



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

Infopost Dezember 2015 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.

Weihnachtsaktion Stillcomic



„Neuland“ ist ein schönes Geschenk für werdende und neue Eltern. Profitieren Sie im Rahmen unserer Dezemberaktion von 15% Rabatt beim Kauf von zwei oder mehr Exemplaren des Stillcomics.

[Zur Bestellung](#)

Stillbroschüre auf Arabisch



Die Stillbroschüre wird **neu auch auf Arabisch** erhältlich sein (ca. ab Februar 2016). Neben Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch gibt es die Broschüre wie bisher auch in Albanisch, Portugiesisch, Serbokroatisch, Spanisch, Tamilisch 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.

Interdisziplinäre Fachtagungen

Am 28. August 2015 hat in Bern eine durch Stillförderung Schweiz in Zusammenarbeit mit der Frauenklinik des Inselspitals organisierte interdisziplinäre Fachtagung zum Thema „Muttermilch – was ist dran/drin?“ stattgefunden.

Die Evaluation der Tagung sowie die Vorträge von Prof. Silvia Honigmann („*Muttermilch: oft kopiert – noch nicht erreicht*“), Andrea Burch („*Medikamenteneinnahme während der Stillzeit: Weiterstillen, Stillpausen, Abstillen*“) und Dr. Ana Paula Simões-Wüst („*Warum stillende Frauen von biologischer Ernährung profitieren*“) können Sie [hier](#) nachlesen.

In Lausanne hat die Fachtagung zum Thema „Einfluss der Muttermilch“ am Nachmittag des 9. September 2015 stattgefunden. Für die Organisation wurde Stillförderung Schweiz durch die Maternité des CHUV unterstützt.

Die Evaluation der Tagung sowie die Abstracts der Vorträge von Dr. Andreas Nydegger („*Mit der Ernährung zusammenhängende Krankheiten beim Kleinkind: Koliken, Reflux, Allergien und Verstopfung*“), Etienne Weisskopf („*Welches Risiko stellen Medikamente dar, die über die Plazenta oder die Muttermilch in den Körper des Kindes gelangen?*“) und Prof. Luc Marlier („*Vorgeburtliche Sinneserfahrungen und Entwicklung des Geschmacks beim Kleinkind*“) können Sie [hier](#) nachlesen.

Erstmals wird am 22. Januar 2016 in Bern in interdisziplinärer Kooperation zwischen dem Inselspital, Universitätsklinik für Frauenheilkunde und dem Fachbereich Gesundheit der Berner Fachhochschule, Disziplin Geburtshilfe eine Fachtagung durchgeführt: «Psychische Erkrankungen in der Schwangerschaft und nach der Geburt». [Details](#)

Neue Broschüre des BLV „Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit“

Mit einer ausgewogenen Ernährung vor und während der Schwangerschaft sowie in der Stillzeit ermöglichen Eltern ihrem Kind einen optimalen Start ins Leben. In Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachorganisationen hat das BLV die offiziellen Schweizer Empfehlungen zur Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit aktualisiert und in der Neuauflage der Broschüre „Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit“ aufgenommen. Grundlage für die Empfehlungen in der Broschüre bildet der soeben erschienene [Bericht der Eidgenössischen Ernährungscommission „Ernährung während den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag“](#). [Weitere Informationen](#)

Neue Projekte von Stillförderung Schweiz

Kurzfilm zum Stillen von Frühgeborenen

Der Abschluss des Projektes dauert etwas länger, sodass das Video nicht bis Ende 2015 bereitsteht. Es sollte aber im ersten Quartal 2016 zum Abschluss kommen.

Wenn das Baby zu früh auf die Welt kommt, ist das immer eine besondere Situation.

Ein früher Start verlangt viel vom Kind, aber auch von der Mutter. 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.

[Mehr](#)

Kurzfilm „Breast is best“

Aus dem mehrfach ausgezeichneten Ausbildungsfilm „Breast is best“ über das Stillen, die Muttermilch und den ersten Kontakt mit dem Neugeborenen werden 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, Kurdisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Tigrinya, Türkisch.

Neues aus der Forschung

Schwangere mit Multipler Sklerose (MS), die ihr Baby nach der Geburt stillen möchten, können in diesem Wunsch guten Gewissens bestärkt werden, wie eine grosse Kohortenstudie zeigt. Der Verzicht auf die sofortige Wiederaufnahme der MS-Therapie zugunsten des Stillens hat keine nachteiligen Effekte auf den Krankheitsverlauf, im Gegenteil.

[Junge Mütter mit Multipler Sklerose: Stillen anstelle von MS-Medikamenten als wirksame Therapie „mit natürlichem Enddatum“](#). *Medscape*, 11. Sep. 2015.

Minimalinvasive Eingriffe vor der Geburt retten in Deutschland immer mehr Babys das Leben.

[Noch nicht geboren, schon operiert – minimalinvasive Eingriffe kommen für immer mehr Feten infrage](#). *Medscape*, 10. Sep. 2015.

Weiteres zusammengestellt vom Europäischen Institut für Stillen und Laktation

[September 2015](#)

- Stillen verringert das Risiko für Zahnfehlstellungen dosisabhängig, Schnuller sind kontraproduktiv
- Meta-Analyse: Stillen verringert die Säuglingssterblichkeit dosisabhängig
- Stillen und kindliches Übergewicht
- Muttermilch: Handgewinnung ergibt höheren Fettgehalt, Zusammenhang mit dem Alter der Mutter

[Oktober 2015](#)

- Haut-zu-Haut-Kontakt in der Neonatologie reduziert Stress bei Müttern
- Muttermilch: HMOs (Oligosaccharide) wehren Candida-Infektionen im Darm von Frühgeborenen ab
- Muttermilch-Wachstumsfaktor FGF21 ist von zentraler Bedeutung für den kindlichen Stoffwechsel

[November 2015](#)

- Acta Paediatrica: Spezialausgabe zum Thema „Gesundheitliche Auswirkungen des Stillens“

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 neu 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.

Stillen und Arbeit

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

Kennen Sie einen stillfreundlichen Ort, der noch nicht auf [mamamap.ch](#) aufgeführt ist? Dann melden Sie den Ort an. Die öffentlich zugänglichen Stillorte sind jetzt 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.
- [FAQ](#) (Frequently Asked Questions)

Facebook

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

Besinnliche Festtage und herzlich alles Gute im neuen Jahr!

Mit freundlichen Grüßen
Christine Brennan, Geschäftsleiterin

Stillförderung Schweiz Promotion allaitement maternel Suisse

Schwarztorstrasse 87, 3007 Bern

[www.stillfoerderung.ch](#) / [www.allaiter.ch](#) / [www.allattare.ch](#)

[www.mamamap.ch](#) / [www.facebook.com/Stillfoerderung/](#)

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

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