

Swiss Infant Feeding Study

SWIFS
2024



Zusammenfassung des Abschlussberichts für Teilnehmerinnen

Institut für Public Health
Departement Gesundheit
ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Vielen Dank für Ihre Teilnahme an SWIFS 2024, der vierten nationalen Umfrage zur Säuglingsernährung in der Schweiz!

Die Ernährung in den ersten Lebensjahren ist ein entscheidender Faktor für eine gesunde Entwicklung und langfristige Gesundheit.

Angesichts der Bedeutung der Säuglingsernährung werden Still- und Ernährungsverhalten alle 10 Jahre untersucht. Die aktuelle Studie war Teil dieses Monitorings und wurde vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen finanziert.

Das Stillen bietet zahlreiche Vorteile für die Gesundheit von Mutter und Kind, darunter ein reduziertes Risiko für Atemwegserkrankungen, Diabetes und Übergewicht.

Auch die Einführung von Beikost ist ein wichtiger Aspekt, da sie die Entwicklung von Essgewohnheiten beeinflusst und die Gesundheit des Kindes langfristig fördern kann.

Ziel unserer Befragung war es zu erfahren, inwieweit die Schweizer Ernährungsempfehlungen zur Säuglingsernährung und die Schweizer Stillempfehlungen umgesetzt werden können und welche Faktoren die Einhaltung unterstützen oder erschweren.

Teilnehmen konnten Mütter, die durch das Bundesamt für Statistik zufällig gezogen wurden.

Die Daten wurden zum ersten Mal durch einen Online-Fragebogen erhoben.



Informationen zu Studienteilnehmenden

1269 Mütter

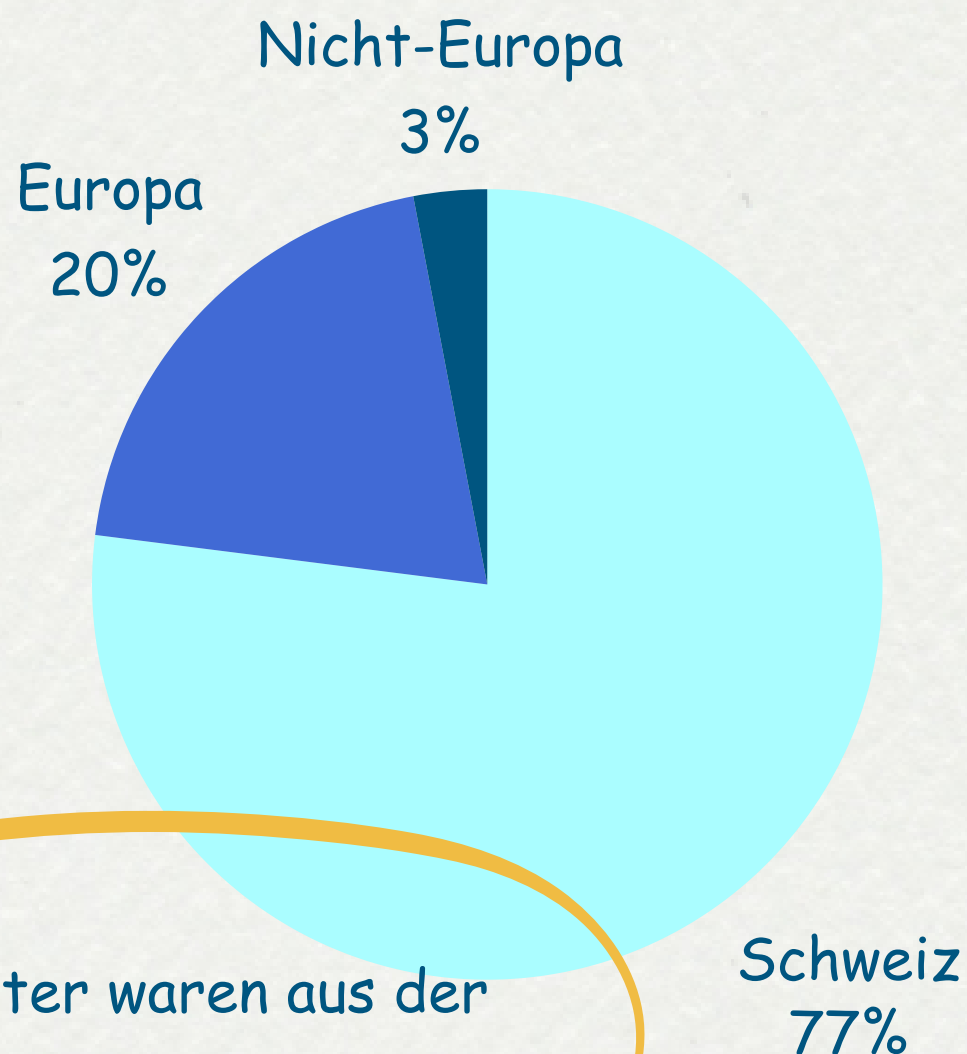
mit Kindern zwischen

3- 12 Monaten

Im Durchschnitt waren Mütter 33,8 Jahre alt.

