



L'allaitement en position semi-inclinée



L'ALLAITEMENT EN POSITION SEMI-INCLINÉE ou en position biologique (Biological Nurturing) consiste à s'installer confortablement avec son bébé et à stimuler les réflexes naturels d'allaitement de l'un et de l'autre des partenaires. Pour d'autres informations, voir : biologicalnurturing.com (en anglais seulement).

- Choisissez une tenue vestimentaire qui convienne, tant pour vous que pour votre bébé.
- Trouvez un lit ou un divan sur lequel vous pouvez vous allonger tout en étant bien soutenue, sans être à plat, mais de façon à ce que, lorsque le bébé est placé sur votre poitrine, la force de gravité le garde en position, son corps moulé au vôtre.
- Gardez un bon soutien pour votre tête et vos épaules. Faites en sorte que le devant du corps de votre bébé épouse le vôtre.
- Dans cette position semi-inclinée, vous n'êtes pas bloquée et votre bébé peut reposer sur vous de n'importe quelle manière. Il faut simplement veiller à ce que le devant de son corps soit collé au vôtre.
- Placez votre bébé de sorte que sa joue repose à proximité de vos seins dénudés.
- Dirigez-le autant que vous le désirez; guidez-le dans ses tentatives. Ensemble, vous fonctionnez désormais comme une équipe.
- Soutenez votre sein si vous le souhaitez.
- Détendez-vous et profitez de ce moment de rapprochement.