



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

www.stillfoerderung.ch

Infopost September 2020

Liebe Leserinnen und Leser

Die Weltstillwoche unter dem Motto [«Stillen unterstützen für einen gesünderen Planeten!»](#) rückt näher, bitte [bestellen](#) Sie noch benötigtes Material so bald wie möglich.

Der Newsletter wird nicht richtig angezeigt? Lesen Sie ihn [hier](#).
Themen in dieser Ausgabe:

- [Weltstillwoche 2020](#)
- [Fachtagungen 2020](#)
- [20-jähriges Jubiläum](#)
- [Coronavirus und Stillen](#)
- [Antwort der Juristin – Stillen und Arbeit](#)
- [«Breast is best»: Vollversion online](#)
- [Aktuelles](#)
- [Aus- und Weiterbildungsangebote unserer Partner](#)
- [mamamap](#)
- [Informationsmaterialien](#)

Mit freundlichen Grüssen
Christine Brennan, Leiterin Geschäftsstelle

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

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

Weltstillwoche 2020

Schon bald finden die vielen [Aktivitäten](#) zur Weltstillwoche statt. Wir sind schon jetzt gespannt auf Ihre Berichte und Bilder. Bitte einsenden an contact@stillfoerderung.ch.
Bitte [bestellen](#) Sie noch benötigtes Material so bald wie möglich.

Die Weltstillwoche widmet sich dieses Jahr den Auswirkungen von Säuglingsernährung auf die Umwelt. Unter dem Motto «Stillen unterstützen für einen gesünderen Planeten!» findet die Kampagne in der Schweiz vom 12. bis 19. September 2020 statt.

Mit dem Klimawandel wächst in der Gesellschaft das Bewusstsein für die Notwendigkeit, die Ressourcen der Erde und ihrer Bewohnerinnen und Bewohner zu schützen. Zu den natürlichen und erneuerbaren Ressourcen der Menschheit gehört seit jeher die Muttermilch. Stillen ist nicht nur die beste Ernährung für das Kind und gesund für die Mutter, Stillen ist auch klimaneutral. Im Gegensatz dazu belasten die Herstellung, die Verpackung und der Transport von Säuglingsnahrung die Umwelt und tragen zum CO₂-Ausstoss bei.

[Mehr Information](#)

Fachtagungen 2020

Am **27. August 2020** fand im Volkshaus Zürich die Fachtagung zum Thema **Psychische Gesundheit nach der Geburt** statt. Gut einhundert Personen folgten den Ausführungen der vier Referierenden.

Annika Redlich, Geschäftsleiterin des Vereins postpartale Depression Schweiz, erzählte eindrücklich ihre persönliche Geschichte der postpartalen Depression und wie sie lange nicht die richtige Behandlung erhielt. In einem zweiten Teil rückte sie den Fokus auf den Zusammenhang zwischen Stillproblemen und postpartaler Depression. Grundsätzlich schütze Stillen vor einer postpartalen Depression, aber Stillprobleme können diese auch verstärken. Zum Schluss stellte sie die sehr wichtige Arbeit des Vereins vor. Frau Redlich erläuterte, wie sich die Betroffenen häufig nicht getrauen, über ihre schweren Gedanken und Gefühle zu sprechen. Auch Fachpersonen seien nicht immer erfahren in der Diagnose oder im Umgang mit Betroffenen. Fachpersonen sollten sensibilisiert sein und gezielt nachfragen.