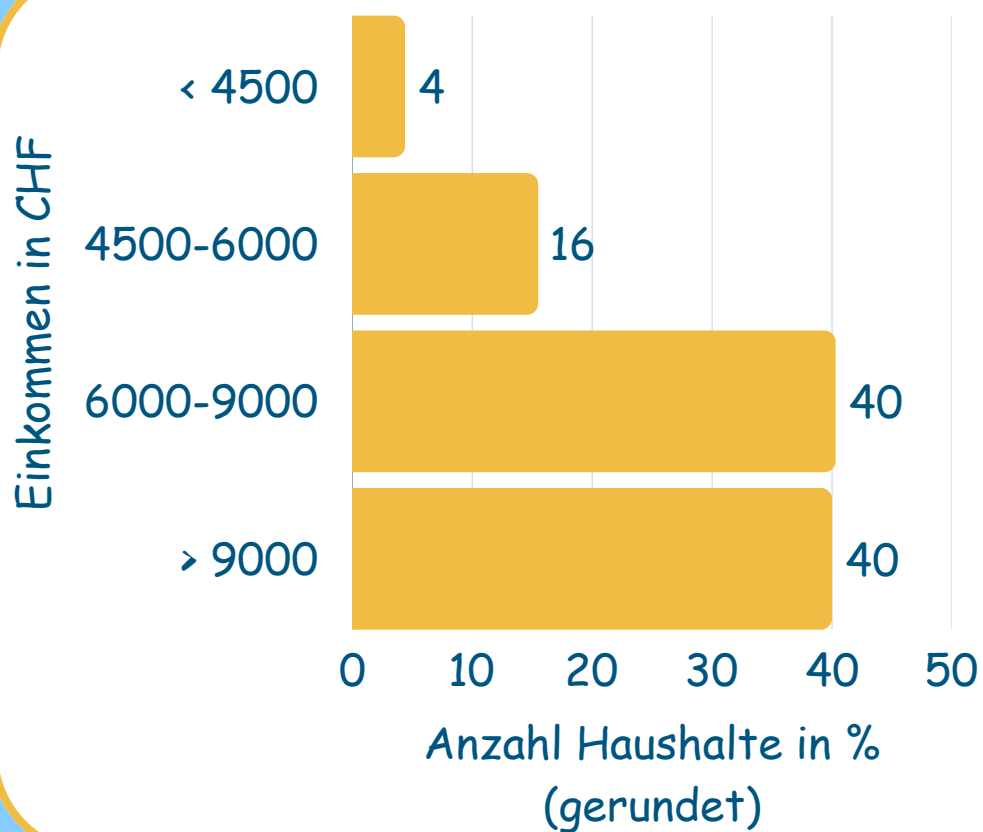
Im Durchschnitt waren Kinder 7,4 Monate alt.

