



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

www.stillfoerderung.ch

Infopost März 2020

Liebe Leserinnen und Leser

Wir freuen uns sehr, die beliebten Schutzhüllen für das Gesundheitsheft auch ausserhalb der Weltstillwoche anbieten zu können, und danken allen Beteiligten für die Unterstützung. Bestellen im [Shop](#).

Themen in dieser Ausgabe:

- [Schutzhüllen für das Gesundheitsheft](#)
- [Weltstillwoche 2020](#)
- [Save the date: Fachtagungen 2020](#)
- [Corona-Virus COVID-19 und Stillen](#)
- [WBTi Bericht 2020](#)
- [Vegetarische und vegane Ernährung im Säuglings- und Kleinkindesalter](#)
- [Aktuelles zum Vernetzungsprojekt Miapas](#)
- [Stillrelevante politische Geschäfte](#)
- [Stillzimmer kennzeichnen](#)
- [Merkblatt: Empfehlungen Nuggi](#)
- [Faltblatt für Väter](#)
- [Anmeldung für Informationen](#)
- [Aktuelle Frage an unsere Juristin](#)
- [Muttermilchbildung bei Kindsverlust](#)
- [EPDS-Fragebogen](#)
- [Aktuelles aus Forschung und Medien](#)
- [Weiterbildungsangebote unserer Partner](#)
- [Für Fachpersonen](#)
- [mamamap](#)
- [Informationsmaterialien](#)
- [Auflösung Wettbewerb aus letzter Infopost](#)

Mit freundlichen Grüssen
Christine Brennan, Leiterin Geschäftsstelle

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

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

Schutzhüllen für das Gesundheitsheft

Bereits das zweite Jahr hat Stillförderung Schweiz für die Weltstillwoche Schutzhüllen für das Gesundheitsheft zur Verfügung gestellt. Dem vielseitigen Wunsch, die Schutzhüllen auch ausserhalb der Weltstillwoche abgeben zu können, konnte entsprochen werden und es freut uns sehr, dass diese Hüllen aus reiss- und wasserfestem Tyvek ab sofort im [Shop](#) unter Verschiedenes bestellbar sind. Herzlichen Dank allen Verbänden und Organisationen für die finanzielle Unterstützung bei der Produktion der Hüllen.

Weltstillwoche 2020

Der Slogan der WABA für die Weltstillwoche 2020 lautet: «Support breastfeeding for a healthier planet!»

Für die Schweiz wurde er unverändert übernommen:

- **Stillen unterstützen für einen gesünderen Planeten!**
- Soutenir l'allaitement pour une planète plus saine !
- Sostenere l'allattamento per un pianeta più sano!

Die Weltstillwoche findet vom **12. bis 19. September 2020** statt. Wie immer wird Stillförderung Schweiz Materialien zur Verfügung stellen. Mehr dazu lesen Sie im nächsten Newsletter oder bald auf der [Website](#).

Save the Date: Fachtagungen 2020

Bitte reservieren Sie sich folgende Daten für die Fachtagungen 2020:

- in Zürich: **27. August 2020** zum Thema **Psychische Gesundheit nach der Geburt**
- in Bellinzona: **15. September 2020** zum Thema **Zungenbändchen** (Tagungssprache italienisch)
- in Lausanne: **16. September 2020** (Tagungssprache französisch)

Informationen dazu werden laufend aktualisiert auf der [Website](#).

Empfehlung Corona-Virus COVID-19 und Stillen

Der Fachbeirat von Stillförderung Schweiz schliesst sich den [Empfehlungen des medizinischen Beirats des Verbands der Still- und LaktationsberaterInnen Österreich](#) an. Informationen betreffend Corona-Virus COVID-19 und Stillen sind auch [hier](#) zu finden.

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

Infoline Coronavirus des BAG:
+41 58 463 00 00 (Täglich 24 Stunden)

WBTi Bericht 2020

Wie engagiert sich die Schweiz für das Stillen? Was tut sie dafür? Der WBTi (World Breastfeeding Trends Initiative) Swiss Bericht zum Thema Still-Politik in unserem Land ist veröffentlicht und kann [hier](#) heruntergeladen werden.

