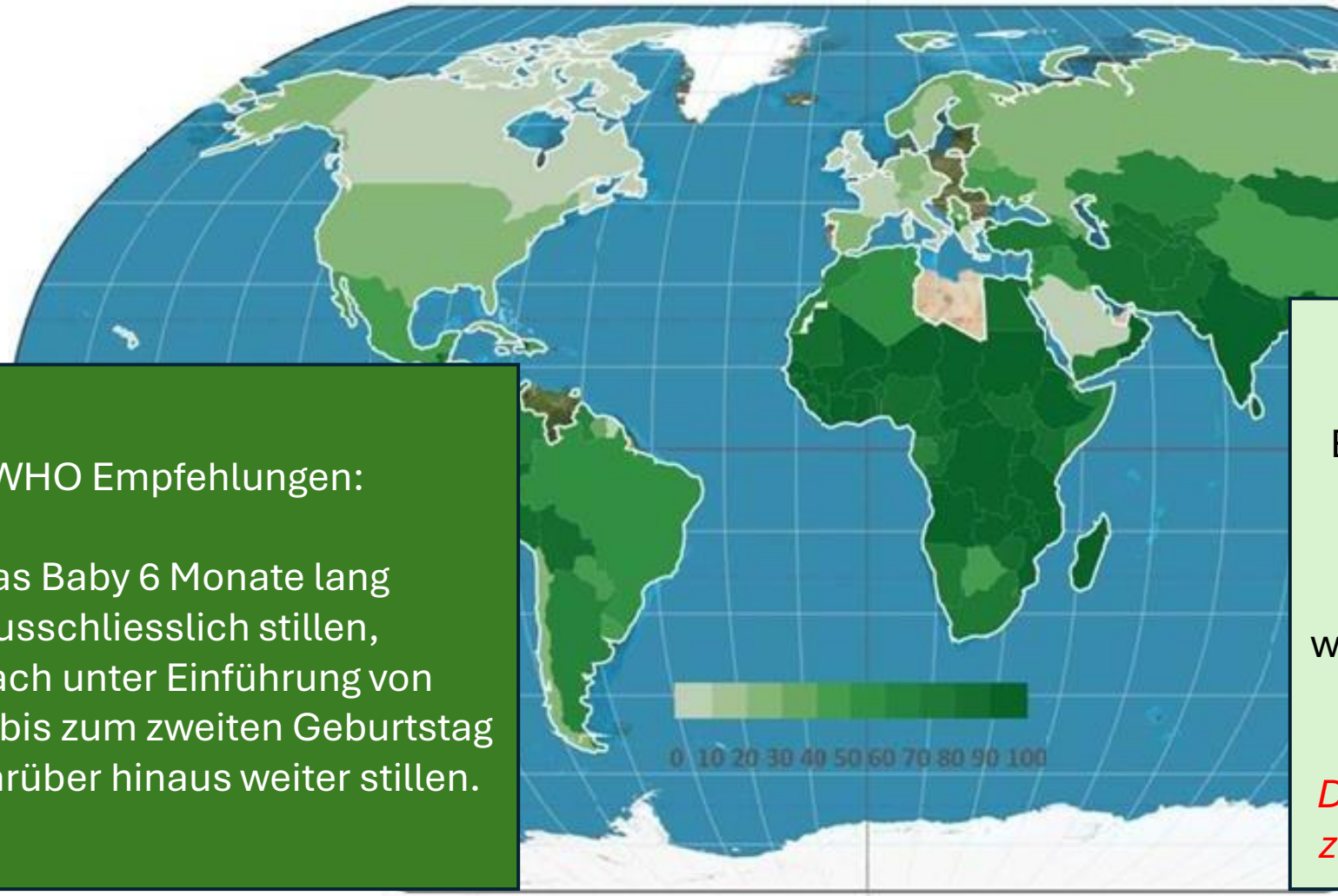
Stillförderung als Public Health Strategie

Wo stehen wir in der Schweiz?

Anja Hurni

Hebamme MSc, Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Anja.hurni@bfh.ch

Public Health Empfehlungen



WHO Empfehlungen:

Das Baby 6 Monate lang ausschliesslich stillen, danach unter Einführung von Beikost bis zum zweiten Geburtstag oder darüber hinaus weiter stillen.

Empfehlungen für die Schweiz:

Einführung der Beikost frühestens im 5. und spätestens im 7. Lebensmonat und Stillen nach Einführen der Beikost so lange weiterzuführen, wie Mutter und Kind dies möchten.