Nationalität

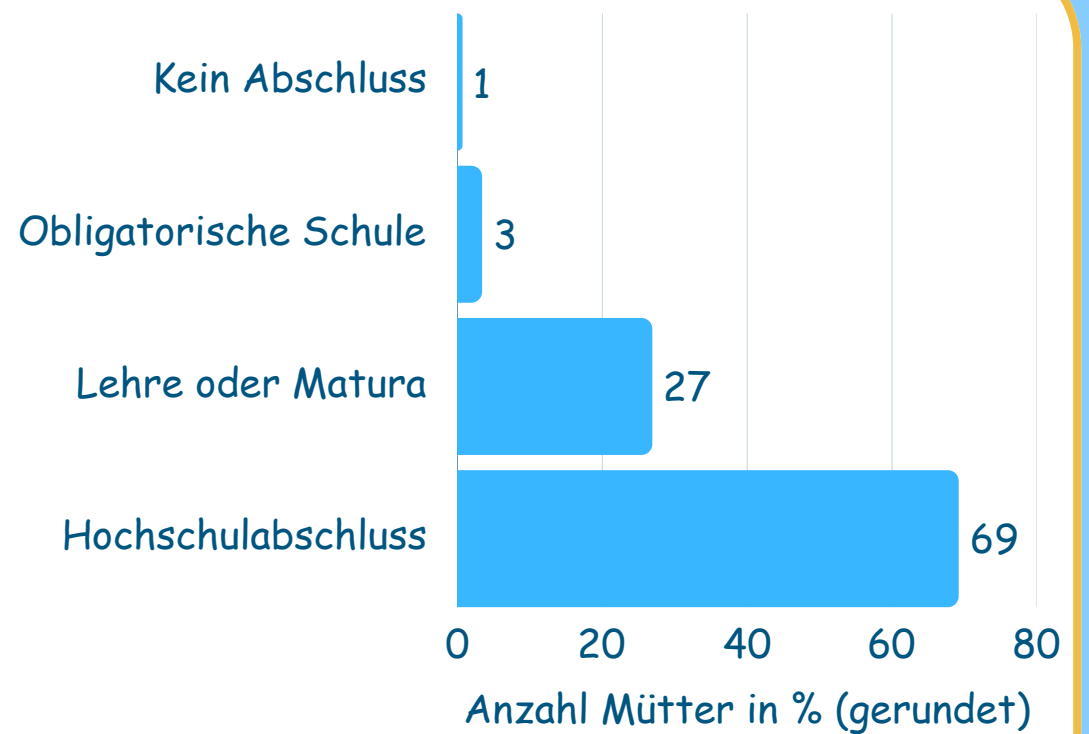


78 % der Mütter waren aus der Deutschschweiz, 19 % aus der französischen Schweiz und 3 % aus dem Kanton Tessin.