Vegetarische und vegane Ernährung im Säuglings- und Kleinkindesalter

Der Anteil an Personen, welche sich in der Schweiz vegetarisch oder vegan ernähren, nimmt zu. Bei einer veganen Ernährung besteht vor allem für Säuglinge und Kleinkinder das Risiko einer Mangelernährung. Die Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie hat im Auftrag des BLV Handlungsanweisungen verfasst. Diese sind für Fachleute gedacht, welche Familien bezüglich vegetarischer oder veganer Ernährung beraten.

[Vegetarische und vegane Ernährung im Säuglings- und Kleinkindesalter](#)

Aktuelles zum Vernetzungsprojekt Miapas

Im Frühling 2019 wurden die Prioritäten der nächsten Phase mit der Resonanzgruppe Miapas diskutiert. Das Dokument «Vernetzung Miapas: Ziele und Planung 2020–2022» wurde von der Resonanzgruppe Miapas und von Gesundheitsförderung Schweiz Ende 2019 genehmigt. Zwischen 2020 und 2022 wird der Fokus auf der nationalen Vernetzung zwischen Miapas und den anderen Akteuren in der frühen Kindheit sowie auf der Kommunikation liegen. Ziel ist die Optimierung der gesamten Kommunikation sowie die Valorisierung und Bekanntmachung der bereits erarbeiteten Produkte bei den Fachpersonen.

[Weitere Informationen](#)

Stillrelevante politische Geschäfte

Sie finden auf unserer Website eine Seite mit der Übersicht über stillrelevante [politische Geschäfte](#), die im Falle von Eingaben, Antworten, Voten und Abstimmungen aktualisiert wird.

- Interpellation zu [Gefahren beim direkten Tausch von Frauenmilch](#)
- Motion [Bezahlte Stillpausen sollen durch die Erwerb ersatzordnung EO finanziert werden](#)
- Motion [Werbebeschränkungen für Säuglingsanfangs- und Folgenahrung](#)

Stillzimmer kennzeichnen



Möchten Sie ein Stillzimmer als frei/besetzt markieren?

[Bestellen Sie den Türhänger im Shop](#)

Empfehlungen Nuggi

Empfehlungen zum Umgang mit Schnullern (Nuggis) bei gesunden Säuglingen: Erhältlich sind ein neues [Merkblatt für Fachpersonen](#) mit vielen Hintergrundinformationen und Links sowie die [Empfehlungen für Eltern](#) zum Ausdrucken und Abgeben.

Faltblatt für Väter

Im Spannungsfeld widersprüchlicher Erwartungen gilt es, die Rolle als Vater so zu gestalten, wie es für jeden einzelnen passt. Entscheidend ist, dass der Vater eine eigenständige Beziehung zum Baby aufbaut und einen eigenständigen Stil des «Bevaterns» entwickelt. Erwünschter Nebeneffekt: Je mehr der Vater der Beziehung und den väterlichen Kompetenzen vertraut, umso weniger wird er sich von kritischen Blicken aus der Ruhe bringen oder durch die innige Beziehung zwischen seiner Partnerin und dem Kind irritieren lassen.

Studien zeigen, dass der Vater grossen Einfluss darauf hat, ob und wie lange seine Partnerin stillt. Die Information zum [Lesen auf der Website](#) oder zum [Bestellen im Shop](#) will Väter in ihrer Rolle bestärken. Im Teil für die Mutter wird auf die Notwendigkeit einer eigenständigen Beziehung des Vaters zum gemeinsamen Baby hingewiesen.

Die Information für Väter wird in grosser Zahl bestellt. Wir würden uns sehr freuen über Ihre Beurteilung der Faltblätter an contact@stillfoerderung.ch.

Anmelden für Informationen zum Stillen

Seit 2014 ist der Artikel 60 ([Arbeitszeit und Stillzeit bei Schwangerschaft und Mutterschaft](#)) der Verordnung 1 zum Arbeitsgesetz (ArGV 1) über bezahlte Stillpausen in Kraft.