PD Dr. med. habil. Fernanda Pedrina, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie FMH im Zentrum für Entwicklungspsychotherapie Zürich, zeigte spannend das Zusammenspiel der kindlichen Entwicklung und Mutter-Kind-Beziehung am Beispiel früher Essstörungen auf. Sie erläuterte den Ernährungsaufbau beim Säugling vom reflexgestützten Saugen von Milch bis zum selbstständigen Essen verschiedenster Nahrungsmittel als hochkomplexen und störungsanfälligen Prozess. Frau Pedrina erklärte, wie neben der neurophysiologischen Reifung die Interaktion und Beziehung zu den engsten Betreuungspersonen – am Anfang besonders das Stillen durch die Mutter, später die Einbettung im sozialen Kontext – eine zentrale Rolle spielen. Anhand verschiedener klinischer Bilder der frühen Essstörungen zeigte sie Krankheitsmuster auf, in denen eine belastete Mutter(Eltern)-Kind-Beziehung mal als Folge, mal auch als Auslöser der kindlichen Fehlentwicklung erscheint.

Egon Garstick, Psychotherapeut in der Elternschaftstherapie und Väterarbeit in der «Arche für Familien» Zürich, sprach in seinem packenden Referat über die psychische Gesundheit der Väter im Zusammenhang mit der Geburt. Er beantwortete unter anderem Fragen wie: können Geburt und Beziehung der Mutter zum Baby die Gesundheit des Vaters belasten, was kann dem Mann auf seinem Weg hin zu einer reifen Vaterschaft in die Quere kommen, kann er das Vaterwerden als eine positive Erweiterung seiner männlichen Identität erleben? Aus seinem reichen Erfahrungsschatz präsentierte Herr Garstick zahlreiche interessante Beispiele und kam zum Schluss, dass der junge Vater idealerweise für die bevorstehende Herausforderung eine gut kontrollierte adoleszente Seite hat, dass kein Druck besteht, der Herkunftsfamilie etwas beweisen zu müssen, und dass er ein gutes männliches und väterliches Vorbild hat.

Andrea Burch, Apothekerin und klinische Pharmazeutin, erläuterte kompetent, welche Aspekte bei der Medikamenteneinnahme in der Postpartalzeit zu beachten sind. Tritt eine Schwangerschaft unter einer psychopharmakologischen Therapie ein, resp. muss eine medikamentöse Therapie während einer Schwangerschaft oder kurz danach gestartet werden, ist das für die betroffenen Frauen, Familien und Medizinalpersonen oft mit Unsicherheiten und Ängsten verbunden.

Um die aufkommenden Fragen dazu beantworten zu können, ist ein umfassendes Verständnis des Arzneimittels vonnöten. Schwerpunkt des Referats war die Förderung des Verständnisses für die Still(-in-)kompatibilität von Psychopharmaka. Es wurden Hilfestellungen für die Beschaffung von evidenzbasierten Informationen und deren praktische Einschätzung präsentiert. Zusätzlich wurde ein Einblick gegeben in die veränderte perinatale Pharmakokinetik von Arzneimitteln, deren (Nicht-)beachtung einen Einfluss haben kann auf den Therapieerfolg sowie auf unerwünschte Arzneimittelwirkungen.

Die Folien aller vier Referate können [hier](#) eingesehen werden.

In Lausanne ist die Tagung am **16. September 2020** geplant zum Thema **Stillen unterstützen für einen gesünderen Planeten!** (Tagungssprache Französisch) Gemäss heutigem Stand kann die Veranstaltung vor Ort durchgeführt werden. Es besteht Maskenpflicht und der Einlass erfolgt nur unter Vorweisung einer Anmeldebestätigung. Es hat noch ein paar freie Plätze.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Leider musste die [Tagung in Bellinzona](#) auf 2021 verschoben werden.

20-jähriges Jubiläum

Wir feiern das 20-jährige Jubiläum! Die Stiftung wurde im Juli 2000 gegründet und setzt sich seither für optimale rechtliche und gesellschaftliche Rahmenbedingungen für das Stillen ein. Ein herzliches Dankeschön an alle, die uns dabei unterstützen. [Mehr dazu](#)

Coronavirus und Stillen

Ich bin mit dem neuen Coronavirus infiziert. Darf ich mein Kind stillen?