Monatliches Einkommen

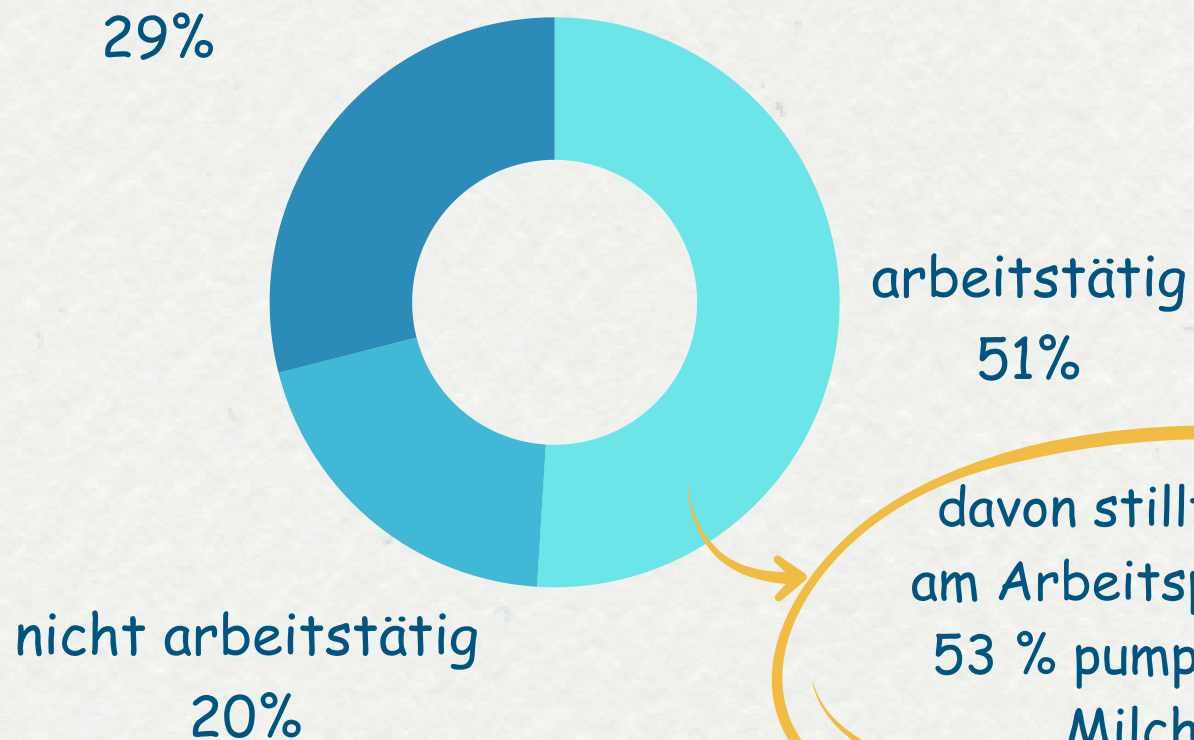


Höchster Bildungsabschluss



Arbeitsstatus Mütter zum Zeitpunkt der Studie

planen wieder zu arbeiten
29%

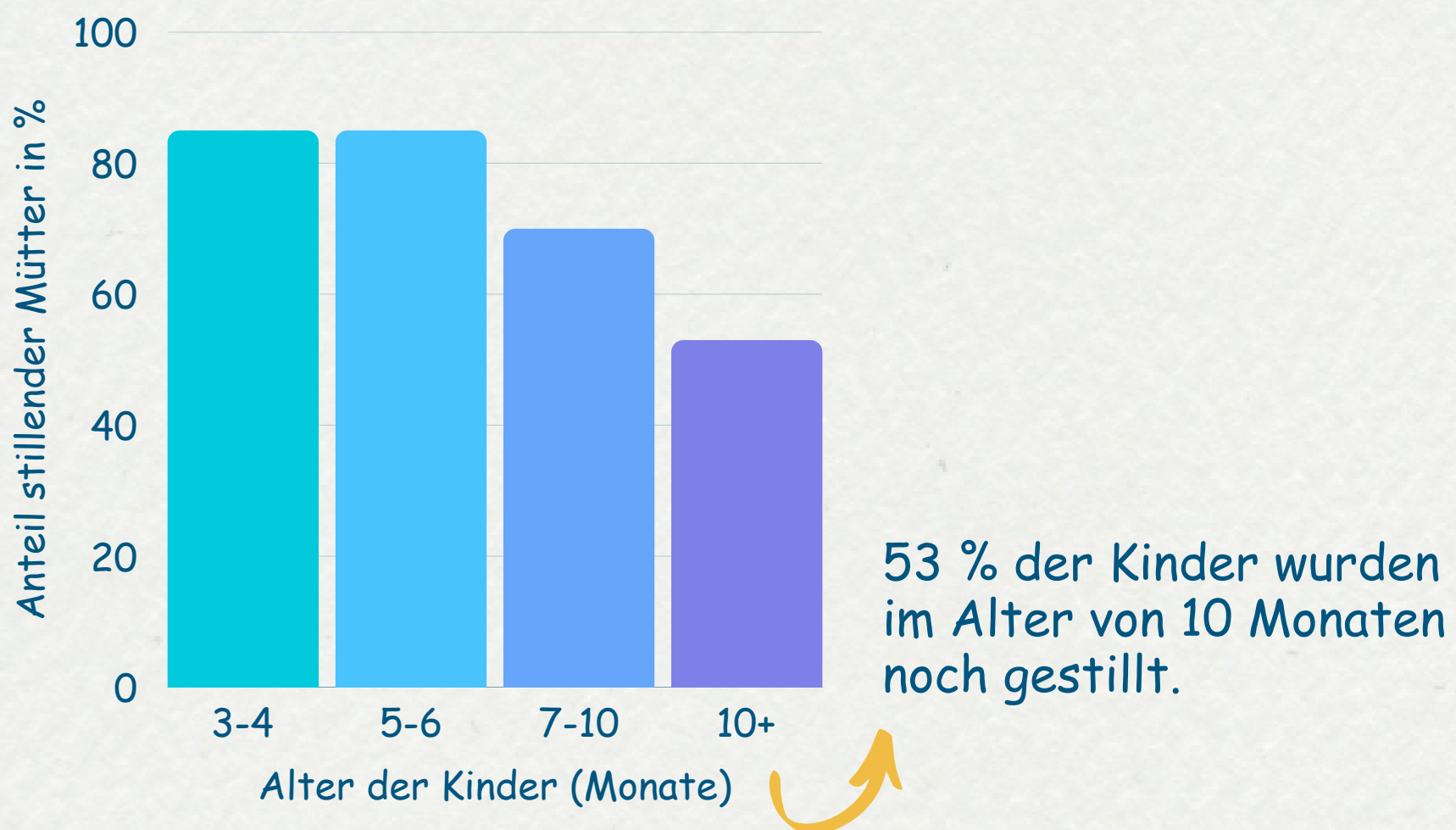


davon stillten 16 %
am Arbeitsplatz, und
53 % pumpten dort
Milch ab

- Zum Zeitpunkt der Studie lag der durchschnittliche Beschäftigungsumfang der Mütter bei 57,2 %.
- Selbstständige Mütter haben tendenziell früher wieder angefangen zu arbeiten (nach 4 Monaten) als angestellte Mütter (nach 6 Monaten).
- 44,6 % der arbeitenden Mütter gaben an ganz oder teilweise im Homeoffice zu arbeiten.

Stillen

- 97 % haben ihren Säugling jemals gestillt.
- Berufstätige Mütter haben ca. 4 Monate voll gestillt*.
- Nicht-berufstätige Mütter haben ca. 5 Monate voll gestillt.
- Hohes Einkommen und positive Einstellungen des Umfelds gegenüber dem Stillen standen in einem nachweisbaren Zusammenhang mit längerer Stildauer.
- Die Totalstilldauer** war unter anderem bei Müttern kürzer, die rauchten, einen BMI über 30 oder psychische Gesundheitsprobleme hatten. Die Gabe von Säuglingsanfangsmilch in den ersten Lebenstagen hat die Stildauer ebenfalls negativ beeinflusst.