Bei der Wiederaufnahme der Arbeit stillen viele Mütter frühzeitig ab, weil sie sich ihrer Rechte zum Stillen am Arbeitsplatz nicht bewusst sind oder glauben, es lasse sich organisatorisch nicht einrichten.

Mit der Anmeldung «**Ja, ich will mehr über das Stillen wissen**» trägt Stillförderung Schweiz dazu bei, dass mehr Mütter mit Informationen zum Thema versorgt werden können. Die Frauen melden sich mit ihrer E-Mail-Adresse und dem Geburtstermin bei Stillförderung Schweiz an. Die Angemeldeten erhalten vor Ende des Mutterschaftsurlaubs Informationen zum Thema Rückkehr an den Arbeitsplatz und Weiterstillen, Informationen zu rechtlichen Grundlagen, Checklisten zur Vorbereitung, Informationsblätter für den Arbeitgeber sowie nützliche Links und Adressen.

Erfolgt die Anmeldung vor oder kurz nach der Geburt, erhalten die Frauen auch ein erstes Mail mit Informationen zum Stillen, zu Unterstützungsmöglichkeiten und zu mamamap.

(Auf vielseitigen Wunsch finden Sie hier die Inhalte des [1. Mails](#) und des [2. Mails](#).)

Die Anmeldekarte wird durch Fachpersonen (Hebammen, Stillberaterinnen, GynäkologInnen, PädiaterInnen, Mütter- und Väterberaterinnen, Spitäler) an werdende und neue Mütter abgegeben und kann bei Stillförderung Schweiz kostenlos bezogen werden: [Shop](#)

Wir danken allen für die Unterstützung beim Abgeben der Karten.

Zusammenarbeit mit Juristin

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:

Ich habe eine Frage betreffend die Rechte von stillenden Müttern am Arbeitsplatz. Dürfen diese Pikettdienst leisten? Wenn nicht, wäre ein Pikettdienst auch nicht zulässig, wenn die stillende Mutter damit einverstanden wäre?

Antwort der Juristin:

Nach Art. 14 der Verordnung 1 zum Arbeitsgesetz ist der Pikettdienst so definiert: «1 Beim Pikettdienst hält sich der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin neben der normalen Arbeit für allfällige Arbeitseinsätze bereit für die Behebung von Störungen, die Hilfeleistung in Notsituationen, für Kontrollgänge oder für ähnliche Sonderereignisse.»

Weiter steht: «Pikettdienst darf im Zeitraum von 4 Wochen an höchstens 7 Tagen geleistet werden, wobei in diesem Zeitraum von 4 Wochen wenigstens 2 Wochen pikettfrei sein müssen.» (Art. 14 Abs. 2 ArGV1)

Grundsätzlich ist der Pikettdienst für stillende Mütter nicht verboten. Die Mutterschaftsverordnung setzt aber allgemeine Grenzen für besonders belastende und schwere Arbeiten. Pikettdienste können besonders belastend sein, wenn man dann tatsächlich zur Arbeit gerufen wird, z.B. in der Nacht.

Art. 14 der Mutterschaftsverordnung bestimmt Folgendes: «Als besonders gesundheitsbelastend gelten Schichtsysteme, die eine regelmässige Rückwärtsrotation aufweisen (Nacht-, Spät-, Frühschicht), oder solche mit mehr als drei hintereinander liegenden Nachtschichten.»

Eine andere Grenze für die stillende Mutter ist, dass die Tagesarbeit nicht mehr als 9 Stunden betragen darf (Art. 60 Abs. 1 Verordnung 1 zum Arbeitsgesetz). Pikettdienst ist per Definition eine neben der normalen Arbeit zu leistende Tätigkeit. Der Pikettdienst muss zu Ihrer normalen Arbeitszeit dazugerechnet werden und diese darf insgesamt 9 Stunden nicht überschreiten.

Daraus kann man schliessen, dass der Pikettdienst nicht an einem Tag angehängt werden darf, an dem Sie bereits gearbeitet haben, weil sonst die Gefahr besteht, dass Sie mehr als 9 Stunden arbeiten. Auch mehrere Pikettdienste nacheinander könnten als belastendes Arbeitssystem gemäss Mutterschaftsverordnung betrachtet werden.

