

### 3. ¿Qué son los galactogogos?

---

Ana Gimeno Navarro

La percepción materna de leche insuficiente es una de las principales causas de abandono de la lactancia materna. Los **galactogogos** son medicamentos u otras sustancias que pueden actuar estimulando la producción de leche, aunque **el mejor galactogogo es el apoyo y asesoramiento eficaz para lograr una lactancia a demanda frecuente y con técnica correcta en una madre que conserve su autoconfianza.**

Los galactogogos sólo deben usarse cuando los métodos naturales se han agotado: puestas al pecho frecuentes, con el niño bien cogido en una postura correcta, asegurando un vaciado regular del pecho y procurando que la madre descanse y se alimente correctamente. También hay que comprobar la ausencia de situaciones en la madre que puedan relacionarse con hipogalactia (embarazo, fármacos, insuficiencia glandular mamaria primaria, cirugía mamaria, ovario poliquístico, hipotiroidismo, retención placentaria...).

Indicaciones:

- En las unidades neonatales, en madres de recién nacidos prematuros, para estimular la producción inicial de leche o para aumentar la producción.
- Inducción de la lactancia en madres que no han estado embarazadas (lactancia inducida, por adopción, por ejemplo) o que desean relactar (madre que, tras haber dejado de amamantar por un tiempo, quiere volver a intentarlo).
- Aumentar la producción de leche cuando está disminuida como consecuencia de un vaciado subóptimo del pecho (agarre al pecho inadecuado, horarios rígidos de alimentación, separación madre-hijo, problema de salud de la madre o del bebé...).

Si piensa que puede necesitarlos debe consultar con el pediatra o algún médico y con un experto en lactancia materna para que le asesore antes de empezar a usarlos. Su uso siempre debe ir precedido de una evaluación exhaustiva de todo el proceso de alimentación por un experto en lactancia y consejería sobre los potenciales factores modificables. Su administración debe ir siempre acompañada de la extracción frecuente de leche.

Los medicamentos galactogogos cuya eficacia ha sido más objetivada son la [Domperidona](#), la [Metoclopramida](#), y el [Sulpirida](#), pero no deben usarse sin supervisión médica ni demasiado tiempo pues tienen efectos secundarios potenciales.

También existen plantas, infusiones o productos de herboristería a los que se les atribuye efecto galactogogo. Algunos de ellos son: [La Alholva](#), el [Fenogreco](#), [Trigonella foenum-graecum](#), el [Cardo mariano](#) (Silimarina, Milk thistle, Silybum marianum). Los galactogogos herbales son problemáticos por la falta de regulación de las preparaciones y la evidencia insuficiente de su eficacia y seguridad. Se necesitan fuentes confiables de preparaciones estándar sin contaminantes.

En este protocolo de la Academy of Breastfeeding Medicine puede encontrar más información al respecto: <https://abm.memberclicks.net/assets/DOCUMENTS/PROTOCOLS/9-galactogogues-protocol-english.pdf>

---