Häufigste Gründe fürs Abstillen...

- zu wenig Milch
- Säugling war hungrig
- Erschöpfung
- Probleme beim Stillen
- Unvereinbarkeit mit Beruf

*Volles Stillen = Säugling bekommt Muttermilch und möglicherweise Tee und Wasser.

**Totalstilldauer = Zeitraum, in dem das Kind Muttermilch erhält, unabhängig von zusätzlichen Flüssigkeiten oder Lebensmitteln.

Stillen am Arbeitsplatz

- Seit Juli 2014 wird Stillen am Arbeitsplatz und zu Hause in begrenztem Umfang als bezahlte Arbeitszeit anerkannt.

- Nur $\frac{1}{3}$ der Mütter wurde durch ihre*n Arbeitgeber*in über ihre Rechte als stillende Arbeitnehmerin informiert.

- Etwas mehr als der Hälfte der Befragten wurde ein geeigneter Raum zum Stillen oder Abpumpen zur Verfügung gestellt.

- 84% hatten die Möglichkeit, die Milch zu kühlen.

- ! Mehrere Mütter empfanden die 14 Wochen Mutterschaftsurlaub als zu kurz, insbesondere im Hinblick auf die Stillempfehlungen: Die Rückkehr zur Arbeit sei ein schwieriger Kompromiss zwischen finanzieller Stabilität und Autonomie und dem Wunsch, sich um den Säugling zu kümmern und die Bindung mit ihm zu stärken.



Arbeitstätige Mütter nutzten folgende Formen der Kinderbetreuung:

78% Familienmitglieder

51% KiTa oder Tagesmutter

4% Freunde & Haushaltshilfen

4% bezahlte Hilfe zuhause

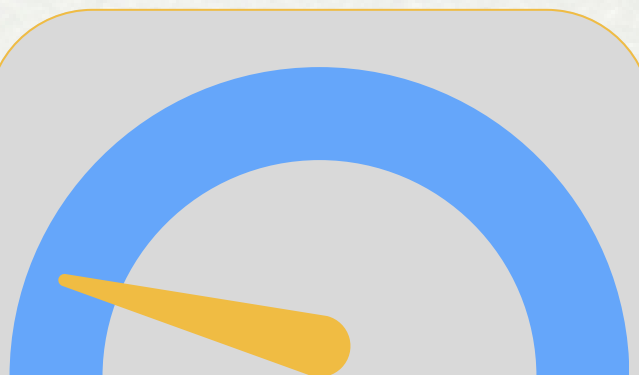
Gesundheit der Mütter

Body-Mass-Index*

- Ein hoher BMI vor und während der Schwangerschaft ist mit Risiken und Komplikationen verbunden.
- Ein gesunder BMI liegt zwischen 18,5 - 25.

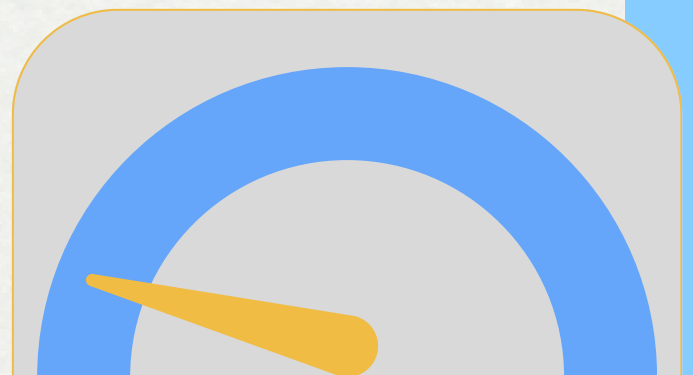


**25.5% waren
übergewichtig
(BMI > 25)**



**10.6% waren stark
übergewichtig
(BMI > 30)**

**Vergleich: 2014 waren
es nur 4.4 %**



**3.4% waren
untergewichtig
(BMI < 18,5)**

- Übergewichtige und adipöse Mütter nahmen während der Schwangerschaft 3 kg mehr zu als empfohlen.
- Untergewichtige Frauen (BMI < 18,5) nahmen während der Schwangerschaft 1 kg zu wenig zu.
- ! Ein Drittel der unter- und übergewichtigen Mütter haben keine Ernährungsberatung erhalten.

