

Recette du maternage corporel  
de Suzanne Colson  
voici une très bonne entrée!



Ingrédients

Beaucoup d'oreillers  
1 maman en bonne santé  
1 nouveau-né en bonne santé  
(possible également avec 2)  
un lit ou un fauteuil  
Niveau d'intimité optionnel

Disposer en couches les 3 premiers ingrédients sur le lit  
ou le fauteuil en commençant avec les oreillers et en  
mettant le bébé face à vous allongé sur votre ventre

Passer au crible vos propres positions afin de  
trouver la plus confortable



Ajouter à souhait du contact peau à  
peau ... Sinon un vêtement  
léger est aussi satisfaisant

Introduire le degré d'intimité désiré.  
Incorporer étreintes et bisous,  
Contemplation et câlins,  
Caresses et chuchotement.



Conserver au chaud dans cet endroit douillet à l'abri des  
courants d'air pendant au moins 45 minutes.

Vérifier régulièrement la température.

Surtout ne pas refroidir.

Savourer une boisson à votre  
choix --- De l'eau minérale  
ou mélange convivial de jus  
de fruits de saison

Bébé blotti contre vous prend  
de ci de là quelques gorgées  
de lait, et vous seule pouvez  
décider de la durée de cet  
intervalle délicieux.



Saupoudrer en abondance d'amour,  
de rires et de berceuses.

Cette recette illustre comment faire le Biological Nurturing (BN)  
ou maternage corporel, une nouvelle approche à l'allaitement maternel.  
Pour en savoir plus voir [www.biologicalnurturing.com](http://www.biologicalnurturing.com)

