



Stillförderung
Schweiz

Weihnachts-
-aktion
Neuland
CHF 25.00

Infopost Dezember 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:

- **Neu:** Kurzfilm "Breast is best" in 14 Sprachen
- **Neu:** Stillbroschüre in Tigrinisch erhältlich
- [Film über das Stillen von Frühgeborenen](#)
- [Weltstillwoche 2016](#)
- **Save the date:** [Fachtagungen 2017](#)
- [Neues Projekt: Wendebroschüre für Vater und Mutter](#)
- [Aktuelles aus der Forschung](#)
- [Projekt Miapas](#)
- [Auf der Internetseite von Stillförderung Schweiz](#)
- [Stillen und Arbeit – neue FAQs](#)
- [mamamap](#)
- [migesplus](#)
- [Informationsmaterialien](#)



Besinnliche Festtage
und herzlich alles Gute
im neuen Jahr!

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
Suisse

Promotion de
noël
Nouveaux
horizons
CHF 25.00

Info Décembre 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 :

- **Nouveau :** court métrage « Breast is best » en 14 langues
- **Nouveau :** brochure d'allaitement en tigrinya
- [Film au sujet de l'allaitement des prématurés](#)
- [Semaine mondiale de l'allaitement maternel 2016](#)
- **Save the date :** [colloques interdisciplinaires 2017](#)
- [Nouveau projet : brochure pour les pères et les mères](#)
- [Actualités du monde de la recherche](#)
- [Projet Miapas](#)
- [Site internet de Promotion allaitement maternel Suisse](#)
- [Allaitement et travail – nouvelles FAQ](#)
- [mamamap](#)
- [migesplus](#)
- [Matériel d'information](#)



Nous vous souhaitons
de joyeuses fêtes et
une merveilleuse
année 2017 !

Meilleures salutations
Christine Brennan, directrice

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

[modifier les coordonnées](#) | [se désinscrire](#) | [contact](#)

Neu: Kurzfilm „Breast is best“ in 14 Sprachen



Der Kurzfilm „Breast is best“ steht ab sofort in **14 Sprachen** (Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Farsi, Kurdisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Tigrinisch und Türkisch) zur Verfügung.

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. Der Kurzfilm ist gratis [hier](#) zugänglich.

Informationsflyer mit dem direkten Link zum Film zur Abgabe an Eltern können unter contact@stillfoerderung.ch bestellt werden.

Neu: Stillbroschüre in Tigrinisch erhältlich



Auf vielseitigen Wunsch wurde die Stillbroschüre auch auf Tigrinisch (Eritrea) übersetzt und kann ab sofort [hier](#) bestellt werden.

Die Stillbroschüre ist somit in 12 Sprachen erhältlich. Neben Tigrinisch gibt es sie auch in Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Albanisch, Arabisch, 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.

Film „Stillen von Frühgeborenen“



Der Film über das Stillen von Frühgeborenen zeigt die ersten Schritte zum erfolgreichen Stillen und wurde bereits 1900 Mal auf Deutsch, 445 Mal auf Französisch, 243 Mal auf Italienisch und 273 Mal auf Englisch angesehen. www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene.

[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.

Weltstillwoche, 17. bis 24. September 2016



Stillen: ein Schlüssel für nachhaltige Ernährung

Dank vielen helfenden Händen konnten 130 Aktivitäten zur Weltstillwoche durchgeführt werden. Bilder und Rückmeldungen dazu finden Sie [hier](#).

Mit 11 000 Briefchen mit Sonnenblumensamen, 8000 Postkarten und 5700 Plakaten wurde auf die Nachhaltigkeit des Stillens aufmerksam gemacht.

Wir danken allen Beteiligten für ihren Einsatz.

Save the Date: Interdisziplinäre Fachtagungen 2017

„Transkulturelle Kompetenz“: Zu diesem Thema möchten wir Ihnen am Nachmittag des **31. August 2017 in Zürich** ein spannendes Programm bieten.

Am **12. September 2017** wird in **Lausanne** die Fachtagung rund um Projekte zur Unterstützung des Stillens im CHUV stattfinden.

Weitere Informationen werden Sie laufend [hier](#) finden.

Neue Projekte von Stillförderung Schweiz

Neue Wendebroschüre Stillen für Vater und Mutter

Die neue Doppelbroschüre möchte sowohl inhaltlich als auch in Form und Gestaltung die Zielgruppe der jungen Erwachsenen ansprechen. 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).

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

[Weiterlesen](#)

Die Broschüre wird in den Sprachen Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch im Verlaufe des Jahres 2017 bereitstehen.

IBCLC-Rezertifizierung

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

Aktuelles aus der Forschung

Längere Stillzeiten können zu gesundheitlichen Vorteilen bei Mutter und Kind führen

Eine Überprüfung der wissenschaftlichen Beweise für die Auswirkungen der Länge der Stillzeit ergab, dass viele Mütter ihre Kinder viel zu kurz stillen. Die Wissenschaftler der [US Preventive Services Task Force](#) (USPSTF) bestätigten mit ihrer Untersuchung, dass das Stillen erhebliche gesundheitliche Vorteile für die Kinder und die Mütter hat, stellten aber auch fest, dass viele Mütter ihre Kinder zu kurz stillen. Das Expertengremium veröffentlichte hierzu einen Bericht in der Fachzeitschrift [Journal of the American Medical Association](#) (JAMA).