*BMI: Das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße. Erster Anhaltspunkt für Unter-, Normal-, Über- oder starkes Übergewicht

Psychische Gesundheit

13,3 % der befragten Mütter gaben an, eine chronische, psychische Erkrankung zu haben.

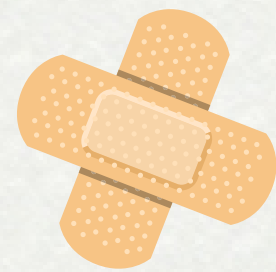
- ! Von den Frauen mit vorbestehenden psychischen Erkrankungen wurde nur etwa die Hälfte beraten, obwohl sie ein erhöhtes Risiko für eine Wochenbettdepression haben.

Rauchen & Alkohol

- Von den Frauen, die vor der Schwangerschaft geraucht hatten (13 %), gaben fast alle das Rauchen früh in der Schwangerschaft auf.
- Die meisten Mütter verzichteten während der Schwangerschaft auf Alkohol.

- ! Rund ein Drittel hat während der Schwangerschaft keine Beratung zu Alkohol, Rauchen, Ernährung, Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln erhalten.

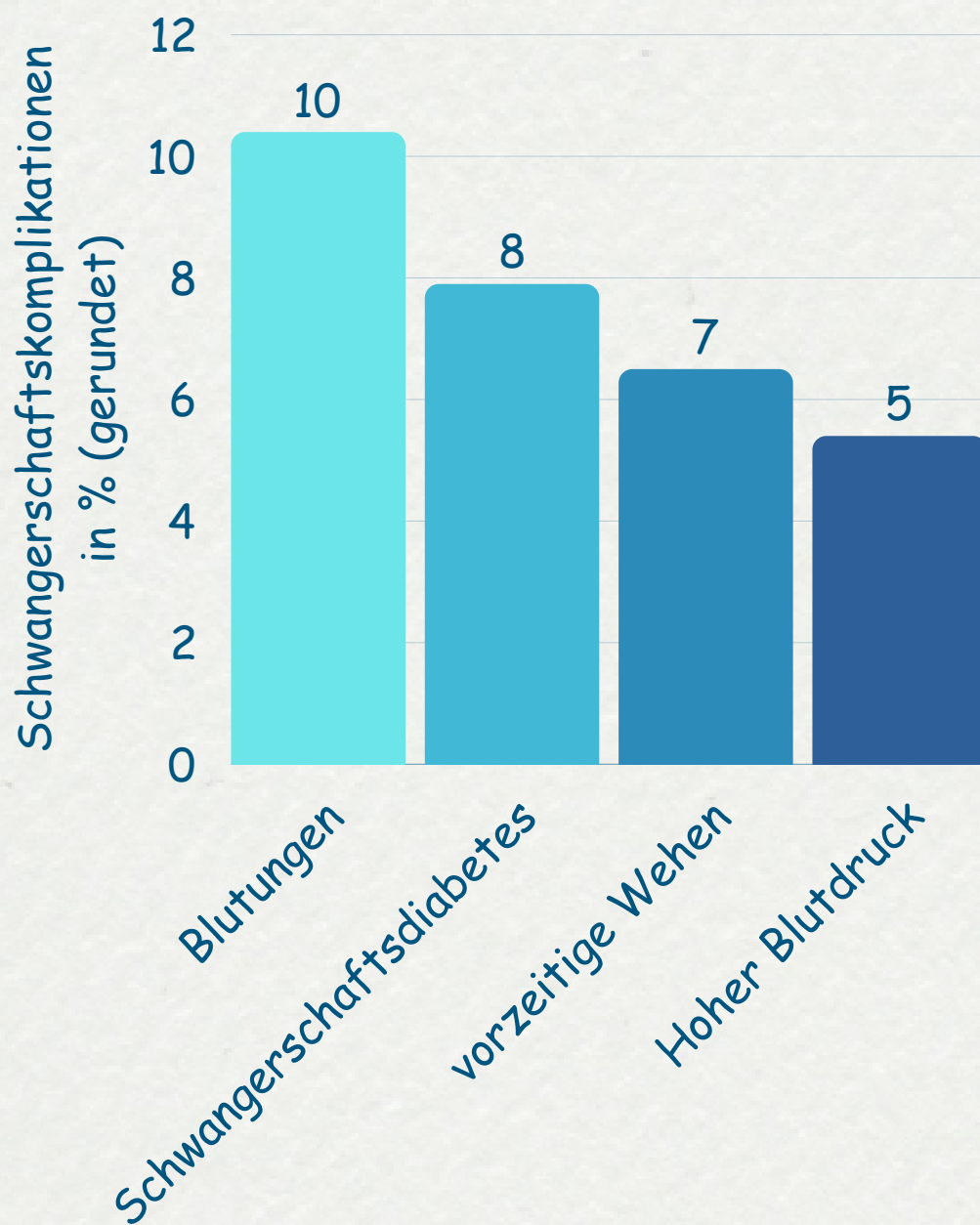
Impfungen & Vorsorge



- Während der Schwangerschaft wurden 70 % der Frauen gegen Keuchhusten und 22 % gegen Influenza geimpft.
- 96 % der Frauen nahmen vor oder während der Schwangerschaft Folsäure ein. Davon begannen 60 % gemäss der Empfehlung mindestens 1 Monat vor der Empfängnis.