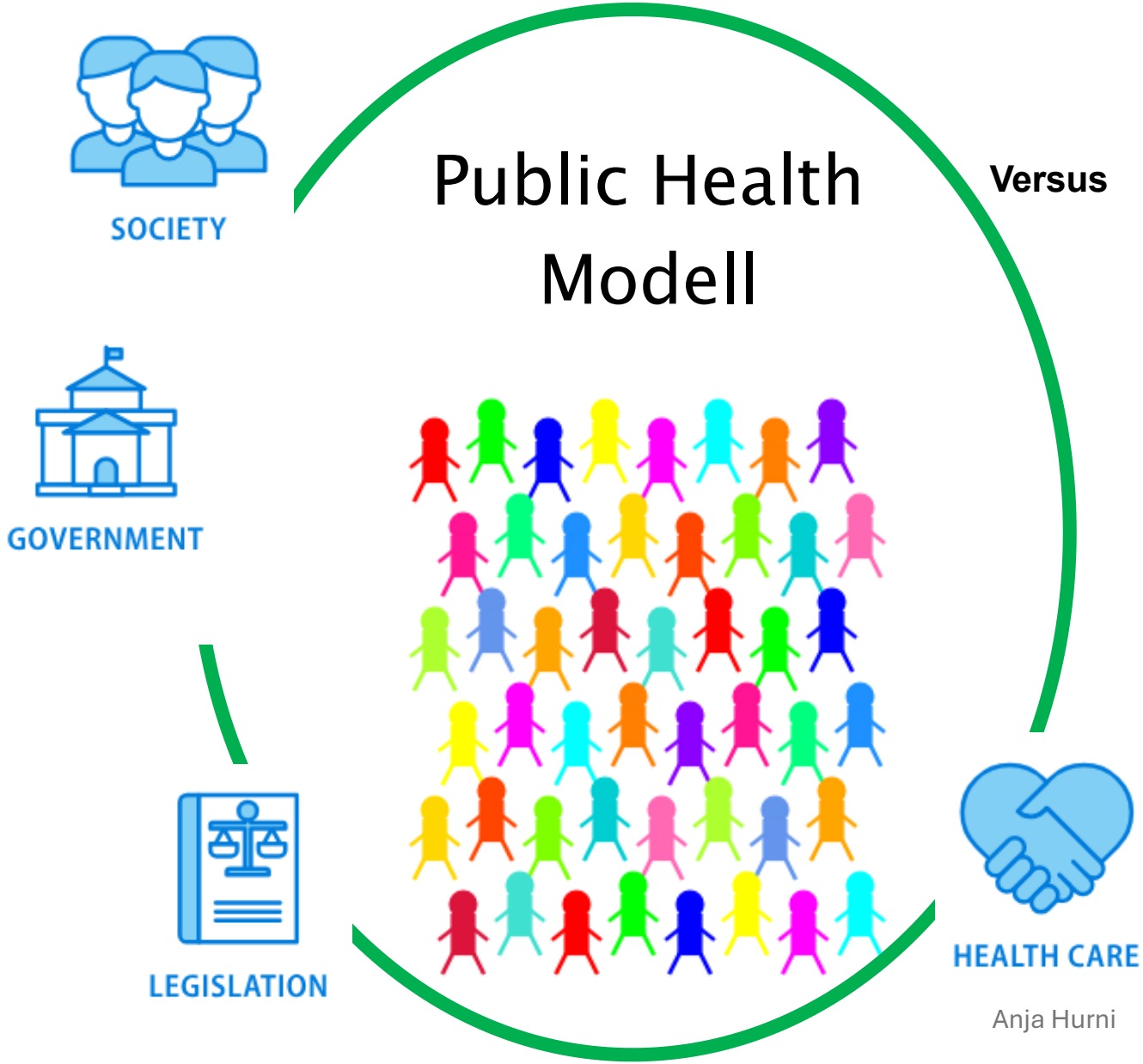
Das Baby 6 Monate ausschliesslich zu stillen ein erstrebenswertes Ziel.

WHO, 2025

Lancet, 2016

SSP, 2017

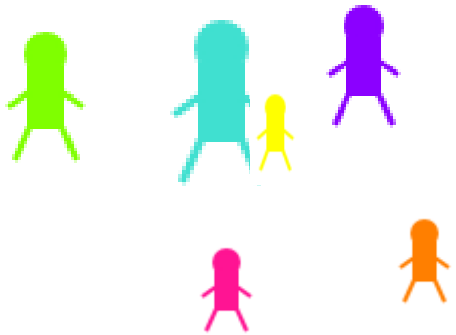
Public Health vs. medizinischer (individueller) Ansatz



Public Health Modell

Versus

Medizinisches Modell



Bilder: Adobe Stock

Investitionen lohnen sich:
Verbesserte Stillraten führen zu….

