

LES HERBES ET L'ALLAITEMENT

Allaiter est en règle générale un geste qui s'accomplit sans trop de difficultés. Depuis des dizaines de milliers d'années, des femmes de partout ont allaité leur enfant et cela a permis à l'humanité de survivre et de prospérer. Il arrive cependant que des difficultés surviennent au cours de la période d'allaitement. La plupart du temps, avec de l'aide et un bon réseau de soutien, les femmes qui vivent des complications trouvent des solutions et parviennent à poursuivre l'allaitement. Ces difficultés peuvent être de tout ordre, mais à tort ou à raison, le manque de lait est fréquemment mentionné.

La plupart des femmes font suffisamment de lait pour leur bébé. On dit souvent qu'allaiter, c'est une question d'offre et de demande. En effet, plus un bébé tète souvent, plus le corps de sa mère réagit en produisant du lait. Lorsqu'on veut augmenter la quantité de lait produit, il ne s'agit en général que d'augmenter la fréquence des boires. Pour cela, il est suggéré d'allaiter tôt après la naissance et par la suite minimalement huit fois toutes les 24 heures. Il faut aussi que le bébé puisse téter aussi longtemps qu'il le désire. Tous les bébés ne prennent pas le sein à la même fréquence. Certains boivent plus lentement que d'autres. Il faut prendre le temps d'observer attentivement son bébé pour décoder ses signaux et pouvoir respecter son rythme personnel.

Le bébé qui tète bien ouvre grand la bouche; il amène ensuite le mamelon au fond de sa bouche, à la jonction du palais dur et du palais mou. La tétée se déroule sans douleur. Une fois que le réflexe d'éjection du lait est déclenché, le bébé tète activement d'une manière rythmique, lente et régulière pendant plusieurs minutes, en avalant fréquemment. Lorsqu'il avale, on peut observer une petite pause dans ses mouvements de succion et voir son menton qui s'abaisse davantage un court instant. On peut aussi entendre un petit bruit qui ressemble à la lettre « kkk ».

ÉVALUER LA PRODUCTION DE LAIT

Les mères qui allaitent ne savent pas combien de millilitres leur bébé boit lors d'une tétée ou dans une journée et c'est probablement mieux ainsi puisque cela permet de nourrir le bébé à sa faim sans risquer de lui en donner plus ou moins qu'il n'en veut. Pour certaines mères, cela peut cependant être inquiétant.

De nombreux signes permettent pourtant de savoir si un bébé boit suffisamment de lait¹⁰ :

NOMBRE DE MICTIONS

- 4 à 6 par 24 heures à partir du 5^e jour de vie
- Urine claire et sans odeur

NOMBRE DE SELLES

- Au moins 3 à 4 selles par 24 heures suite à la montée laiteuse
- Selles jaunes, liquides, parfois granuleuses
- Au moins de la grosseur d'une pièce de 25 sous
- Après l'âge de 6 semaines, bébé fait parfois moins de selles; certains bébés n'en font pas durant plusieurs jours

PRISE DE POIDS

- Bébé ne perd pas plus de 10% de son poids dans les jours qui suivent la naissance
- Une perte de poids initiale de 5 à 7% est considérée comme normale
- Bébé a repris son poids de naissance en 10 à 14 jours
- Le gain de poids d'un bébé varie en fonction de son sexe, de son âge et du percentile dans lequel il se trouve. Consultez ce lien pour voir quel est le gain de poids attendu d'un bébé qui ressemble au vôtre : http://www.who.int/childgrowth/standards/w_velocity/en/¹⁶

COMPORTEMENT DU BÉBÉ

- Bébé tète activement durant plusieurs minutes, au moins huit fois par période de 24 heures durant les premiers mois
- Bébé prend soit un seul sein, soit les deux
- Après plusieurs minutes de tétée active, bébé laisse de lui-même le sein; son visage et son corps semblent détendus

QUE FAIRE POUR AUGMENTER LA PRODUCTION DE LAIT

Lorsqu'une femme qui allaite pense que sa production de lait est insuffisante, il est important qu'elle s'assure que

ses observations s'appuient sur des indices valables. Une femme peut penser à tort que sa production est insuffisante parce que :

- elle est incapable d'exprimer du lait;
- ses seins semblent moins pleins qu'auparavant;
- son bébé modifie la fréquence de ses tétées;
- son bébé est irritable.

