



Stillförderung
Schweiz

Infopost Juni 2016 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:

- [Wettbewerb](#)
- [Weltstillwoche 2016](#)
- [Fachtagungen 2016](#)
- [Jahresbericht 2015](#)
- [Kurzfilm Stillen von Frühgeborenen](#)
- [Kurzfilm "Breast is best"](#)
- [Neues aus der Forschung](#)
- [Projekt Miapas](#)
- [Auf der Internetseite von Stillförderung Schweiz](#)
- [Stillen und Arbeit](#)
- [mamamap](#)
- [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 Juin 2016 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 :

- [Concours](#)
- [Semaine mondiale de l'allaitement maternel](#)
- [Colloques interdisciplinaires](#)
- [Rapport annuel 2015](#)
- [Court 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](#)
- [mamamap](#)
- [Migesplus](#)
- [Matériel d'information](#)

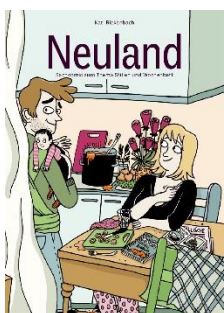
Meilleures salutations
Christine Brennan, directrice

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

[modifier vos coordonnées](#) | [plus recevoir ce courrier](#) | [contact](#)

Wettbewerb

Stillförderung Schweiz verlost 10 Sachcomics zum Thema „Stillen und Wochenbett“ [„Neuland“](#) / [„Nouveaux horizons“](#).



Teilnahme per Mail an: contact@stillfoerderung.ch

per Post an: Stillförderung Schweiz, Schwarztorstrasse 87, 3007 Bern

Teilnahme [hier](#) oder [pdf](#) zum Ausdrucken und Einsenden

Wettbewerbsfrage: Wie lauten die Namen der Hauptpersonen im Buch? (Mutter, Vater, Baby)

Unter den richtigen Einsendungen werden 10 Bücher verlost.

Teilnahmeschluss: 30. Juni 2016

Weltstillwoche, 17. bis 24. September 2016

Stillen: ein Schlüssel für nachhaltige Ernährung

Die Weltstillwoche steht dieses Jahr in der Schweiz unter dem Motto „Stillen: ein Schlüssel für nachhaltige Ernährung“ und findet vom 17. bis 24. September 2016 statt. 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.



Von Stillförderung Schweiz werden wiederum Postkarten, Plakate und, als nachhaltiges Give-away, Sonnenblumensamen für Aktivitäten zur Verfügung gestellt.

Ab sofort kann das Material mit diesem [Formular](#) bestellt werden, ausgeliefert wird es ab Mitte August.

Interdisziplinäre Fachtagungen

1. September 2016 in Zürich (nachmittags)

Dr. med. Joseph Laimbacher wird über die Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum dritten Geburtstag – referieren, Dr. med. Julia Dratva wird die „Swiss Infant Feeding Study 2014“ vorstellen und das Referat der Hebammen Simone Jungi und Franziska Kurth-Bolliger hat „Väter im Wochenbett“ zum Thema. [Weitere Informationen](#)

13. September 2016 in Lausanne (nachmittags, in französischer Sprache)

Thema „Stillen, Übergewicht und Diabetes“: Eine Studie zu Schwangerschaftsdiabetes wird vorgestellt und der Einfluss von Muttermilch auf Diabetes und Adipositas wird thematisiert. [Weitere Informationen](#)

Vortrag in Basel

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

Jahresbericht 2015

Der Jahresbericht 2015 von Stillförderung Schweiz mit tollen Illustrationen von Judith Zaugg kann [hier](#) eingesehen werden.

Neue Projekte von Stillförderung Schweiz

Kurzfilm über das Stillen von Frühgeborenen

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 erarbeitet der Fachbeirat in Zusammenarbeit mit Neonatologie-Abteilungen verschiedener Schweizer Spitäler einen Text, der zu einem bestehenden Film gesprochen wird. Der Kurzfilm zeigt die ersten Schritte zum erfolgreichen Stillen. Er wird in Kürze auf unserer [Website](#) verfügbar sein.

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, Kurdisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Tigrinisch, Türkisch.

Der Text zum Film ist übersetzt und wird jetzt durch Fachpersonen aus dem entsprechenden Sprachhintergrund überprüft, bevor es dann zur Vertonung geht.