Schutz gegen Asthma durch Stillen

Säuglinge mit einem genetischen Profil für ein erhöhtes Asthmarisiko können durch Stillen einen Schutz gegen Symptome erhalten, wie eine neue Studie zeigt. [Weiterlesen](#)

Weiteres zusammengestellt vom Europäischen Institut für Stillen und Laktation:

- [Brustmassage und Handentleerung als Hilfsmittel im Milcheinschuss](#)
- [Muttermilch unübertroffen](#)
- [Baby-led weaning und Verschlucken](#)

Gute Fachliteratur zum Stillen und zu Stillproblemen gibt es reichlich – allerdings meist nur auf Englisch. Im deutschsprachigen Raum stellen die [Fachinformationsseiten des Europäischen Instituts für Stillen und Laktation](#) daher für viele Stillberaterinnen eine wichtige und beliebte Informationsquelle dar.

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.

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

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

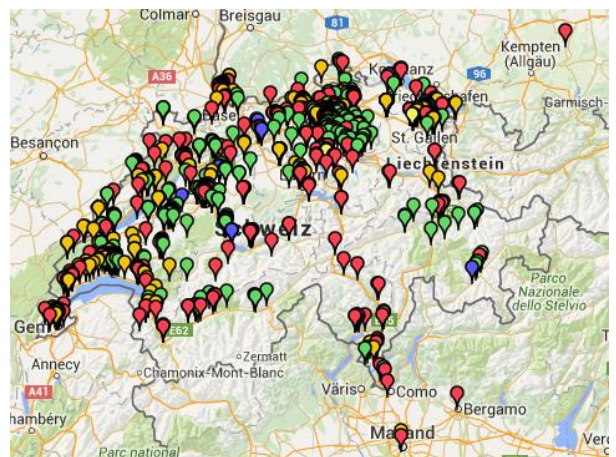
Die [Checkliste für wiedereinsteigende Mütter](#) gibt es in allen diesen Sprachen: Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Albanisch, Portugiesisch, Serbokroatisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch.
Auch für [Arbeitgeber](#) gibt es ein Merkblatt.

mamamap – Stillen unterwegs



Seit vier Jahren gibt es die von Stillförderung Schweiz lancierte App mamamap (www.mamamap.ch) zum Auffinden von öffentlichen Stillorten.

Es sind über 800 Orte registriert, an denen Stillende und ihre Kinder willkommen sind. Etwa fünfzig Mal pro Tag wird die App aufgerufen.



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:



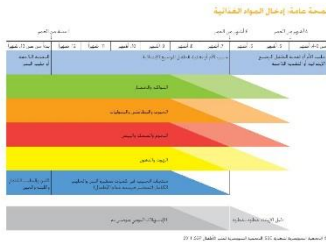
Informationsmaterialien für Migrantinnen

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.

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

Informationsmaterialien

- 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.

- 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](#)“
- Ausbildungsfilm auf [DVD](#) „Breast is best“
- Broschüre und Leporello 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.

Nouveaux : Court métrage « Breast is best » dans 14 langues



Dès à présent, le court métrage « Breast is best » est disponible en 14 versions linguistiques : français, allemand, italien, anglais, albanais, arabe, espagnol, farsi, kurde, portugais, somali, tamoul, tigrinya et turc.

Des séquences clés du film de formation « Breast is best » qui traite de l'allaitement, du lait maternel et du premier contact avec le nouveau-né et qui a reçu plusieurs prix ont été sélectionnées par la commission scientifique de Promotion allaitement maternel Suisse. Le court métrage peut être téléchargé gratuitement [ici](#).

Les flyers d'information avec ce lien direct et destinés aux parents peuvent être commandés à l'adresse contact@stillfoerderung.ch.

Nouveau : la brochure d'allaitement en tigrinya



Faisant suite à de nombreuses demandes, la brochure d'allaitement a été traduite en tigrinya.

Ainsi, cette brochure est désormais disponible en 12 langues : à part le tigrinya, ce sont le français, l'allemand, l'italien, l'anglais, l'albanais, l'arabe, l'espagnol, le portugais, le serbe/croate, le tamoul et le turc. 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.

Film « L'allaitement des prématurés »



Ce film montre les premières étapes vers le succès de l'allaitement des prématurés. Il a déjà été visionné 1900 fois en allemand, 445 fois en français, 243 fois en italien et 273 fois en anglais. www.allaiter.ch/premature.

Les [flyers](#) destinés aux parents, avec des informations et l'indication du lien, peuvent être commandés [ici](#).

Le film peut également être commandé [ici](#) sur un DVD comprenant les quatre langues.

Nous nous réjouissons de tout feed-back concernant ce film adressé à contact@stillfoerderung.ch. Merci d'avance !