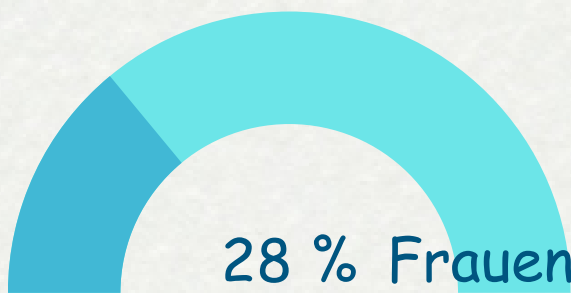
Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen

Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen betreffen sowohl die Gesundheit der Mutter als auch des Kindes. Bei 40 % traten Schwangerschaftskomplikationen und bei 21 % Komplikationen während der Geburt auf.



! Die Häufigkeit von Komplikationen unterstreicht die Bedeutung guter Beratung, Vorsorge und Behandlung für Mütter.

→ doppelt so viel im Vergleich zum Jahr 2014



28 % Frauen hatten eine Kaiserschnittgeburt.
Im Jahr 2014 waren es 30,5 %.

Gesundheit des Kindes

Die meisten Säuglinge kamen gesund zur Welt. Direkt nach der Geburt hatte jedoch fast jeder Dritte Säugling Gesundheitsprobleme. Am häufigsten im Zusammenhang mit unzureichender Gewichtszunahme (45 %) oder mit Gelbsucht (21 %). 7 % mussten deswegen im Spital behandelt werden.

Gewicht



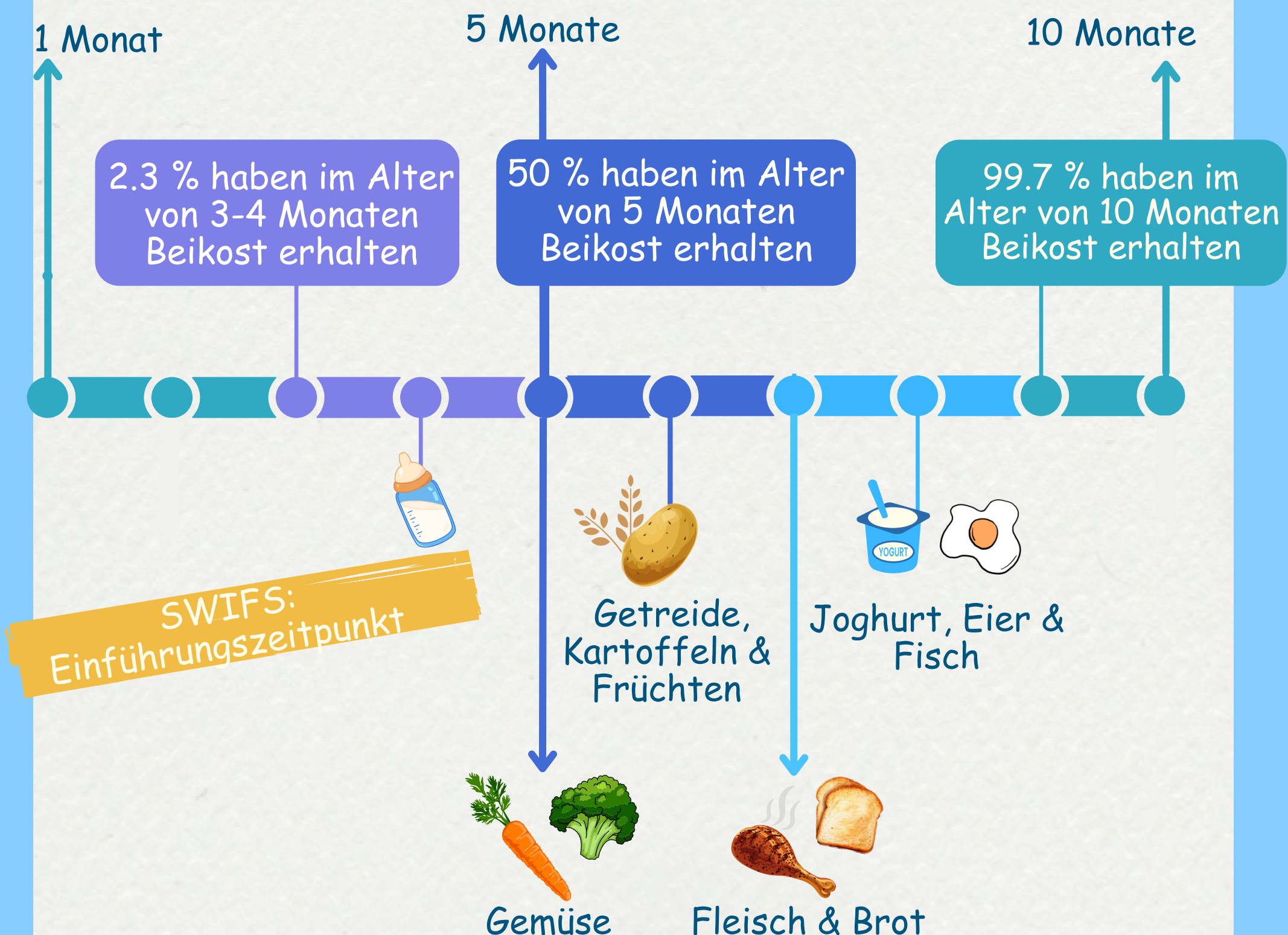
Gewicht bei der Geburt:
94 %: 2500 - 4500 Gramm
5 %: unter 2500 Gramm
1 %: über 4500 Gramm