Neues aus der Forschung

Besser gebildete Mütter stillen länger

Frauen mit niedriger Schulbildung stillen seltener oder hören früher mit dem Stillen auf. Wissenschaftler der Universität Ulm haben herausgefunden, dass zwar die Stillhäufigkeit in den letzten Jahren weiter angestiegen ist, dass die Zuwächse jedoch vor allem bei besser gebildeten Müttern zu finden sind. [Zur Studie](#)

Gehirne von Frühchen werden mit Muttermilch grösser

Muttermilch versorgt Neugeborene nicht nur mit wertvollen Nährstoffen. Zumindest bei Frühchen fördert sie auch die Gehirnentwicklung, wie nun eine Studie zeigt. [Weiterlesen](#)

Eine kanadische Studie untersuchte die Korrelation zwischen erhöhter Inzidenz von postpartaler Depression und Stillschwierigkeiten. Mit einer guten Betreuung der Stillschwierigkeiten sinkt die Wahrscheinlichkeit einer postpartalen Depression. [Zur Studie](#)

Eine amerikanische Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen der Wertschätzung von ausschliesslichem Stillen bei Schwangeren und den effektiven Stillraten drei und sechs Monate nach der Geburt.

Schwangere Frauen, die dem ausschliesslichen Stillen eine hohe Wertschätzung entgegenbrachten, hatten eine mehr als doppelt so hohe Wahrscheinlichkeit, nach drei respektive sechs Monaten immer noch zu stillen. Auch unter diesen waren jedoch die nach drei Monaten (34 %) respektive nach sechs Monaten (9 %) noch stillenden Frauen in der Minderheit. Vorgeburtliche Information und gute Betreuung nach der Geburt können die Stilldauer verlängern. [Zur Studie](#)

Übersichtsartikel

Mit mehr als 200 verschiedenen Zucker-Molekülen besitzen Menschen die komplexeste Muttermilch aller Säugetiere. Gerade diese Komplexität erschwert es Wissenschaftlern, die vielen verschiedenen Effekte der Muttermilch für Mutter und Kind zu enträtseln. Fest steht: ihre Aufgabe geht weit über die Ernährung des Säuglings hinaus. Stillen reduziert die Säuglingssterblichkeit und schützt vor Infektionskrankheiten, schreiben die Schweizer Forscher Thierry Hennet und Lubor Borsig von der Universität Zürich in einem Übersichtsartikel, der im Fachblatt "Trends in Biochemical Sciences" veröffentlicht wurde. [Zum Artikel](#)

Weiteres zusammengestellt vom Europäischen Institut für Stillen und Laktation:

- [HA-Säuglingsnahrung auf dem Prüfstand](#)
- [Frühe Initiierung des Stillens rettet Leben](#)
- [Late preterm- und Early term-Säuglinge brauchen besondere Unterstützung beim Stillstart](#)

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.

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

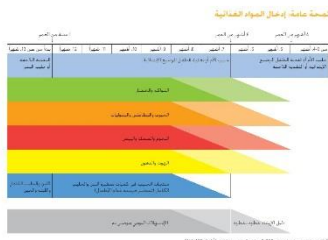
Kennen Sie einen stillfreundlichen Ort, der noch nicht auf mamamap.ch aufgeführt ist? Dann melden Sie den Ort an. Die öffentlich zugänglichen Stillorte sind jetzt auch auf einer Karte ersichtliche. Es sind über 800 Orte registriert, an denen Stillende und ihre Kinder willkommen sind. Etwa fünfzig Mal 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

- 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). Vielen Dank.

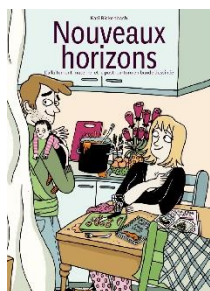
- Stillcomic „Neuland“
- Ausbildungsfilm auf [DVD](#) „Breast is best“
- Broschüre des BLV „[Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit](#)“
- mamamap.ch wird laufend aktualisiert und sammelt weiterhin öffentlich zugängliche Stillorte.
- [FAQ](#) (Frequently Asked Questions)

Facebook

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

Concours

Promotion allaitement maternel Suisse met en jeu 10 bandes dessinées « [Nouveaux horizons](#) » / « [Neuland](#) » au sujet de l'allaitement et du post-partum.



Participation par e-mail à : contact@stillfoerderung.ch

par courrier à : Promotion allaitement maternel Suisse, Schwarztörstrasse 87, 3007 Bern

[ici](#) ou imprimer et envoyer le fichier [pdf](#)

Question : Quels sont les noms des personnages principaux de la bande dessinée ? (Mère, Père, Enfant)

Les 10 livres seront tirés au sort parmi les bonnes réponses.

Délai de participation : 30 juin 2016

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

La semaine mondiale de l'allaitement maternel de cette année aura lieu du 17 au 24 septembre et 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](#).



Promotion allaitement maternel Suisse mettra à disposition des intéressés des cartes postales, des affiches et, en tant que présent avec effet durable, des semences de tournesol.

Veillez utiliser ce [formulaire](#) pour vos commandes. Les livraisons seront effectuées dès la mi-août.