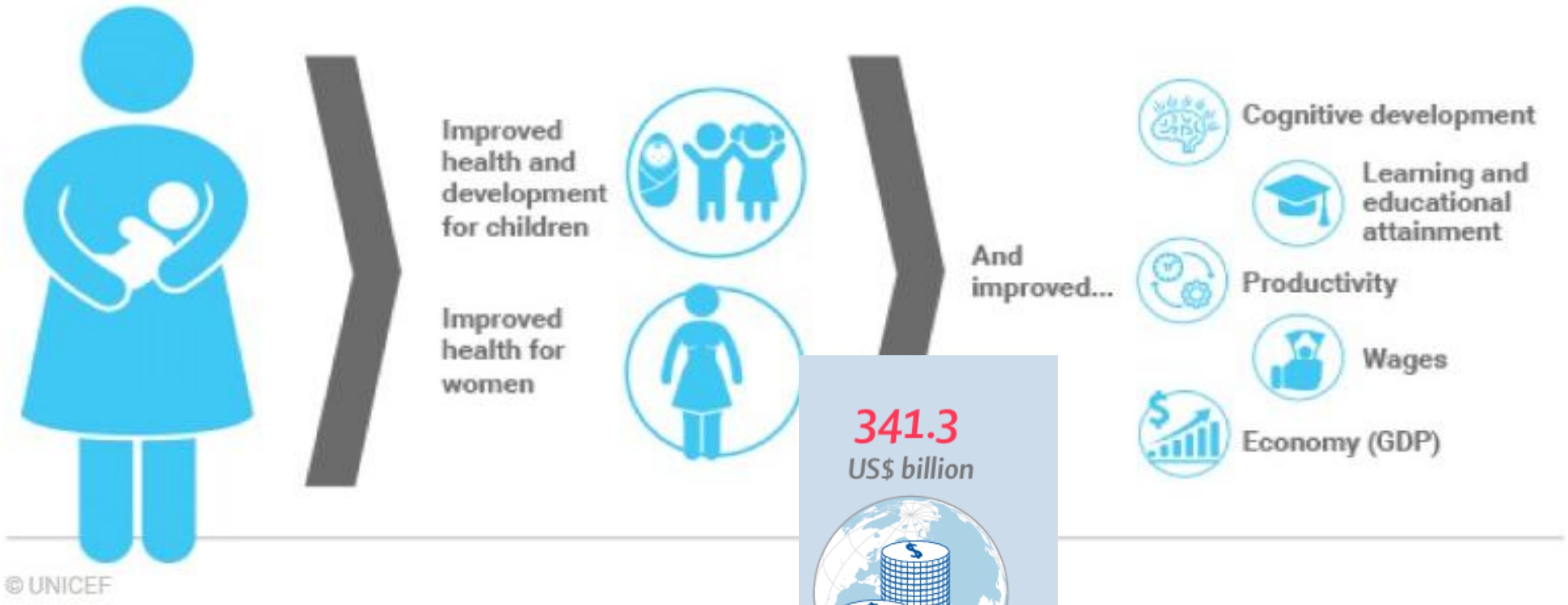


Bild: Breastfeedingcollective

Weltweiter Verlust pro Jahr durch suboptimale Stillraten

Nachhaltigkeit: Auswirkungen des Nicht – Stillens auf das Klima

Public Health Modell

Versus

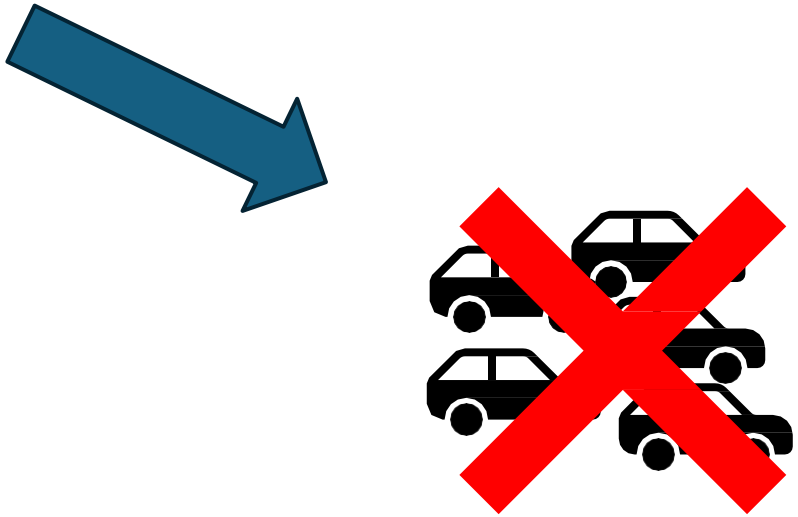
Medizinisches Modell

Anja Hurni

Bild: Ausschnitt aus Stillförderung Schweiz, Weltstillwoche 2025

Nicht – stillen erhöht den ökologischen Fussabdruck durch mehr CO2 Emissionen

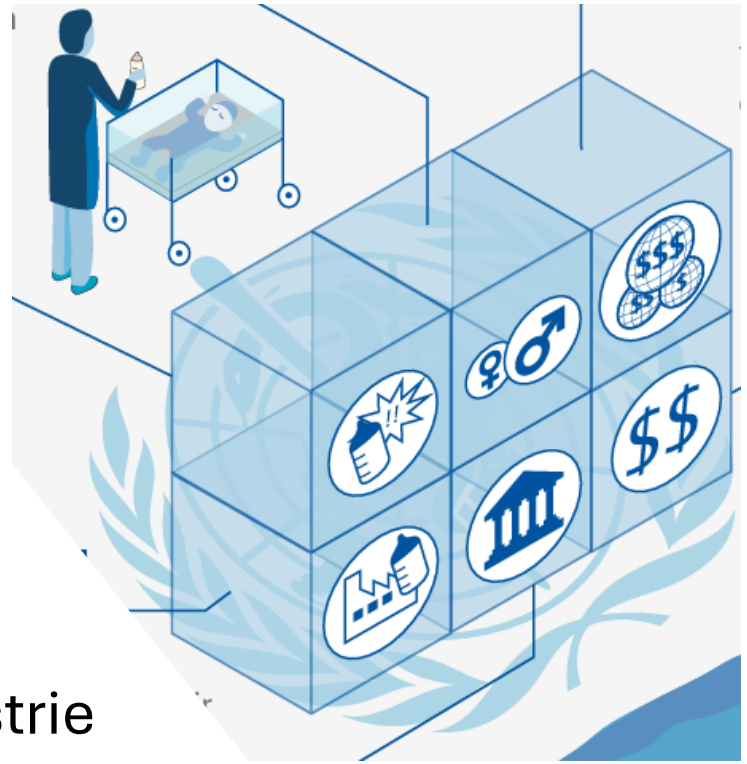
Grossbritanien – wenn alle Babys 6 Monate gestillt würden
Reduktion:
vergleichbar mit Emission von 50 000 – 77 000 Autos während einem Jahr



Karlsson et al. (2019)

Einflussfaktoren: Commercial Milk Formula (CMF) Weltweit stetig wachsender Markt