Ces signes s'avèrent souvent être de « fausses alarmes ». Dans le cas où la quantité de lait semblerait réellement être insuffisante, les suggestions suivantes sont faites aux femmes qui désirent augmenter leur production :

- Assurez-vous que la prise du sein est optimale. Dans le doute, contactez une personne qui est en mesure d'évaluer adéquatement que bébé prend bien le sein et transfère activement du lait;

- Portez votre bébé en peau à peau;

- Massez et compressez votre sein lorsque bébé boit du lait;

- Allaitiez fréquemment durant les premiers mois. Regardez votre bébé et non pas l'horloge. Dans le doute, offrez-lui le sein;

- Essayez de réveiller le bébé dormeur et encouragez-le à téter plus souvent;

- Ne délaissez pas les tétées nocturnes trop rapidement. Les bébés ont besoin de tétées nocturnes durant plusieurs mois et celles-ci contribuent positivement à votre production de lait;

- Laissez bébé téter activement à un sein et attendez qu'il le laisse de lui-même. Quand il lâche le sein, faites-lui faire un rot, changez sa couche et offrez-lui l'autre sein;

- Encouragez bébé à assouvir son besoin de succion au sein en évitant de lui donner une tétine d'amusement;

- Exprimez du lait après les tétées pour stimuler votre production de lait;

- Si bébé tète plus fréquemment et plus efficacement, la production de lait devrait augmenter en l'espace de quelques jours ou une semaine.

Si la situation ne semble pas s'améliorer au bout d'une semaine et avant de prendre des mesures qui pourraient nuire davantage à votre production de lait, il est préférable de contacter une monitrice de la Ligue La Leche ou une consultante en lactation diplômée de l'IBLCE pour obte-

nir de l'aide. Certaines conditions médicales chez la mère et chez le bébé peuvent aussi contribuer à diminuer la production de lait; il peut être nécessaire de consulter un professionnel de la santé qui connaît bien l'allaitement.

PRODUITS NATURELS

En plus des mesures mentionnées jusqu'à maintenant, certaines mères peuvent désirer utiliser diverses herbes pour augmenter leur production de lait. Bien qu'elles soient naturelles, les herbes ne sont pas sécuritaires dans toutes les situations et pour toutes les mères. Il importe de bien s'informer avant de consommer un produit pour la première fois. De plus, les règles qui régissent l'identification des produits naturels ne sont pas aussi strictes que celles qui régissent les médicaments. Certaines préparations peuvent contenir des produits qui ne sont pas mentionnés sur l'étiquette. La quantité d'ingrédients actifs n'est pas toujours connue et peut varier d'une marque à une autre ou même d'un lot à un autre.



FENUGREC
(*Trigonella foenum graecum* ou fenugreek)

Le fenugrec est une épice culinaire ainsi qu'une herbe médicinale utilisée en Inde et au Moyen-Orient depuis des milliers d'années. On l'utilise en cuisine pour son goût particulier à mi-chemin entre le céleri fort et le sirop d'érable et il est depuis toujours une composante du curry. Le fenugrec est nutritif; il contient des protéines, du fer, de la vitamine C, du potassium et des fibres.^{6,15} En Occident, les graines sont utilisées pour augmenter la production de lait, mais en Inde on utilise aussi les feuilles et l'huile tirée des graines. On trouve le fenugrec sous forme de capsules, de tisanes et de teinture.