Sie können Ihr Kind stillen. Wichtig ist, dass Sie dabei die empfohlenen [Hygiene- und Verhaltensregeln](#) beachten, welche Ihnen nach der Geburt Ihre Hebamme, Ihre Ärztin oder Ihr Arzt erklären werden. Sie schützen damit Ihr Neugeborenes vor einer Ansteckung. (Quelle: [Bundesamt für Gesundheit BAG](#))

Weitere Informationen:

- [Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe](#)
- [Berufsverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen](#)
- [Schweizerischer Hebammenverband](#)
- [WHO \(englisch\)](#)

[Allgemeine Informationen des Bundesamtes für Gesundheit BAG](#)

- Infoline Coronavirus: +41 58 463 00 00

Bezahlte Stillpausen im Homeoffice

Wenn Sie im Homeoffice arbeiten, müssen Sie Ihre Arbeitszeit selbst erfassen. Sie haben weiterhin das Recht auf Ihre bezahlte Stillzeit im Verhältnis zu Ihren täglichen Arbeitsstunden. Die Pausen dürfen Sie selbst gestalten, aber diese dürfen ausschliesslich für das Stillen genutzt werden. ([Vgl. FAQ Nr. 23](#))

[Weitere rechtliche Fragen und Antworten in Zusammenhang mit der aktuellen Pandemiesituation](#)

Zusammenarbeit mit Juristin – Stillen und Arbeit

Für Fragen im Zusammenhang mit Rechten von stillenden Müttern arbeiten wir mit einer Juristin zusammen und können dadurch die Mütter noch besser unterstützen. Diese Möglichkeit der rechtlichen Unterstützung wird sehr geschätzt. Die Juristin hilft auch weiter bei Fragen, wohin man sich wenden kann, wenn keine Einigung mit dem Arbeitgeber erzielt werden kann.

Beispiel einer Frage:

Gerne wende ich mich mit einer Frage zum Stillen am Arbeitsplatz an Sie. Ich habe nun wieder angefangen zu arbeiten und stille am Arbeitsplatz. Meine täglich erforderliche Arbeitszeit beträgt 8 Stunden. Somit dürfte ich, gemäss dem Arbeitsgesetz, mind. 60, max. 90 Minuten Stillzeit an meine Arbeitszeit anrechnen. Es gibt Situationen, da arbeite ich auch ohne Stillzeit 8 Stunden. Meine Arbeitgeberin ist nun der Meinung, dass ich täglich nicht mehr als 8 Stunden Arbeitszeit generieren kann. D.h. wenn ich mehr als 7 Stunden arbeite und eine Stunde stille, wird mir nur die Differenz bis 8 Stunden effektiv als Stillzeit angerechnet. Darf sie das? Oder muss auch die Stillzeit vollumfänglich als Arbeitszeit angerechnet werden?

Antwort der Juristin:

Als Erstes ist zu beachten, dass Sie sich gemäss Arbeitsgesetz bei einer täglichen Arbeitszeit von 8 Stunden (d.h. mehr als 7 Stunden Arbeitszeit) bis zu 90 Minuten als bezahlte Arbeitszeit anrechnen lassen können zum Stillen oder Abpumpen. Es gibt jedoch keine Mindestzeit, weil sich diese Pausen nach dem tatsächlichen Bedürfnis des Kindes richten, gestillt zu werden. Die Gesetzgebung lautet deshalb so, dass durch das Stillen kein Plus- oder Minussaldo der Arbeitszeit generiert wird. Die Pausen werden konkret innerhalb der Arbeitszeit bezogen und nicht pauschal theoretisch vorgegeben.

Wenn Sie eine feste Arbeitszeit von 8 Stunden haben, haben Sie innerhalb dieser Stunden einen Anspruch auf maximal 90 Minuten als bezahlte Zeit, um zu stillen oder abpumpen. Die Einteilung/Gestaltung der Pausen liegt an Ihnen.