Marketingstrategien der CMF-Industrie



Ökonomische Interessen

Kommerzielle Säuglingsnahrungsmittel - Industrie

Regierungspolitik

Bild adaptiert: the 2023 lancet series breastfeeding

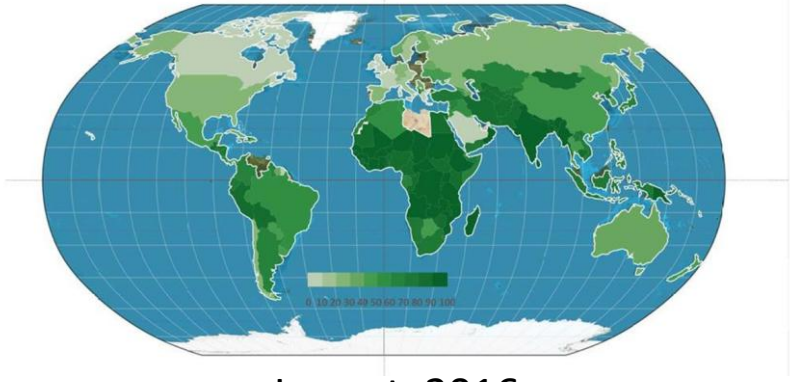
nach Deutschland: neue S3 Leitlinie zu Stilldauer

Public Health Empfehlungen rücken näher an diejenigen der WHO

Bild: Adobe Stock

Figure 1. Percent of children who receive any breastmilk at 12 months of age, by country (data from 153 countries, 1995-2013). Countries without data are shown as terrain view.

Lancet, 2016



Lancet, 2016

Bild: Adobe Stock

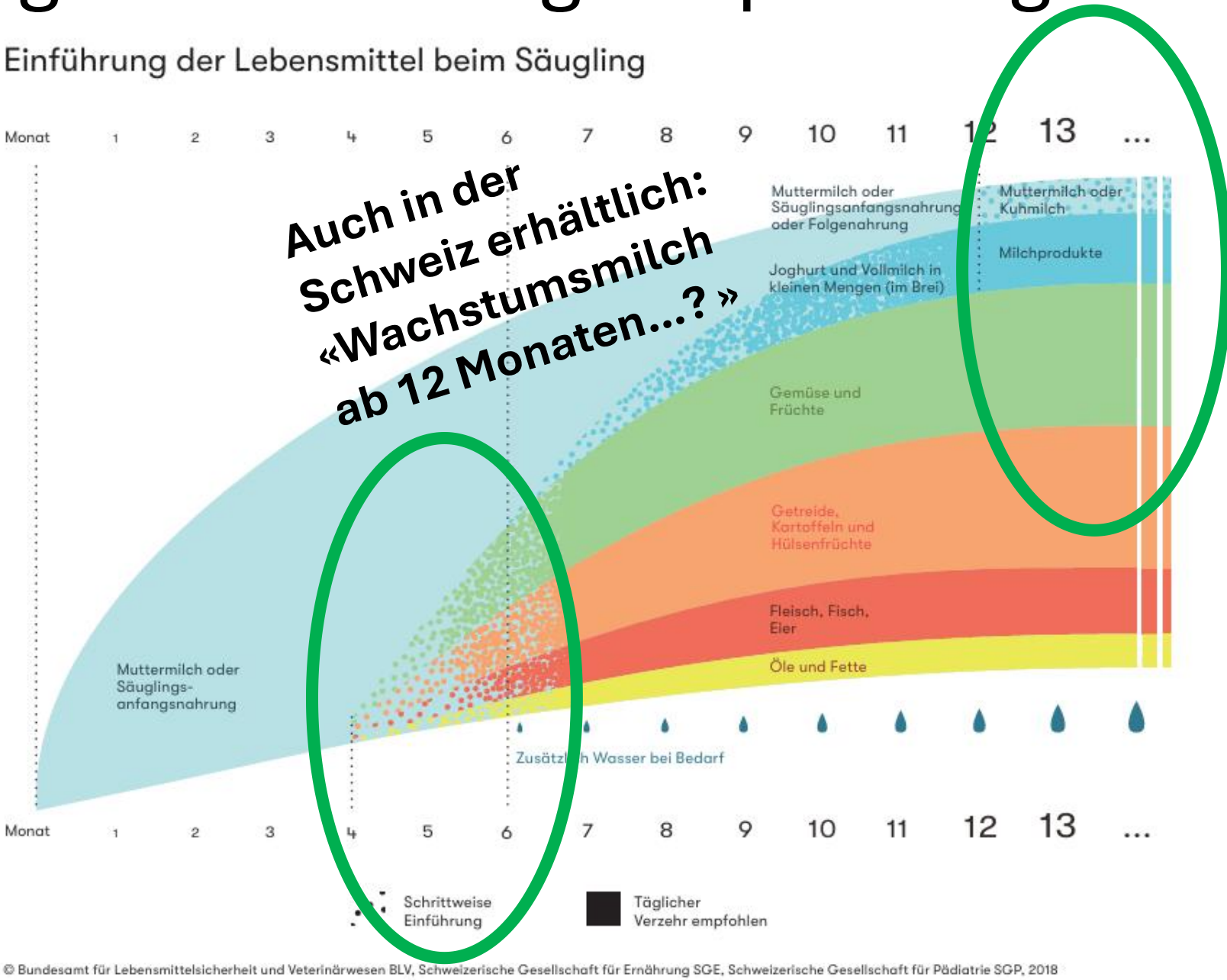
Reifgeborene Kinder **sollten** bis zum vollendeten sechsten Lebensmonat ausschliesslich oder überwiegend gestillt werden.

