



Galactogogos



Introducción

La escasa producción de leche es una de las principales preocupaciones de las madres lactantes y , en algunas ocasiones, también de los profesionales sanitarios. La inseguridad, la inexperiencia, las expectativas poco realistas o los consejos errados del entorno pueden minar la confianza de la madre en su cuerpo y en su bebé. Esto lo aprovechan muchos vendedores para promocionar productos que ayudan a fabricar más leche. Pero... ¡Cuidado! Muchos de estos productos son inútiles o peligrosos. Además, distraen de lo que sí es importante: conseguir una buena postura y poner al bebé al pecho todas las veces que necesite.

¿Cómo se puede producir más leche?

La inmensa mayoría de madres pueden producir leche. Existe algún caso rarísimo de incapacidad para lactar (igual que hay fallos en el riñón o en el hígado, también puede haberlos en la mama), pero es excepcional.

La clave para [aumentar la producción de leche](#) está en el vaciado correcto del pecho. Cuanto más se vacía, más produce en respuesta. Así, hay madres que pueden amamantar a gemelos sin necesidad de suplementos de leche artificial o madres con problemas mamarios en un pecho, que alimentan con lactancia materna exclusiva a su bebé con el otro pecho. ¿Cómo puede ser? **Lo principal es que el bebé se agarre correctamente y pueda tomar sin restricciones, a demanda.**

También es útil que la madre esté lo más descansada posible y beba lo que necesite. No hay una cantidad determinada de líquidos que deba beber, pero sí es importante que esté bien hidratada.

¿Y si a pesar de todo se tiene poca leche?

Un experto en lactancia (matrona, pediatra, grupo de apoyo) debería comprobar que el enganche es adecuado y la frecuencia de tomas suficiente (mínimo 8 al día, mejor una o varias nocturnas y sin limitar el acceso al pecho). También puede ser útil temporalmente vaciar el pecho con un sacaleches (entre tomas o durante la toma), lo que hará que este fabrique más leche. ¡Cuánto más se le pida, más producirá! Si a pesar de esto la producción es escasa, habría que descartar enfermedades en la madre.

Fármacos galactogogos. ¿Qué son?

Son unos medicamentos que actúan aumentando la producción de leche. Los más habituales son el sulpiride, la metoclopramida y la domperidona. Son efectivos, pero solo están indicados durante un período corto de tiempo y **siempre bajo supervisión médica**. Como cualquier medicamento, tienen efectos secundarios, aunque utilizados correctamente pueden ser una opción a valorar.

¿Cuándo están indicados los galactogogos?

Los fármacos son siempre el último recurso. Previamente hay que aumentar la frecuencia de las tomas, ofrecer ambos pechos en cada una de ellas, comprobar un correcto enganche del bebé permitiendo el correcto vaciado con extracción manual o con extractor. En caso de que esto no sea posible, se podrá plantear el uso de galactogogos de forma temporal. Están indicados en las siguientes situaciones, si hay una producción escasa:

- Separación forzosa de madre y bebé.
- Madres de bebés prematuros.
- En casos de relactación: reinicio de la lactancia materna tras haber dejado de amamantar por un tiempo.
- Lactancia inducida (por ejemplo en casos de adopción).

Productos naturales, plantas e infusiones

No hay evidencia científica de que ninguna planta medicinal ni infusión sea útil para aumentar la producción de leche. Por el contrario, algunas de las plantas o compuestos que se venden como galactogogos pueden ser perjudiciales para el bebé. Nunca debe iniciarse la toma de ningún medicamento ni producto con el fin de aumentar la producción de leche materna sin consultar previamente con el médico. ¡Y no hay que dejarse engañar!, el mejor galactogogo es un buen enganche y tomas muy frecuentes.

Artículo publicado el 13-7-2015, revisado por última vez el 27-9-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/galactogogos>