

# Die 10 Grundsätze von La Leche Liga

Die Philosophie von La Leche Liga waren auch meine Beweggründe, Stillberaterin von La Leche Liga zu werden. Ich hatte zuvor das Basis Seminar von VSLÖ (Verband der Still und Laktationsberaterinnen Österreich) absolviert und war beim ersten Ausbildungsblock in Österreich dabei. Aber mir fehlte etwas, ich wollte nicht nur reines Stillfachwissen aneignen sondern....wörtlich „Liebe zur Weisheit“

Mütterliche Zuwendung durch stillen ist die natürlichste und wirkungsvollste Art, die Bedürfnisse eines Säuglings zu verstehen und zu befriedigen.

Mutter und Kind sollen frühzeitig und oft zusammen sein, so entsteht eine befriedigende Beziehung und ein ausreichendes Milchangebot ist gewährleistet.

In der frühen Kindheit hat das Kind ein intensives Bedürfnis mit seiner Mutter zusammen zu sein, dieses ist ebenso grundlegend wie sein Bedürfnis nach Nahrung.

Muttermilch ist die natürlichste Nahrung für Babys. Sie passt sich auf einzigartige Weise dem sich verändernden kindlichen Bedarf an.

Für das gesunde, voll ausgetragene Kind ist Muttermilch die einzig erforderliche Nahrung, bis das Kind Anzeichen zeigt, dass es feste Nahrung braucht, etwa in der Mitte des ersten Lebensjahres.

Im Idealfall wird die Stillbeziehung fortgesetzt, bis das Kind ihr entwachsen ist.

Eine bewusste und aktive Geburt fördert einen guten Stillbeginn.

Die liebevolle Unterstützung, die Hilfe und partnerschaftliche Anteilnahme des Vaters fördert das Stillen und die Mutter-Kind-Bindung. Die durch nicht zu ersetzenden Vater-Kind-Beziehung ist ein wichtiges Element in der ganzen frühkindlichen Entwicklung.

Gute Ernährung bedeutet, ausgewogene, verschieden Arten von Nahrungsmitteln in möglich natürlichen Zustand zu essen

Von früher Kindheit an brauchen Kinder liebevolle Anleitung, welche das Verständnis für ihre Fähigkeiten und das Eingehen auf Ihre Gefühle einschließt.