Die Gesamtstilldauer für reifgeborene Kinder **soll** mindestens 12 Monate betragen.

DGKJ, DGGG, DGHWi (2025) - AWMF

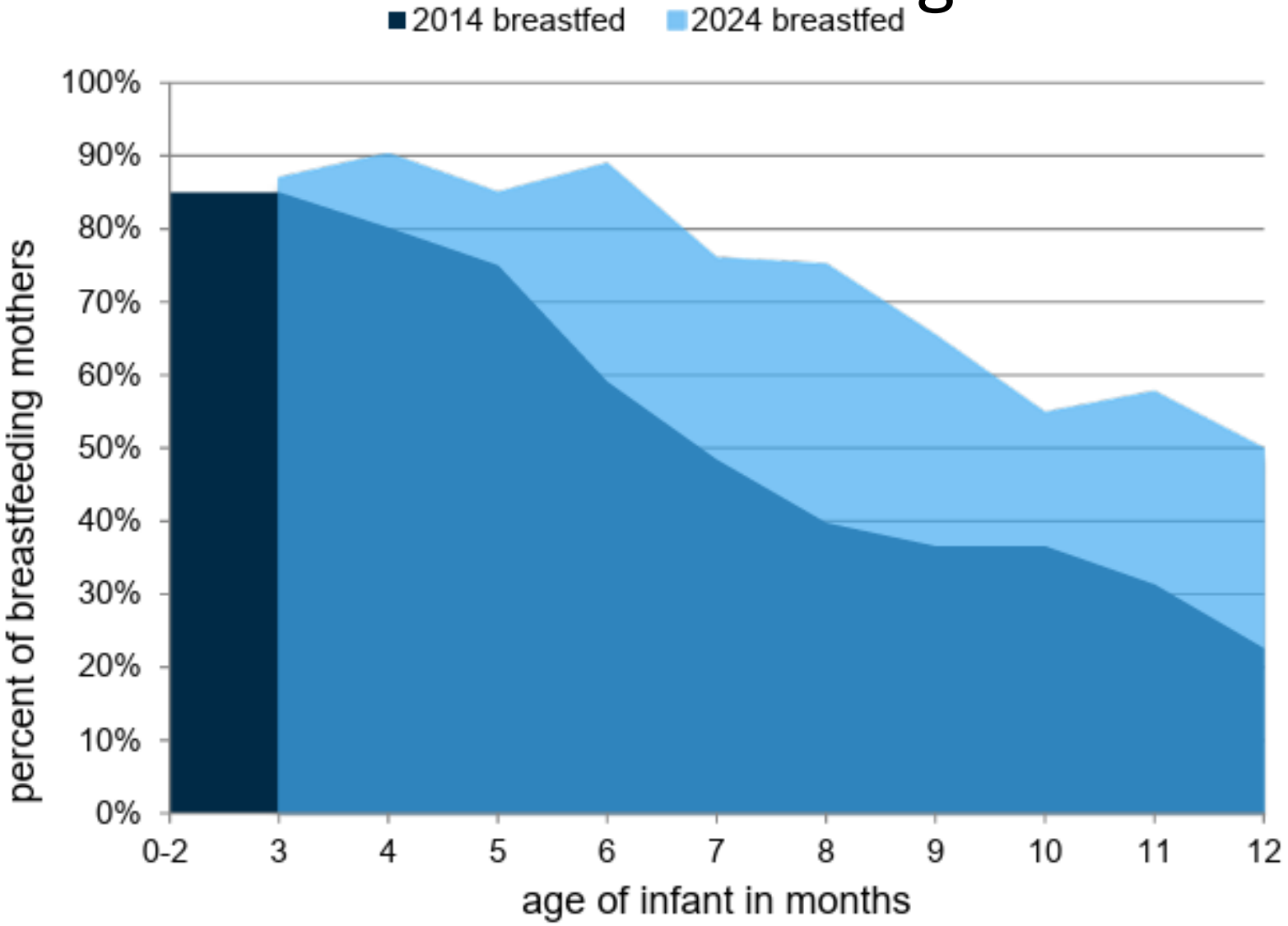
Schweiz: Umsetzung der Ernährungsempfehlungen

