



**LIMITER
LA MONTÉE
DE LAIT
POUR LES MAMANS
NON ALLAITANTES**

Avant-propos

Les médicaments classiques (Bromokin, Parlodel, Arolac, Vasobral[®],...) ont été évalués en mars 2013 : ils ne sont plus donnés à la femme ne souhaitant plus allaiter du fait de la balance bénéfice risque,

Il faut savoir que la montée de lait est un phénomène physiologique transitoire, ressenti au plus fort entre le 2^{ème} et le 5^{ème} jour après l'accouchement et qui s'interrompt en deux semaines en l'absence de stimulation. Elle s'accompagne chez certaines femmes d'inconfort par engorgement des seins et de douleurs transitoires (quelques jours), « modérées » et accessibles aux traitements locaux et antalgiques. Un écoulement de lait occasionnel (quelques gouttes) reste possible pendant plusieurs semaines.

Nous vous accompagnons pour diminuer l'inconfort lié à la montée de lait et vous présentons quelques moyens existants. Cette feuille vous permettra d'être plus autonome si vous avez une congestion mammaire pendant votre séjour ou au retour à la maison : fièvre modérée, gonflement, rougeur, induration. Si ces signes ne passent pas après un traitement adapté, vous pouvez consulter votre sage-femme ou votre médecin.

C'est à vous de faire le choix du traitement qui vous convient.

L'équipe de la maternité

Traitements simples

- Le maintien des seins par un soutien-gorge adapté (pas trop serré).
- Alternier **eau chaude** pour décongestionner et drainer les seins douloureux avec du **froid** sur la poitrine.
- Nous vous proposons pendant votre séjour des **antalgiques** (*paracétamol*) et des anti-inflammatoires si besoin (*aspirine*, *ibuprofène®*), à prendre pendant 48h voire au retour à la maison si votre congestion est douloureuse.
- La *crème Osmogel®* une application 3 fois par jour, il s'agit d'un antalgique (*gel de lidocaïne*) pendant la congestion qui peut être donné les 48 premières heures habituellement.



***Demandez conseils auprès
des sages-femmes pendant
votre séjour***



- Vous pouvez aussi vous procurer des anti-oedémateux comme l'*Extranase®* 3cp matin, midi et soir pendant 3 jours (extraits d'ananas, disponible sans ordonnance)
- En fonction de la sévérité, vous pouvez prévoir de l'**argile verte, en cataplasme** dès le début de la congestion, matin, midi et soir à garder environ 1h bien humide.



L'homéopathie

Une ordonnance pourra vous être donnée lors d'une consultation prénatale ou lors de votre hospitalisation. Parlez-en à votre sage-femme ou votre médecin.

Ce **traitement homéopathique préventif** proposé est à débiter dans les plus brefs délais après l'accouchement (efficacité meilleure). L'homéopathie est à prendre en dehors d'une prise alimentaire et de la consommation de tabac. Ce traitement préventif comporte :

- *Ricinus communis 30 CH* : 1 dose à prendre le matin, 4 jours de suite.
- *Lac caninum 30CH* : 5 granules **1 fois** par jour, pendant 10 à 15 jours.



Dès l'apparition des symptômes (tension mammaire...), le plus rapidement possible :

- *Apis Mellifica 15 CH* : 3 granules toutes les 15min pendant 2 heures.
- *Bryonia Alba 9 CH* : 3 granules par heure pendant 3 heures.

Dès l'amélioration des signes, diminuer progressivement les prises, pour arriver à 3 prises par jour, qui seront continuées pendant 10 jours.

La phytothérapie



- Les tisanes à la menthe (sauf si homéopathie) et/ou à la **sauge**, thé ou tisane de jasmin.
- Si pas d'homéopathie : huile essentielle de **menthe poivrée** (antalgique, stoppe la lactation et désengorge) 1 à 2 gouttes matin, midi et soir sur un sucre ou une cuillère de miel. En local 1 goutte sur la poitrine matin et soir ou trois gouttes si diluée.
- Chou, cerfeuil, sauge ou **persil** dans l'alimentation (existe aussi en capsule) ou en décoction et en frais en application sur les seins deux fois par jours. Mixer du persil frais avec un verre d'eau, une cuillère à soupe sur un tissu sur les zones douloureuses, ne pas mettre sur le bout de sein.
- Feuille de **chou** frisé bien fraîche et lavé sur les seins, la remplacer quand elle commence à ramollir (peut se mettre en prévention dès la maternité, décongestionne et fait couler) jusqu'à disparition de la montée de lait.



Autres méthodes



- Hypnose à visée de confort ou d'hypno-analgésie (pratiqué à Redon)
- Acupuncture pour diminuer la douleur ainsi que la quantité de lait

Idées reçues habituelles

- Surtout pas de tire-lait sans avis préalable, cela stimule. Préférez la technique du verre d'eau chaude ou l'expression manuelle. Demandez conseil aux sages-femmes ou à votre médecin traitant.
- La restriction hydrique n'est pas conseillée du fait de la nécessité pour la femme de retrouver un volume d'eau après son accouchement.
- Pas de bandage des seins. Ce peut être ressenti comme plus douloureux que la simple congestion mammaire qui dure 24 à 48h.

***Demandez conseils aux sages-femmes
de la maternité***