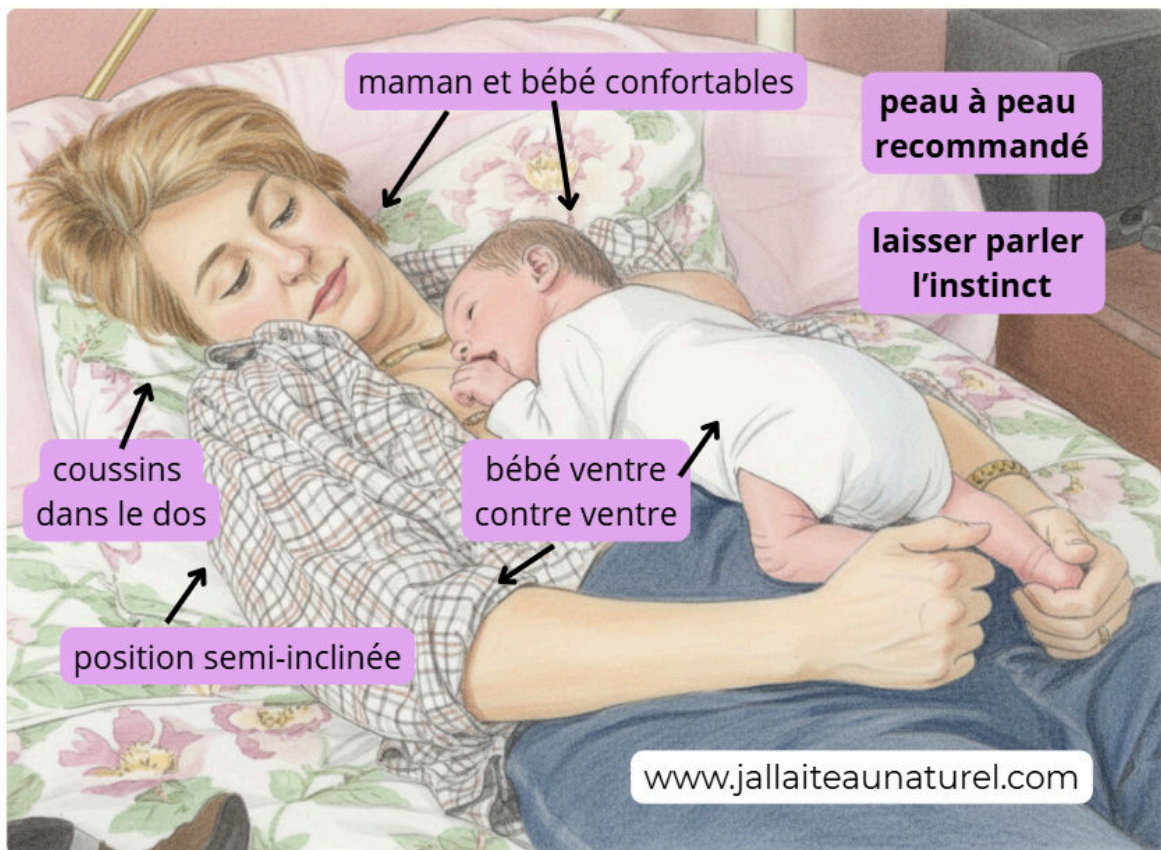


# Biological Nurturing :

## 6 Points Clés pour un Allaitement Naturel

Bienvenue à toi, maman qui allaite ! Le biological nurturing – ou allaitement en mode instinctif – va t'aider à vivre des tétées plus confortables et naturelles.

Voici les 6 clés pour bien t'y prendre:



## Biological Nurturing illustré

## 1. Installe-toi confortablement, semi-allongée

Allonge-toi ou **mets-toi en position inclinée**, bien soutenue par des **coussins**. Ton dos, ta tête et tes épaules doivent être relaxés, comme lorsque tu es sur ton canapé. **Ton bassin doit être renversé en arrière**. Cette posture invite ton bébé à réagir d'instinct et favorise le contact peau à peau.

## 2. Place ton bébé sur toi, en contact direct

Pose ton bébé ventre contre toi, sa tête proche de ton sein. Le contact **peau à peau** est essentiel : **garde ta poitrine nue et découvre ton bébé au maximum**. Cela réveille ses réflexes naturels et lui permet de trouver facilement le sein.

## 3. Laisse ton bébé chercher le sein à son rythme

**Observe ton bébé** : il va tourner sa tête, ouvrir la bouche, bouger ses bras. Ne guide pas trop ses mouvements, fais-lui confiance ! Ce sont ses réflexes qui le conduisent au sein, il sait ce dont il a besoin.

## 4. Propose ton sein sans forcer

Si ton bébé a du mal à trouver le sein, présente-le simplement, mais évite de pousser sa tête ou d'imposer une position stricte. Le biological nurturing encourage la **liberté de mouvement** et diminue les soucis de prise du sein.

## 5. Profite de ce moment de détente

**Respire profondément**, laisse ton corps se relâcher et profite du contact avec ton bébé. Ces moments favorisent la montée de lait et créent une ambiance sereine, propice à un allaitement réussi.

## 6. Adapte la position selon vos besoins

Chaque tétée peut être différente ! **Teste cette position allongée, ajuste les coussins et les appuis selon ce qui te semble confortable**. L'essentiel est que tu sois à l'aise et que ton bébé puisse venir au sein facilement.

Bon allaitement à toi ! Tu peux retrouver plus d'infos sur le biological nurturing en lisant:

- mon article [Biological Nurturing \(BN\) : la méthode naturelle pour allaiter sans douleur et en toute confiance](#)
- le site de [Suzanne Colson](#) qui a conçu cette méthode et auprès de la [Leche League](#), deux références pour soutenir l'allaitement naturel.

Pour découvrir comment allaiter en position allongée, lis mon article:

[Allaiter au lit](#) pour mieux récupérer.