Erfahrung aus der Praxis:
- Ab 5. Monat Beikosteinführung
- sollen, müssen, dürfen, können?



Grafik: BLV, SGE, SGP (2018)

Swiss infant feeding study 2024
Prävalenz stillender Mütter Vergleich 2014 und 2024



- Säuglinge wurden 2024 länger gestillt.

Juvalta et al. (2025)

Grafik: Percentage of breastfed infants according to the 24-hour feeding protocol 2014 and 2024

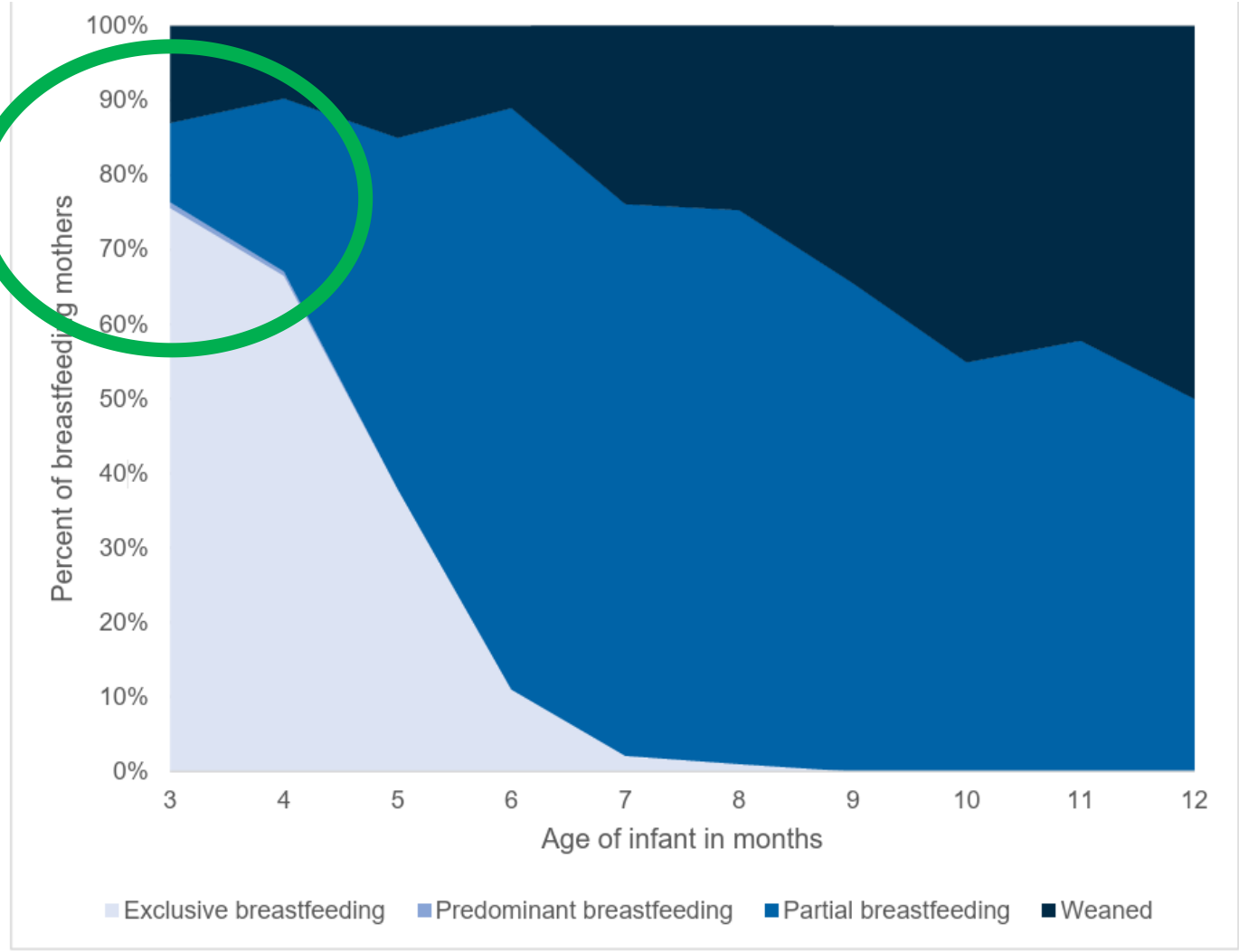
Swiss infant feeding study 2024
Stillprävalenz pro Alter

Stillbeginn: 97%

Gründe für frühzeitiges Abstillen u.a.:
- Zu wenig Milch
- Erschöpfung
- Arbeitsbeginn

Bis wann voll stillen?