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



L'allaitement maternel : une clé pour une alimentation durable

Grâce à l'engagement de nombreuses personnes, 130 activités ont pu être organisées au cours de la semaine mondiale de l'allaitement maternel. Un choix d'images et de feed-back peut être consulté [ici](#).

Les 11'000 sachets de semences de tournesol, 8000 cartes postales et 5700 affiches distribués ont attiré l'attention du public sur la relation entre allaitement maternel et alimentation durable.

Nous remercions toutes les personnes qui ont contribué au succès de cette semaine.

Save the date : colloques interdisciplinaires 2017

« Compétence transculturelle » : un programme passionnant autour de ce thème vous attend le **31 août 2017 à Zurich**.

Le colloque de **Lausanne** aura lieu le **12 septembre 2017** et sera consacré au sujet autour des projets de soutien à l'allaitement au CHUV.

Des informations supplémentaires seront régulièrement publiées [ici](#).

Nouveaux projets de Promotion allaitement maternel Suisse

Une nouvelle brochure au sujet de l'allaitement qui s'adresse également aux pères

La brochure à deux faces est conçue de manière à éveiller l'intérêt du groupe cible des jeunes adultes, et ce tant au niveau du contenu que du graphisme. Elle s'adresse non seulement à la future mère mais également et directement à son partenaire.

À part des informations générales liées à l'allaitement et au lait maternel, les femmes trouveront dans cet opuscule des renseignements sur les nombreux avantages que présente l'allaitement, sur les préjugés encore trop répandus ainsi que sur la manière de composer avec les éventuelles entraves à l'allaitement (par ex. retour au travail, problèmes d'allaitement). En tournant la brochure et commençant au verso, les hommes trouveront des informations pertinentes qui s'adressent plus spécifiquement à eux. [Pour en savoir plus](#)

La brochure sera disponible en français, allemand, italien et anglais au cours de l'année 2017.

Recertification IBCLC

Vous trouvez [ici](#) un aperçu des différentes possibilités de recertification.

Actualités du monde de la recherche

Une durée d'allaitement prolongée peut avoir des effets positifs sur la santé de la mère et de l'enfant

Une analyse de l'évidence scientifique concernant les effets de la durée de l'allaitement a révélé que dans beaucoup de cas, cette durée est bien trop courte. Selon les chercheurs de la [US Preventive Services Task Force \(USPSTF\)](#), cette étude confirme que l'allaitement contribue de manière significative à la santé de la mère et de l'enfant, mais ils ont également constaté que de nombreuses mères n'allaitent pas assez longtemps leurs nouveau-nés. Un article à ce sujet a paru dans le journal spécialisé [Journal of the American Medical Association \(JAMA\)](#).

L'allaitement protège contre l'asthme

Une étude récemment publiée montre que l'allaitement a un effet protecteur dans le cas de nouveau-nés dont le profil génétique laisse supposer un risque élevé d'asthme. [Pour en savoir plus](#)

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

- [Massage du sein et extraction manuelle du lait pour favoriser la montée du lait](#)
- [Le lait maternel inégalé](#)
- [Baby-led weaning](#)

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.

Les acteurs nationaux du domaine de la petite enfance publient pour la première fois des recommandations concernant la promotion de l'activité physique chez les nourrissons, les jeunes enfants et les enfants d'âge préscolaire. Ces recommandations se présentent sous forme théorique pour les professionnels et sous forme de conseils pratiques pour les parents et les personnes de référence.

Vous trouvez les recommandations et les dépliants pratiques [ici](#).

Site internet de Promotion allaitement maternel Suisse

La [page d'accueil](#) (Home) présente une vue d'ensemble. 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

Questions d'ordre juridique [FAQ \(Frequently Asked Questions\)](#)

Les réponses à de nombreuses questions d'ordre juridique qui sont souvent posées en lien avec le thème « allaitement et travail » ont été formulées de manière succincte. Vous les trouvez [ici](#) dès à présent.

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 – allaiter tout en mobilité



L'application mamamap, initiée par Promotion allaitement maternel Suisse, existe depuis quatre ans déjà (www.mamamap.ch). Elle permet de trouver des espaces allaitement publics.

Le répertoire comprend plus de 800 endroits où les mères qui allaitent sont les bienvenues. Chaque jour, il est consulté par 50 personnes environ.

Une carte permet de repérer ces espaces allaitement.

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.

Les espaces allaitement publics portent ce pictogramme :



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.

Les recommandations de l'OSAV concernant l'alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement sont maintenant disponibles sous forme d'un leporello en 14 langues. Elles peuvent être commandées [ici](#).

Matériel d'information

- Recommandations de la SSP et la SSN en 12 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, tigrinya et turc. Toutes les versions linguistiques peuvent être téléchargées [ici](#).

- Brochure d'allaitement :



La brochure d'allaitement est disponible en 12 langues : français, allemand, italien, anglais, albanais, arabe, espagnol, portugais, serbe/croate, tamoul, tigrinya et turc.

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 et leporello édités 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](#).