EFFETS SECONDAIRES RAPPORTÉS

À ce jour, très peu d'études démontrent un lien entre l'utilisation du fenugrec et l'augmentation de la production de lait^{4,9} et les études disponibles présentent souvent des faiblesses méthodologiques.¹⁷ De manière anecdotique, plusieurs femmes rapportent cependant une augmentation de la quantité de lait qu'elles produisent après avoir consommé du fenugrec.^{1,5,10} Le fenugrec est un produit classé « généralement sécuritaire » par la Food and Drug Administration américaine.^{4,9,10} Son transfert dans le lait n'est pas documenté, mais il semble qu'une certaine quan-

RÉFÉRENCES

1. Academy of Breastfeeding Medicine. (2011). ABM Clinical Protocol #9: Use of Galactagogues in Initiating or Augmenting the Rate of Maternal Milk Secretion. Repéré à <http://www.bfmed.org/Resources/Protocols.aspx>
2. American Botanical Council. The Commission E Monographs. Approved Herbs. Repéré à <http://cms.herbalgram.org/commission/Herbindex/approvedherbs.html>
3. Dugoua, J.-J., E. Mills, D. Perri et al. (2006). Safety and efficacy of ginkgo during pregnancy and lactation. *Can J Clin Pharmacol* 13(3) : e277-2284.
4. Hale, T.W. (2014). Medications and Mothers' Milk. A Manual of Lactational Pharmacology. Amarillo : Hale Publishing.
5. Huggins K. Fenugreek: One Remedy for Low Milk Production. Repéré à <http://www.breastfeedingonline.com/fenuhugg.shtml>
6. Humphrey Sheila. (2003). The Nursing Mother's Herbal. Minneapolis : Fairview Press.
7. Izzo A.A., G. Di Carlo, F. Borrelli et E. Ernst. (2005). Cardiovascular pharmacotherapy and herbal medicines: the risk of drug interaction. *Int J Cardiol* 98(1) : 1-14.
8. Lambert J.P. et J. Cormier. (2001). Potential interaction between warfarin and boldo-fenugreek. *Pharmacotherapy* 21(4) : 509-12.
9. Lawrence, R. et R. Lawrence. (2015). Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession. Philadelphie : Elsevier.
10. Mohrbacher, N. (2006). Traité de l'allaitement maternel, format de poche. Montréal : Ligue La Leche.
11. Newman, J. (2009). Herbal Remedies for Milk Supply. Repéré à <http://www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=doc-HRMS>
12. Newman, J. et T. Pitman. (2006). L'allaitement : comprendre et réussir. Rawdon : Jack Newman Communications.
13. Riordan, J. et K. Wambach. (2010). Breastfeeding and Human Lactation. Jones and Bartlett Publishers.
14. Tahiliani, P. et A. Kar. (2003). The combined effects of Trigonella and Allium extracts in the regulation of hyperthyroidism in rats. *Phyto-medicine* 10(8).
15. West D. et L. Marasco. (2009). The Breastfeeding Mother's Guide to Making More Milk, États-Unis : McGraw-Hill.
16. World Health Organization. (2016). Child Growth Standards. Weight Velocity. Repéré à http://www.who.int/childgrowth/standards/w_velocity/en/
17. Drug and Lactation Database (LactMed). A Toxic Database. (2016). Repéré à <http://toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm> (recherche avec les mots-clés fenugreek, blessed thistle et milk thistle)
18. Newman, J. (2009). Herbal Remedies for Milk Supply. Repéré à <http://www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=doc-HRMS>



La Ligue La Leche offre à votre famille une expertise complète et gratuite en allaitement.

www.allaitement.ca

Dépliant distribué par :

Léo Désilets
Maître herboriste
Depuis 1974

tité se retrouve dans le lait maternel puisque ce dernier peut sentir le sirop d'érable, un effet connu du fenugrec.⁹

Parmi les femmes qui consomment du fenugrec, plusieurs remarquent une augmentation de leur production de lait dans les 24 à 72 heures qui suivent le début de la consommation de cette herbe.^{5,10,12} D'autres effets sont aussi rapportés chez certaines femmes dont :

- Urine, sueur et lait maternel prenant l'odeur du sirop d'érable (effet fréquent);^{4,10}
- Diarrhée, malaises gastriques, coliques chez le bébé, selles vertes et aqueuses chez une mère ou un enfant sensible qui disparaissent lorsque la consommation est diminuée ou complètement cessée;^{6,10,12}
- Le fenugrec fait partie de la famille des arachides et des pois. Des cas d'allergie ont été rapportés dans la littérature. Une mère allergique ou un enfant sensible peuvent réagir à ce produit;^{1,4,6,9,10,12}
- Stimulation de l'appétit;²
- Aggravation des symptômes asthmatiques chez certaines personnes souffrant d'asthme;^{1,4,5,6,10}
- Pris en très grande quantité, il peut diminuer le taux de sucre dans le sang.⁴ Les personnes diabétiques devraient faire preuve de prudence;^{1,4,9,10}
- Augmentation de l'effet de médicaments anticoagulants tel le Coumadin;^{4,7,8}
- Diminution de l'hormone thyroïdienne (T3) chez les rats.¹⁴