Colloques interdisciplinaires

13 septembre 2016, à Lausanne (après-midi, en langue française)

Thème du colloque : « Allaitement maternel, surpoids et diabète ». Une étude au sujet du diabète gestationnel sera présentée et l'influence du lait maternel sur le diabète et l'obésité sera discutée. [Informations supplémentaires](#)

1^{er} septembre 2016, à Zurich (après-midi, en langue allemande)

Dr med. Joseph Laimbacher parlera de l'alimentation au cours des premiers 1000 jours – du stade prénatal au troisième anniversaire, Dr med. Julia Dratva présentera les résultats de la « Swiss Infant Feeding Study 2014 » et la conférence des sages-femmes Simone Jungi et Franziska Kurth-Bolliger sera consacrée au thème « les pères au post-partum ». [Informations supplémentaires](#)

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](#)

Rapport annuel 2015

Le rapport annuel 2015 de Promotion allaitement maternel Suisse avec illustrations de Judith Zaugg peut être consulté [ici](#).

Nouveaux projets de Promotion allaitement maternel Suisse

Court métrage au sujet de l'allaitement des prématurés

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 est en train de rédiger un texte ayant pour objectif d'informer de manière optimale les parents de prématurés. Ce texte accompagnera un court métrage déjà existant qui montre les premières étapes sur le chemin vers un allaitement réussi. Le film sera disponible sous peu sur notre [site internet](#).

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, kurde, portugais, somali, tamoul, tigrinya et turc.

Les traductions ont entretemps été faites. Chaque version est actuellement revue par des spécialistes de la langue correspondante, avant que les textes seront enregistrés et joints aux images.

Actualités du monde de la recherche

Les mères avec un niveau de formation élevé allaitent plus longtemps

L'allaitement est moins fréquent et dure moins longtemps chez les femmes ayant un faible niveau de formation. Selon une étude réalisée à l'Université d'Ulm, la fréquence de l'allaitement a augmenté au cours des dernières années, mais cette croissance est due en premier lieu aux femmes disposant d'un niveau de formation élevé. [Résumé](#) (en anglais)

Le lait maternel profite à la croissance du cerveau des prématurés

Le lait maternel contient des substances nutritives essentielles pour le nouveau-né. Les résultats d'une étude indiquent qu'il favorise également le développement du cerveau, du moins chez les prématurés. [Plus d'information](#) (en allemand)

Au Canada, la relation entre incidence accrue de dépression postnatale et difficultés d'allaitement a été analysée. Une bonne prise en charge des difficultés d'allaitement peut réduire le risque de dépression postnatale. [Lire l'étude](#) (en anglais)

La relation entre l'importance accordée à l'allaitement exclusif par les femmes enceintes et les taux d'allaitement effectifs mesurés trois et six mois après l'accouchement a été analysée aux Etats-Unis.

Chez les femmes qui pendant la grossesse accordaient une haute importance à l'allaitement exclusif, la probabilité d'allaiter pendant trois, voire six mois était deux fois plus élevée. Même dans ce groupe de femmes, celles qui continuaient effectivement à allaiter ne représentaient qu'une minorité (34 % après trois mois, 9 % après six mois). Des informations avant et une bonne prise en charge après l'accouchement peuvent influencer de manière positive sur la durée de l'allaitement. [Lire l'étude](#) (en anglais)

Article de synthèse

Composé de plus de 200 différents molécules de sucre, le lait maternel humain est le plus complexe de tous les mammifères. C'est justement cette complexité qui rend difficile de déchiffrer l'ensemble des effets que le lait maternel a sur la mère et l'enfant. Il est pourtant certain que ses fonctions ne se limitent pas à l'alimentation du nourrisson. L'allaitement réduit la mortalité infantile et protège contre les infections. C'est ce qui ressort d'un article de synthèse publié dans la revue spécialisée *Trends in Biochemical Sciences* par les chercheurs suisses Thierry Hennet et Lubor Borsig de l'Université de Zurich. [Lire l'article](#) (en anglais)

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

- [Les aliments hypoallergéniques sous la loupe](#)
- [Le début précoce de l'allaitement peut sauver des vies](#)
- [Les bébés « late preterm » et « early term » ont besoin d'un soutien particulier au début de l'allaitement](#)

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. De plus, 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.

Allaitement et travail

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](#).

mamamap

Connaissez-vous un endroit où les mères qui allaitent sont les bienvenues et qui ne se trouve pas encore sur mamamap.ch ? Alors n'hésitez pas à l'indiquer. Le répertoire comprend plus de 800 espaces allaitement publics qui peuvent être repérés sur une carte. Chaque jour, il est consulté par 50 personnes environ.

Matériel d'information pour les migrantes

En fournissant des informations en plusieurs langues sur des questions de santé, 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](#).

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). 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, répertoire constamment actualisé et élargi de lieux d'allaitement publics
- [FAQ](#), Questions fréquemment posées

Facebook

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