



STILLEN

Stillen braucht mehr als guten Willen

Fast alle Mütter in der Schweiz beginnen nach der Geburt zu stillen. Viele stillen jedoch früher ab, als sie ursprünglich vorhatten. Die Studie «Becoming Breastfeeding Friendly Schweiz» zeigt erstmals systematisch, wo die Schweiz gute Voraussetzungen bietet und wo strukturelle Hürden das Stillen erschweren.

In der Schweiz beginnen 97 Prozent der Mütter nach der Geburt zu stillen. Die Ausgangslage scheint damit auf den ersten Blick gut. Doch der Blick auf die weitere Stilldauer zeichnet ein differenzierteres Bild: 2024 wurden Kinder im Median 17,4 Wochen ausschliesslich gestillt. Zu den häufig genannten Gründen für ein vorzeitiges Abstillen gehören eine als unzureichend wahrgenommene Milchmenge, Erschöpfung und die mangelnde Vereinbarkeit von Stillen und Erwerbstätigkeit.

Diese Zahlen lenken den Blick auf eine Frage, die über die individuelle Entscheidung einer Mutter hinausgeht: Wie gut sind die Bedingungen in der Schweiz eigentlich dafür, dass Frauen

stillen können, wenn sie dies wollen?

Stillfreundlichkeit systematisch erfassen

Genau hier setzt «Becoming Breastfeeding Friendly», kurz BBF, an. Das evidenzbasierte Verfahren wurde von Prof. Rafael Pérez-Escamilla und seinem Team an der Yale School of Public Health mit Unterstützung der Familie Larsson-Rosenquist Stiftung entwickelt. Es betrachtet Stillförderung nicht als isolierte Aufgabe einzelner Fachpersonen oder Einrichtungen, sondern untersucht, wie gut die politischen, gesellschaftlichen und gesundheitlichen Rahmenbedingungen eines Landes das Stillen unterstützen. Für die Schweiz wurde BBF erstmals unter wissenschaftlicher Leitung der

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften - Prof. Dr. Susanne Grylka - durchgeführt, finanziert und administrativ unterstützt von der Familie Larsson-Rosenquist Stiftung.

Dafür wurden 54 definierte Kriterien in acht Handlungsfeldern untersucht. Grundlage waren Literatur und Dokumente sowie 20 Interviews mit Fachpersonen aus Gesundheitswesen, Politik, Bundesverwaltung, Forschung und weiteren Bereichen. Eine Expertengruppe bewertete anschliessend die einzelnen Bereiche und entwickelte daraus konkrete Empfehlungen.

Wo die Schweiz heute steht

Das Ergebnis fällt gemischt aus. Mit einem BBF-Index von 1,1 von maxi-

mal 3 Punkten wird die Schweiz als moderat stillfreundlich eingestuft. Mittlere Bewertungen erhielten unter anderem Gesetzgebung, Bildung und Stillberatung sowie Forschung und Evaluation. Schwach bewertet wurden hingegen der politische Wille, die Finanzierung und die öffentliche Kommunikation zum Stillen. Gleichzeitig zeigte die Analyse, dass bereits Strukturen vorhanden sind, auf denen aufgebaut werden kann.

Zwölf Empfehlungen für die Schweiz

Aus der Untersuchung entstanden zwölf Empfehlungen. Als übergeordnete Empfehlung steht die Entwicklung einer nationalen Stillstrategie. Sie soll Ziele, Zuständigkeiten, Finanzierung, Kommunikation und Umsetzung miteinander verbinden. Weitere Empfehlungen betreffen unter anderem eine stärkere gesellschaftliche Sichtbarkeit des Stillens, die Integration von Stillwissen in die Ausbildung relevanter Gesundheitsberufe, eine nationale Kommunikationsstrategie, bessere Forschung und Datenerhebung, die Stärkung der Still- und Laktationsberatung sowie die Entwicklung und Umsetzung von Stilleitlinien. Auch bei den gesetzlichen Rahmenbedingungen zeigt die Analyse Handlungsbedarf. Der Bericht bewertet den heutigen Mutterschaftsurlaub von 14 Wochen als zu kurz und empfiehlt eine Ausweitung auf mindestens sechs Monate. Auch der internationale WHO-Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten ist in der Schweiz bislang nur teilweise gesetzlich verankert. Empfohlen werden eine vollständige Umsetzung, eine staatliche Kontrolle und klar definierte Sanktionen bei Verstössen.