L'utilisation du fenugrec est contre-indiquée durant la grossesse, car il stimule les contractions utérines.^{4,5,6,9}

POSOLOGIE

La quantité jugée nécessaire pour augmenter la production de lait varie grandement selon les auteurs consultés. De plus, d'un fabricant de produits naturels à un autre, le nombre de milligrammes contenus dans une capsule diffère. Plusieurs sources indiquent qu'il faut consommer entre 3000 et 6000 mg par jour pour obtenir l'effet désiré sans toutefois dépasser un total de 6000 mg toutes les 24 heures. En général,

on suggère de répartir la quantité en trois ou quatre doses, prises tout au long de la journée. Si des malaises gastriques se font sentir, il est préférable de commencer avec une plus petite dose et d'augmenter graduellement selon la tolérance. Il est souvent suggéré de consommer trois capsules de fenugrec trois fois par jour, mais en comptabilisant le nombre de milligrammes, ces quantités peuvent varier.

Certaines consultantes en lactation suggèrent d'utiliser le fenugrec sous forme de teinture. Dans ce cas, les quantités varient selon les herboristes consultés⁶ :

- Trois millilitres trois fois par jour;
- 30 gouttes toutes les deux ou trois heures durant 48 heures, puis 30 gouttes quatre fois par jour;
- Trois ou quatre gouttes par tranche de 4,5 kg du poids de la mère, toutes les deux heures (sauf durant les heures de sommeil). Une fois que la production de lait augmente, généralement après un jour ou deux, on peut conserver la même dose, mais en prendre de trois à quatre fois par jour.

Certaines mères préfèrent prendre le fenugrec sous forme de tisane bien que ce soit moins puissant. Les recommandations varient quant à la quantité nécessaire pour augmenter la production de lait. Différentes sources mentionnent de consommer entre un et 15 ml de graines moulues qu'on laisse infuser dans 250 ml d'eau chaude durant cinq à dix minutes, de deux à quatre fois par jour.⁶ Si des graines non moulues sont utilisées, il est préférable d'utiliser les quantités les plus élevées.



CHARDON BÉNI
(*Cnicus benedictus*
ou blessed thistle)

On retrace l'utilisation du chardon béni au début du 16^e siècle pour le traitement de diverses maladies.¹⁵ Traditionnellement, il est utilisé pour soigner la perte d'appétit, les flatulences, la toux et la congestion, les ulcères gangreneux et la dyspepsie. On le croit aussi utile pour soigner la diarrhée, les hémorragies, la fièvre, comme agent expectorant et pour ses propriétés antibactériennes, antiseptiques et anti-inflammatoires.⁴

Plusieurs lui attribuent aussi des propriétés galactogènes, c'est-à-dire qu'il augmenterait la production de lait. Cependant, aucune donnée scientifique claire ne supporte

ou ne réfute cette affirmation.^{4,9} Malgré tout, de nombreuses femmes le consomment dans ce but précis et elles sont plusieurs à affirmer que ce produit, utilisé en conjonction avec le fenugrec, leur a permis d'augmenter leur production de lait. On trouve le chardon béni sous forme de capsules, de tisanes et de teinture.