Fragen nehmen wir gerne entgegen: contact@stillfoerderung.ch

[Fragen und Antworten zu rechtlichen Situationen in den FAQs](#)

Unterstützung mit Informationsmaterialien:

- Gedruckte Plakate mit der Übersicht über die Rechte als stillende Mutter laut Arbeitsgesetz bestellen im [Shop](#)
- [Merkblätter](#) für Mütter und Arbeitgeber zum Download

- Karten für die Anmeldung «**Ja, ich will mehr über das Stillen wissen**» bestellen im [Shop](#) (Inhalte des [1. Mails](#) und des [2. Mails](#))

«Breast is best»: Vollversion online

Die Vollversion des von der norwegischen Beratungsstelle für Stillen produzierten, mehrfach ausgezeichneten Ausbildungsfilms «Breast is best» über das Stillen, die Muttermilch und den ersten Kontakt mit dem Neugeborenen (Dauer 45 Minuten) ist jetzt in vier Sprachen auch [online zugänglich](#).

Aktuelles

Kinderbetreuung und Präsenzzeiten halten Mütter von der Berufsarbeit ab

Pro Familia Schweiz und die Empiricon AG haben eine Umfrage mit einer Stichprobe von 500 erwerbstätigen Frauen aus der Schweiz – mit jeweils einem oder mehreren Kindern – durchgeführt. Ziel der Umfrage war es, zu untersuchen, wie zufrieden die Frauen mit ihrer gegenwärtigen Situation sind, inwieweit sie ihren Beschäftigungsgrad erhöhen wollen und unter welchen Bedingungen. Die Ergebnisse zeigen, dass – auch wenn die Frauen mit ihrer aktuellen Situation zufrieden sind – sie ihren Beschäftigungsgrad erhöhen möchten, vorausgesetzt die Rahmenbedingungen wären besser (gilt für 70 % von ihnen). [Weiterlesen](#)

Zusammenhang von verfrühtem Abstillen und Gabe von Säuglingsnahrung im Geburtsspital

Eine neue Studie zeigt, dass Säuglinge weniger lange gestillt werden, wenn sie im Spital Säuglingsnahrung erhalten haben. (McCoy MB, Heggie P. *Pediatrics*. June 9, 2020, <https://doi.org/10.1542/peds.2019-2946>)

Stillen und Übergewicht

Ausschliessliches Stillen in den ersten fünf Lebensmonaten reduziert das genetische Risiko, später im Leben fettleibig zu werden, erheblich und kann eine Schlüsselintervention zur Verhinderung von Gewichtszunahme bei Kindern mit dem höchsten genetischen Risiko sein. Dies ergab eine kürzlich durchgeführte Studie. [Zur Studie](#)

Zusammengestellt vom Europäischen Institut für Stillen und Laktation

- [Neue AWMF-Leitlinie zu Sectio caesarea: Bonding bei Sectio als Standard](#)
- [Neues ABM-Protokoll Nr. 33: Stillunterstützung für lesbische, schwule, bisexuelle, transgender, queere und nicht-binäre Personen](#)
- [Neues ABM-Protokoll Nr. 34: Brustkrebs in der Stillzeit](#)
- [Coronavirus/COVID-19 und Stillen: Aktuelle internationale Empfehlungen](#)
- [COVID-19: Fragen aus der Praxis für Gesundheitspersonal, das schwangere und stillende Frauen begleitet](#)

Aus- und Weiterbildungsangebote unserer Partner

- [Certificate of Advanced Studies CAS Still- und Laktationsberatung IBCLC](#)
- [Fortbildungen EISL](#)
- [Fortbildungen BSS](#)

Weitere Kursangebote und Tagungen unserer Partner sind zu finden in der [Agenda](#).

Melden Sie uns Ihre Tagung oder Veranstaltung für unsere Agenda: contact@stillfoerderung.ch

mamamap – Stillen unterwegs

Kennen Sie einen stillfreundlichen Ort, der noch nicht auf mamamap.ch aufgeführt ist? Dann melden Sie den Ort an.

Informationsmaterialien

Anschauen und bestellen im Shop: stillfoerderung.ch/shop

[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.

