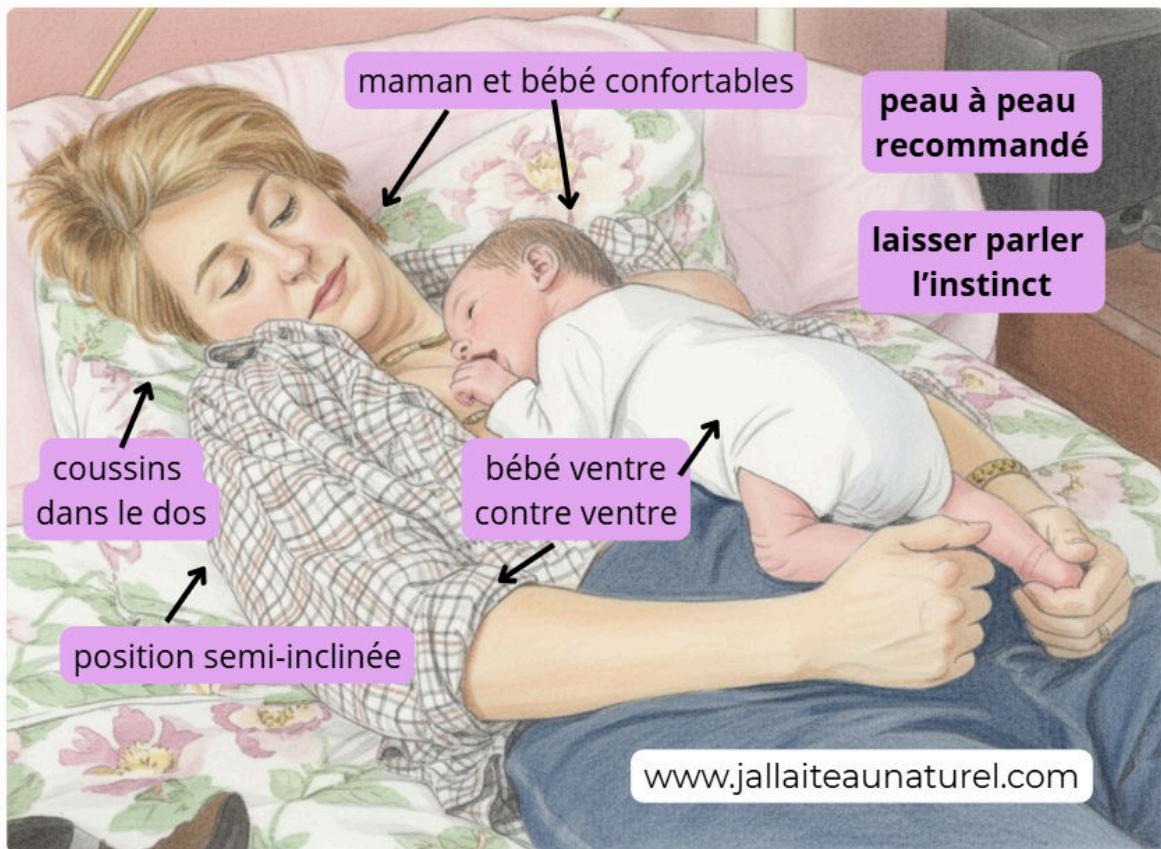


Biological Nurturing :

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 allaitements 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.