EFFETS SECONDAIRES RAPPORTÉS

Actuellement, l'on ne sait pas si cette herbe se retrouve dans le lait maternel. Hale affirme qu'on ne lui connaît pas de niveau de toxicité. À large dose, ce produit peut irriter l'estomac (plus de cinq grammes), donner des nausées ou induire le vomissement. On ne connaît pas d'interaction entre ce produit et d'autres médicaments. Les individus qui sont allergiques à la famille des astéracées devraient éviter d'en consommer puisqu'il peut s'avérer potentiellement allergène. L'utilisation du chardon béni est contre-indiquée durant la grossesse, car il stimule les contractions utérines. Aucun effet secondaire n'a été rapporté chez l'enfant allaité, cependant les propriétés galactogènes ne sont pas supportées par les études publiées à ce jour.⁴

POSOLOGIE

La littérature suggère généralement de prendre trois capsules contenant environ 250 à 300 mg de chardon béni trois fois par jour pour un total de 2000 à 3000 mg quotidiennement, lorsque consommé en combinaison avec du fenugrec. Si le chardon béni est pris seul, Humphrey suggère d'en consommer 6000 mg tous les jours en plusieurs petites quantités.⁶

Comme le chardon béni a un goût amer, la plupart des femmes préfèrent le consommer en capsule. Il est toutefois possible de le prendre sous forme de thé ou de teinture. Dans le cas de la teinture, Newman suggère de consommer 20 gouttes trois fois par jour.^{12,11} Pour faire du thé, Humphrey précise qu'il faut laisser infuser un à deux grammes d'herbe séchée dans 150 ml d'eau bouillante et boire cette quantité de cinq à six fois par jour. Un peu de sucre aide à atténuer le goût amer du chardon béni.⁶



CHARDON MARIE
(*Silybum marianum*
ou milk thistle)

Le chardon Marie est réputé avoir des propriétés galactogènes. On l'utilise aussi comme antispasmodique notamment pour soulager les troubles digestifs liés au foie.

Il fait partie de la famille des astéracées, mais n'est pas à confondre avec le chardon béni. Ce sont les petits fruits de cette plante qui ont des propriétés médicinales antioxydantes et non pas les feuilles. L'extrait des fruits est appelé silymarine et c'est cette composante qui aurait des effets galactogènes et thérapeutiques. La silymarine micronisée a été étudiée chez les humains puisqu'on lui connaît des propriétés galactogènes chez les bovins.⁹ Dans une étude, on a pu mesurer une augmentation de la production de lait de l'ordre de 85,9% chez les mères qui prenaient la silymarine alors que celles qui prenaient un placebo ont vu leur production augmenter de 32,1%.^{9,3}

EFFETS SECONDAIRES RAPPORTÉS

On ne connaît pas d'effet secondaire néfaste à l'utilisation du chardon Marie sous forme de thé ou de tisane.⁹ Il semble sécuritaire d'en consommer durant la grossesse.¹⁵ Il est probable que le chardon Marie soit transféré dans le lait maternel, mais aucune étude ne l'a démontré pour l'instant. Comme pour tout autre produit, il peut causer de l'allergie chez des consommateurs sensibles.⁴

POSOLOGIE

Il se prend souvent sous forme de thé ou de tisanes à raison de deux à trois consommations par jour. On suggère de laisser infuser cinq mg de fruits broyés dans 250 ml d'eau chaude pendant une dizaine de minutes.⁹ Malheureusement, la silymarine est peu soluble dans l'eau ce qui rend les thés et les tisanes peu efficaces. La biodisponibilité du produit s'avère faible; 23 à 47% du produit est effectivement absorbé oralement. La dose suggérée sous forme de capsules est de 200 à 400 mg par jour (sous forme d'extraits).⁴

Par Mylène Schryburt, Ligue La Leche, © 2016.

Lorsqu'on soupçonne une insuffisance de la production de lait, il est préférable de consulter une monitrice de la Ligue La Leche, une consultante en lactation diplômée de l'IBLCE ou un professionnel de la santé qui connaît l'allaitement. En appelant au 1 866 ALLAITÉ, une monitrice de la Ligue La Leche pourra répondre aux questions que se pose une mère qui allaite. Il est aussi possible de trouver de l'information sur la mise au sein, les premiers jours et les premières semaines de vie avec bébé et de nombreux autres sujets touchant l'allaitement et le maternage sur le site Internet de la Ligue La Leche (www.allaitement.ca).



LES HERBES ET L'ALLAITEMENT

Dépliant distribué par

Léo Désilets
Maître herboriste
Depuis 1974

Ligue La Leche
allaitement.ca 1 866 ALLAITER

CP 16, Saint-Constant, Québec J5A 2G1
514 990-8917 • information@allaitement.ca
www.allaitement.ca