Berufstätig: Medianwert 17,4 Wochen
Nicht berufstätig: Medianwert 21.8 Wochen



Full breastfeeding comprises predominant and exclusive breastfeeding

Grafik: Breastfeeding prevalence by age of infant in months (24-hours feeding protocol)

Juvalta et al. (2025)

Swiss infant feeding study 2024
Stillen am Arbeitsplatz

Table 28: Requirements for breastfeeding at the workplace for working mothers (employed and self-employed)

N=625	Suitable room at workplace that can be used for breastfeeding or expressing milk	Possibility at workplace keep expressed milk refrigerated
Yes	56.3%	84.0%
No	32.8%	6.9%
I don't know	7.2%	5.4%
Missing	3.7%	3.7%

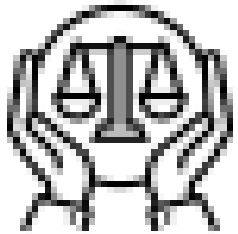
20% fanden es unangenehm, am Arbeitsplatz zu stillen oder zu pumpen.
Unbehagen, fehlender Stillraum, Nichtwissen über Kühlung höhere Wahrscheinlichkeit frühzeitig abzustillen.

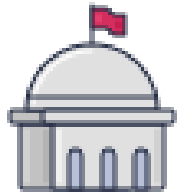
Juvalta et al. (2025)

Strategien in der Schweiz

- Becoming Breastfeeding friendly Schweiz
  (BBF Projekt) https://www.zhaw.ch/de/forschung/projekt/77403

- Ziel: Massnahmen entwickeln zur Förderung des Stillens in der Schweiz
- Ergebnisse werden anfangs Juli 2026 publiziert
- Untersuchte Felder:

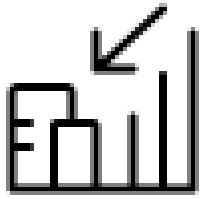

Gesetzgebung


Politischer Wille

Anwaltschaft

Zielsetzung und Koordination

Finanzierung


Forschung und Evaluation

Werbung

Bildung

Bilder: Adobe Stock

Public Health Strategie und Stillförderung auf individueller Ebene

Meilen- und Stolpersteine im Kontinuum

Fokus auf Still – Selbstwirksamkeit

- Stillwunsch / Motivation erheben

Fragen zu:

- Stillinformationen
- Austausch mit Partner
- Stillen – bei Meinungsverschiedenheiten
- Stillen, wenn Personen anwesend
- Wissen wo Hilfe holen

Beispiele in Anlehnung an: Prenatal Breast-feeding Self-efficacy Scale, Wells et al. (2006)

Meilen- und Stolpersteine im Kontinuum

Schwangerschaft | Geburt | Wochenbett | Stillzeit | Arbeitsbeginn | Stillzeit

Bild: Caroline Guillot

Stillbeginn, erste Tage und Wochen

Intuitives Stillen fördern:

- Entspannteres Stillen
- Weniger Mamillenverletzungen
- Reflexe des Kindes und Intuition der Mutter positiv nutzen

Colson et al. (2008),
Milinco et al. (2020)

Meilen- und Stolpersteine im Kontinuum

Wochenbettbetreuung durch Hebamme

Schwangerschaft **Geburt** **Wochenbett** **Stillzeit** **Arbeitsbeginn** **Stillzeit**

Stolpersteine:

Zu wenig Milch?

Zögerlicher Gewichtsverlauf?

1 Monatskontrolle Kinderarzt

2 Monatskontrolle Kinderarzt

Weitere Betreuung?

