorteile und die Normalität des Stillens in das Bewusstsein der Allgemeinbevölkerung zu rücken. Außerdem sollen Frauen dazu ermutigt werden, uneingeschränkt in der Öffentlichkeit zu stillen.

[Pressemitteilung](#)

[Positive Botschaften für ein ungestörtes Stillen in der Öffentlichkeit](#)



Über eintausend Stillorte sind angemeldet!

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.

Die stillfreundlichen Orte sind mit diesem Piktogramm markiert:



Informationsmaterialien

- **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 gratis unter www.stillfoerderung.ch/kurzfilm zur Verfügung. 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 unter contact@stillfoerderung.ch 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 gratis 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 [hier](#) bestellt werden.

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

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

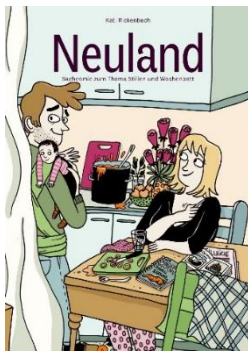
- **Stillbroschüren**



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 neu in folgende Sprachen übersetzt: Albanisch, Arabisch, Portugiesisch, Serbokroatisch, Spanisch, Tamilisch, Tigrinisch und Türkisch. Sie stehen [hier](#) zum Download bereit.

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

Die Ernährungsrichtlinien rund um Schwangerschaft und Stillzeit des BLV gibt es als Leporello in 14 Sprachen. [Hier](#) können Sie diesen bestellen.