Die Empfehlungen zeigen damit vor allem eines: Stillförderung lässt sich nicht auf die Beratung der einzelnen Mutter reduzieren. Ob Stillen gelingt und wie lange eine Frau stillen kann, wird auch davon beeinflusst, welche

Informationen sie erhält, wie gut verschiedene Berufsgruppen zusammenarbeiten, ob passende Unterstützungsangebote verfügbar sind und welche Bedingungen sie beim Wiedereinstieg in den Beruf vorfindet.

Für Berater:innen Frühe Kindheit ist diese Perspektive besonders relevant. Sie begleiten Familien in einer Phase, in der viele dieser Faktoren zusammenkommen. Fragen zu Milchmenge, Schmerzen, Erschöpfung oder Unsicherheit stehen dabei selten für sich allein. Sie können ebenso mit der Versorgung nach der Geburt, widersprüchlichen Informationen, fehlenden Anschlussangeboten oder der bevorstehenden Rückkehr an den Arbeitsplatz verbunden sein.

Eine der BBF-Empfehlungen widmet sich deshalb ausdrücklich der Rolle von Still- und Laktationsberater:innen. Vorgeschlagen werden unter anderem eine stärkere interdisziplinäre Zusammenarbeit, regelmässige Fallbesprechungen, Qualitätssicherung sowie eine bessere strukturelle, finanzielle und gesellschaftliche Verankerung der Stillberatung. Gleichzeitig soll Fachwissen zum Stillen systematischer in der Aus- und Weiterbildung aller relevanten Gesundheitsberufe vermittelt werden.

Von der Analyse zur Umsetzung

Der eigentliche Wert von BBF liegt deshalb nicht allein in der Bewertung der Schweiz. Der Index von 1,1 ist kein Selbstzweck und auch kein Urteil über die Arbeit einzelner Fachpersonen. Er zeigt vielmehr, an welchen Stellen Veränderungen besonders wirksam ansetzen können.

Dabei geht es auch um einen Perspektivwechsel. Frauen müssen nicht stärker davon überzeugt werden, dass Stillen gesund ist – für ihr Neugeborenes und für sie selbst. Vielmehr braucht es Bedingungen, unter denen Frauen, die stillen möchten, dabei ver-

lässlich unterstützt werden. Die hohe Stillbeginnrate zeigt, dass die Bereitschaft vorhanden ist. Die Aufgabe besteht nun darin, die Lücke zwischen diesem Wunsch und der Realität des Alltags zu verkleinern.

Genau an dieser Schnittstelle arbeiten auch wir bei der Familie Larsson-Rosenquist Stiftung. Als unabhängige, gemeinnützige Schweizer Stiftung arbeiten wir daran, wissenschaftliche Erkenntnisse zu Stillen, Muttermilch und Frauengesundheit in konkrete Lösungen für Praxis, Versorgung und Gesellschaft zu übersetzen.

BBF bildet dafür in der Schweiz eine wichtige Grundlage. Auf die Analyse soll deshalb die Umsetzung folgen. Ein nächster Schwerpunkt liegt unter anderem auf dem Stillen am Arbeitsplatz. Gemeinsam mit relevanten Akteur:innen soll untersucht werden, welche Hürden Frauen in unterschiedlichen Arbeitswelten erleben und welche Unterstützung Unternehmen konkret leisten können. Auch in der Gesundheitsversorgung geht es darum, bestehendes Wissen und bewährte Ansätze stärker in die Praxis zu übertragen.

Die zwölf Empfehlungen von BBF markieren damit weniger einen Abschluss als einen Ausgangspunkt: für eine Schweiz, in der der Wunsch zu stillen nicht allein von der einzelnen Frau getragen werden muss, sondern durch passende Bedingungen in Versorgung, Gesellschaft und Arbeitswelt unterstützt wird.

Autorin

Dr. Katharina Lichtner promovierte in Immunologie und verfügt über langjährige Erfahrung in der Privatwirtschaft. Seit ihrer Gründung ist sie Geschäftsführerin der Familie Larsson-Rosenquist Stiftung und verantwortet deren strategische Weiterentwicklung und internationale Ausrichtung.



Dr. Katharina Lichtner,
Geschäftsführerin der Familie Larsson-
Rosenquist Stiftung.