Gründe eruieren

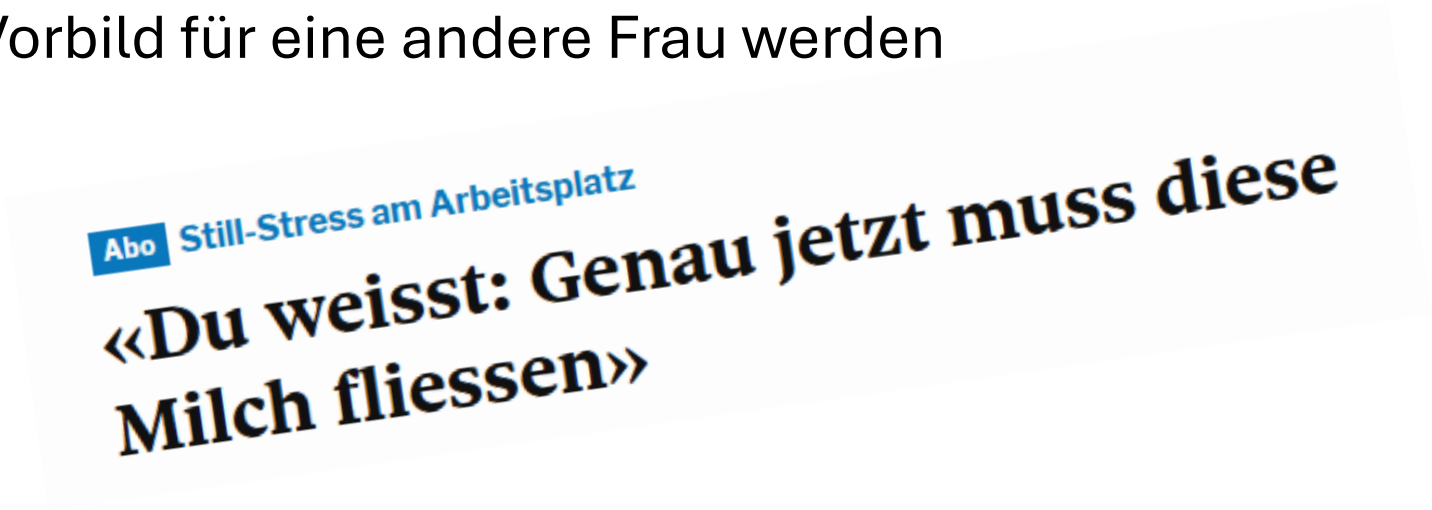
- Empfehlung Familie / Fachpersonen?
- Schnullergebrauch?
- Stillfrequenz / Stillrhythmus?
- Nachfrage erkennen?
- Falls pumpen notwendig – Effizienz der Pumpe?

Bild adaptiert: the 2023 lancet series breastfeeding

Meilen- oder Stolpersteine im Kontinuum

Schwangerschaft | Geburt | Wochenbett | Stillzeit | Arbeitsbeginn | Stillzeit

Arbeitsbeginn
- Rechte klären, siehe auch: Stillförderung Schweiz Informationsmaterialien
- Frühzeitige Kontaktaufnahme mit vorgesetzter Person
- Empowerment – Jede Frau kann Vorbild für eine andere Frau werden


Abo Still-Stress am Arbeitsplatz

«Du weisst: Genau jetzt muss diese Milch fliessen»

Anja Hurni

Aus: Tagesanzeiger, 2022

Empowering midwives – empowering women

Schwangerschaft Geburt Wochenbett Stillzeit Arbeitsbeginn Stillzeit

Hebamme zentrale Rolle:
- Fachgerechte Stillberatung
- Eigene Grenzen kennen – sich zum Stillen weiterbilden
  (beispielsweise mit https://lactahub.org/provide-schulungskompendium)
- Triagieren bei Problemen
- Still- und Laktationsberaterinnen einbeziehen, Coaching
- Weitere Betreuung nach Spätwochenbett für Stillfragen sichern

Für die Stillenden:
- Stillunterstützung und Empowerment während des ganzen Kontinuums

Nachhaltigkeit: Auswirkungen des Nicht – Stillens auf das Klima

Public Health Modell

Versus

Medizinisches Modell

Literatur

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP, (2018) Einführung der Lebensmittel beim Säugling. Verfügbar unter: https://www.paediatrieschweiz.ch/unterlagen/ernaehrungsplan/

Colson, S. D., Meek, J. H., & Hawdon, J. M. (2008). Optimal positions for the release of primitive neonatal reflexes stimulating breastfeeding. Early Human Development, 84(7), 441-449. https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2007.12.003

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V., Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e. V., Deutsche Gesellschaft für Hebammenwissenschaft e. V.: S-3 Leitlinie Stilldauer und Interventionen zur Stillförderung, Version 1.0, Datum, Registernummer 027-072, 2025, verfügbar unter: https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-072 (Zugriff am 7.5.2026)

Karlsson, J. O. et al. (2019). The carbon footprint of breastmilk substitutes in comparison with breastfeeding. Journal of Cleaner Production, 222, 436–445. doi.org/10.1016/J.JCLEPRO.2019.03.043

Juvalta, S., Dratva, J., Grylka, S., Gross, K., Kerry, M., Müller, A., Serpa, J., & Kalb, V. (2025). *SWIFS – Swiss Infant Feeding Study 2024: National monitoring on infant feeding in the first year of life. Food Risk Assess Europe, 3*, 0075E. https://doi.org/10.2903/fr.efsa.2025.FR-0075

Milinco, M., Travan, L., Cattaneo, A., Knowles, A., Sola, M. V., Causin, E., ... & Ronfani, L. (2020). Effectiveness of biological nurturing on early breastfeeding problems: a randomized controlled trial. International breastfeeding journal, 15(1), 1-10.

Wells, K. J., Thompson, N. J., & Kloeblen-Tarver, A. S. (2006). Development and psychometric testing of the prenatal breast-feeding self-efficacy scale. American journal of health behavior, 30(2), 177–187. https://doi.org/10.5555/ajhb.2006.30.2.177

World Health Organisation. (2025). Breastfeeding. https://www.who.int/health-topics/breastfeeding