Fragen nehmen wir gerne entgegen: contact@stillfoerderung.ch

Muttermilchbildung bei Kindsverlust

Bei der Fachstelle kindsverlust.ch sind Broschüren erhältlich für die Unterstützung der Eltern beim Tod eines Kindes in der Schwangerschaft, während der Geburt und erster Lebenszeit.

Informationen zum Abstillen nach dem Verlust des Kindes gibt es in folgender Broschüre: [Was tun, wenn die Brüste voller Milch sind und Ihr Kind nicht lebt?](#)

[Broschüre bestellen](#)

EPDS-Fragebogen

In vielen Sprachen verfügbar auf der Seite des [Vereins Postnatale Depression](#): Die Edinburgh-Postnatal-Depressions-Skala (EPDS) ist ein Fragebogen, der die Stimmungslage der letzten sieben Tage erhebt. Eine hohe Punktzahl deutet auf eine mögliche Depression hin, sagt aber nicht aus, dass mit Sicherheit eine solche vorliegt. Auch ist eine tiefe Punktzahl keine Garantie dafür, dass keine Depression vorhanden ist oder sich später entwickeln kann. Der Fragebogen ersetzt deshalb keine Diagnose. Er gibt aber einen Hinweis darauf, ob die Betroffene eine Ärztin zur genaueren Abklärung aufsuchen sollte. Gerade Frauen, die das Gefühl haben, dass etwas nicht mit ihnen stimmt, können mit der EPDS eine erste Einschätzung ihrer Situation vornehmen.

Stillen und Arbeit

Weiterhin erhältlich sind die Plakate mit der Übersicht über die Rechte als stillende Mutter laut Arbeitsgesetz. Bitte im [Shop](#) bestellen und überall aufhängen.

Stillförderung Schweiz setzt sich zum Ziel, nicht nur Fachpersonen und Eltern über die Rechte von stillenden Müttern bei Wiederaufnahme der Arbeit aufzuklären, sondern auch Arbeitgeber für das Thema zu sensibilisieren. Dazu werden Arbeitgeber über die Abläufe im Betrieb befragt und auf die [Merkblätter](#) von Stillförderung Schweiz hingewiesen.

Aktuelles

Zusammengestellt vom Europäischen Institut für Stillen und Laktation:

- [Nachlese «Muttermilch und stillen für kranke Kinder und Kinder mit Handicap»](#)
- [Bonding und Self-Attachment](#)

- [Stillen senkt auch kurzfristig Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen mit Schwangerschaftskomplikationen](#)
- [Die Bedeutung des direkten Hautkontakts für ALLE Neugeborenen](#)
- [Muttermilch bekämpft gezielt schädliche Bakterien](#)
- [Stillen und mütterliches Risiko für Diabetes und Bluthochdruck: Aktuelle Meta-Analyse](#)
- [Stillen beeinflusst das Risiko von Rezidiven einer Multiplen Sklerose positiv](#)
- [Mütterlicher emotionaler Zustand beeinflusst die Mutter-Kind Interaktion](#)
- [ABM-Protokoll Nr. 6 aktualisiert: Stillen und gemeinsames Schlafen](#)

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

Für Fachpersonen

[Literatur, Videos und sonstige Materialien](#), zusammengestellt vom Europäischen Institut für Stillen und Laktation.

[Fachseiten](#) mit aktuellem Stillwissen vom Europäischen Institut für Stillen und Laktation.

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.

Auflösung des Wettbewerbs aus der letzten Infopost

Die richtigen Antworten des Wettbewerbs Dezember 2019 lauten:

1. Wer bezahlt die Stillpausen?
Der Arbeitgeber
2. Zählt die Stillpause zur Arbeitszeit für die Festlegung der gesamten Länge der Stillpausen?
Ja, die Pausen werden zur Berechnung der täglichen Arbeitszeit miteinbezogen.
3. Wie lange muss der Arbeitgeber die bezahlten Stillpausen gewähren?
Im ersten Lebensjahr des Kindes

Rund die Hälfte der Teilnehmenden haben alle drei Fragen korrekt beantwortet. Unter diesen wurde die Gewinnerin ausgelost und benachrichtigt.



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