Vorsorge

- 81 % gaben an, dass ihr Kind gemäss den Empfehlungen geimpft wurde.
- Die meisten Säuglinge erhielten in den letzten 24 Stunden Vitamin D.
- 96 % der Kinder haben an den empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen im ersten Lebensjahr teilgenommen.

Beikost

- Beikost wurde überwiegend zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat eingeführt, wie von der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie empfohlen.
- Nur 25 % der Kinder erhielten mit 12 Monaten zuckerhaltige Lebensmittel oder Getränke - halb so viele wie 2014.
- Eine frühere Beikosteinführung wurde bei höherem Bildungsabschluss beider Eltern und bei Rückkehr der Mutter in den Beruf beobachtet.
- Spätere Beikosteinführung wurde in deutsch- bzw. italienischsprachigen Regionen beobachtet.



Fazit

SWIFS 2024 liefert wichtige Daten zur Säuglingsernährung und zur Gesundheit von Mutter und Kind in der Schweiz. Sie zeigen eine insgesamt hohe Übereinstimmung der Still- und Beikostpraxis mit den aktuellen Empfehlungen: Schweizer Fachgesellschaften empfehlen, in den ersten 4-6 Monaten ausschliesslich zu stillen und Beikost schrittweise zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat einzuführen. Der empfohlene Zeitpunkt orientiert sich dabei am steigenden Energie- und Nährstoffbedarf des Säuglings.

Handlungsbedarf:

Trotz der insgesamt positiven Ergebnisse ist auch Handlungsbedarf sichtbar:

Stillen am Arbeitsplatz

Es braucht mehr Aufklärung über die Rechte stillender Mütter, mehr Sensibilisierung der Arbeitgebenden sowie eine verbesserte Stillkultur am Arbeitsplatz. Arbeitgebende sollten ihre schwangeren und stillenden Mitarbeiterinnen aktiv über ihre Rechte sowie über vorhandene Räume zum Stillen oder Abpumpen informieren. Die Bundesgesetze zum Mutterschutz müssen vollständig umgesetzt und deren Einhaltung überprüft werden.

Beratung und Gesundheit der Mütter

Weiter zeigt SWIFS 2024 den Bedarf an verbesserter Beratung und Unterstützung der Mütter bei folgenden Themen:

- **Übergewicht** der Mütter ist ein Risikofaktor für die Gesundheit von Mutter und Kind und kann die Dauer des ausschliesslichen Stillens negativ beeinflussen. Ernährungsberatung in der Schwangerschaft wird daher empfohlen
- **Bestehende psychische Erkrankungen** der Mütter stehen im Zusammenhang mit einer kürzeren Totalstilldauer. Die Klärung von Vorbelastungen und diesbezügliche Beratung in der Schwangerschaft können eine vorbeugende Wirkung haben
- **Impfungen in der Schwangerschaft:** Gut verständliche Informationen und Beratung können dazu beitragen, offene Fragen zu klären

Ihr Beitrag macht diesen Einblick möglich - herzlichen Dank!

Den vollständigen (englischen) Bericht finden Sie [hier](#).