



QUELQUES CONSEILS POUR EVITER LA MONTEE DE LAIT LORSQUE VOUS N'ALLAITEZ PAS

Suite aux recommandations de l'ANSM (Agence Nationale de Sécurité du Médicament : point d'information du 23/07/2013), le Bromokin®, médicament employé jusqu'à présent contre la montée de lait, n'est plus utilisé (risques d'effets indésirables graves) ; c'est pourquoi nous vous proposons quelques conseils afin de diminuer les désagréments d'une montée de lait.

- ❑ Commencer le traitement homéopathique (*Lac caninum 5 CH & Calcarea carbonica 5CH*) dès l'accouchement et le prendre avec assiduité
- ❑ En cas de tension mammaire et si vous n'avez pas de contre-indications, vous pouvez prendre les anti-inflammatoires prescrits par votre médecin
- ❑ Vous pouvez appliquer sur vos seins des glaçons ou poches de gel sorties du congélateur
- ❑ Si le fait de porter un soutien-gorge vous soulage, veillez néanmoins à ne pas le porter trop serré
- ❑ Si les seins sont trop tendus, vous pouvez tirer votre lait ou mettre le bébé au sein, cela peut être une option intéressante car cela apporte un soulagement immédiat.
- ❑ Vous pouvez également faire des cataplasmes d'argile verte ou de persil

Cataplasme à l'argile verte :	Cataplasme de persil :
<p>Faire une pâte d'argile verte en mélangeant avec l'eau</p> <p>Déposez-la en grande quantité sur des compresses</p> <p>Laissez poser sur les seins jusqu'à ce que l'argile soit sèche</p> <p>Attention de rien déposer sur les bouts des seins</p>	<p>Mixer un bouquet de persil, préalablement lavé, avec un verre d'eau de manière à obtenir un jus</p> <p>Verser cette préparation sur des compresses</p> <p>Placer les compresses imbibées sur les seins en évitant l'auréole</p> <p>Laissez poser le plus longtemps possible</p>