

## Arrêter la montée de lait



L'absence de stimulation des mamelons suffit généralement à stopper la lactation. En cas de douleur, privilégier la prise de *paracétamol* et le port d'un soutien-gorge.

### La montée de lait normale

● La montée de lait a lieu dans les deux ou trois jours après l'accouchement. Elle est maintenue par l'allaitement : le nourrisson stimule le mamelon en tétant, ce qui entretient la sécrétion de lait.

● Que ce soit juste après l'accouchement ou après une période d'allaitement, quand une femme n'allait pas ou ne "tire" pas son lait, la sécrétion de lait s'interrompt habituellement d'elle-même en une à deux semaines.

### Pour inhiber la lactation

● L'arrêt des tétées (donc l'absence de stimulation des mamelons) suffit en général à stopper la montée du lait.

● La montée de lait provoque souvent des douleurs, et parfois une inflammation (gonflement, rougeur et douleur) des seins. Les douleurs sont généralement calmées par du *paracétamol*, le port d'un soutien-gorge (y compris la nuit) et/ou l'application de compresses froides.

● L'homéopathie et une diminution des boissons (restriction hydrique) sont parfois proposées, mais leur efficacité n'est pas établie.

● Le bandage des seins est peu efficace, inconfortable et expose à des effets indésirables.

### Pas de médicament anti-lactation

● La *bromocriptine*, le *lisuride* et la *cabergoline* sont des dérivés de l'ergot de seigle utilisés pour freiner la montée de lait. Ils agissent sur l'hypophyse, région du cerveau qui produit la prolactine (hormone qui provoque la sécrétion de lait).

● Ces médicaments agissent aussi sur d'autres parties du cerveau, ce qui explique certains effets indésirables. Ils provoquent assez souvent des vertiges, des nausées, des vomissements et une baisse de la pression artérielle en position debout. Mais surtout, ils font courir un risque de maladies cardiovasculaires et neuropsychiques parfois graves, en particulier hypertension artérielle, infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, troubles psychiatriques, hallucinations, convulsions. Des cas mortels ont été observés. Même très pénible, aucun inconfort mammaire ne justifie ces risques. Ces médicaments sont à éviter.

● Des hormones "estrogènes" diminuent la montée de lait. Mais elles font courir un risque de caillot sanguin dans les vaisseaux (thrombose). Il est préférable de ne pas en prendre.

● Éviter aussi les diurétiques. Leur efficacité pour diminuer la lactation n'est pas établie et ils exposent à des effets indésirables, notamment des hypotensions.

©Prescrire - avril 2015

#### Sources :

- "Inhibition de la montée laiteuse : la cabergoline est-elle une alternative à la bromocriptine ?" *Rev Prescrire* 2015 ; **35** (378) : 315-316.
- "Freiner la montée laiteuse sans médicament" *Rev Prescrire* 2012 ; **32** (350) : 918-920.
- "Inhibition de la lactation : gare aux agonistes dopaminergiques" *Rev Prescrire* 2010 ; **30** (325) : 828.