



Produits naturels afin d'augmenter la production de lait maternel

Il peut arriver, pour plusieurs raisons, que votre production de lait diminue. Après avoir validé vos techniques de stimulation (ex. : mise au sein fréquente, utilisation du tire-lait) et d'allaitement (ex. : prise de sein, succion nutritive), il est possible qu'on vous recommande l'usage de produits naturels.

En effet, certains produits pris par les mères pour augmenter leur production de lait ont démontré leur efficacité. Ces produits, combinés à de bonnes techniques de stimulation et d'allaitement, contribuent à une plus grande production de lait.

Quant aux produits naturels, il est suggéré de les utiliser conjointement pour une meilleure efficacité.

Il est également recommandé de valider avec un professionnel de la santé que la prise de ces produits naturels est appropriée pour vous.

Fenugrec (*trigonella foenum-graecum*)

Lorsque pris conjointement avec le chardon béni, le fenugrec amène généralement une augmentation de la production de lait après 1 à 3 jours. Pour certaines mères, l'effet du fenugrec peut apparaître jusqu'à 2 semaines après le début du traitement.

Posologie

Prendre de 1 500 à 1 800 mg (en capsules) de fenugrec, 3 fois par jour, en mangeant. La dose totale suggérée est de 4 500 à 5 400 mg par jour.

Contre-indications/Interactions

Avant de prendre le fenugrec, consultez un professionnel de la santé, si vous avez l'une des conditions suivantes :

- Asthme ;
- Maladie de la glande thyroïde (ex. : hypothyroïdie) ;
- Diabète ;
- Médicaments pour le diabète (ex. : insuline, metformine) ;
- Médicaments pour les troubles de coagulation, car peut augmenter leurs effets (ex. : aspirine, warfarine) ;
- Grossesse.

Effets secondaires

Sans être inquiétant comme symptôme, la sueur, l'urine et le lait maternel peuvent dégager une odeur de sirop d'érable ou de cari suite à la prise de fenugrec.

Quoique rare, le fenugrec peut provoquer les effets secondaires suivants :

- Diarrhée;
- Nausée, vomissement;
- Flatulences;
- Baisse de la glycémie;
- Allergie (surtout si vous souffrez d'allergies aux arachides ou aux pois chiches);
- Aggravation de l'asthme.

Si cela survient, consultez un professionnel de la santé avant de poursuivre le traitement.

Chardon béni (cnicus benedictus)

Le chardon béni est souvent utilisé pour augmenter l'efficacité du fenugrec. Lorsque pris conjointement avec le celui-ci, le chardon béni peut augmenter la production de lait après 1 à 3 jours. Pour certaines mères, l'effet du charbon béni peut apparaître jusqu'à 2 semaines après le début du traitement.

Posologie

Prendre de 900 à 1 100 mg (en capsules) de chardon béni, 3 fois par jour, en mangeant. La dose totale suggérée est de 2 700 à 3 300 mg par jour.

Contre-indications/Interactions

Avant de prendre le chardon béni, consultez un professionnel de la santé, si vous avez l'une des conditions suivantes :

- Maladie gastro-intestinale (ex. : maladie de Crohn);
- Allergie de la famille des astéracées, composées et marguerites;
- Prise d'antiacide chez la mère;
- Grossesse.

Effets secondaires

Quoique rare, le chardon béni peut provoquer les effets secondaires suivants :

- Irritation intestinale;
- Nausée, vomissement.

Si cela survient, consultez un professionnel de la santé avant de poursuivre le traitement.

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal



Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

☎ 514 252-3400

🌐 ciusss-estmtl.gouv.qc.ca

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

🌐 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, HMR, 2021

CP-SFE-162



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec