

Galactogogos herbales (Herbal Galactagogues)

Un galactogogo es una hierba o medicamento que toma una madre que amamanta para aumentar su producción de leche. Sabemos que durante siglos las madres de todo el mundo han buscado remedios para aumentar su producción de leche. Sin embargo, **existe una cantidad limitada de estudios sobre la seguridad y la eficacia de los galactogogos a base de hierbas, lo que nos dificulta respaldarlos.** No se sabe si alguna de estas hierbas es realmente efectiva y es difícil predecir cómo un galactogogo a base de hierbas específicamente afectará a un individuo, lo que requiere "tratar y errar" en muchas situaciones. Cuando es efectivo, los resultados generalmente se ven dentro de las 24 a 72 horas posteriores al inicio de un galactogogo a base de hierbas.

Muchas de estas hierbas se usan para disminuir altos niveles altos de azúcar en la sangre. **Si es diabético o tiene problemas de niveles bajos de azúcar en la sangre,** le recomendamos que analice el uso de un galactogogo a base de hierbas con su proveedor de atención médica.

No todas las mujeres pueden aumentar su bajo suministro de leche con un galactogogo debido a las muchas causas subyacentes de la baja producción de leche. Antes de tomar un galactogogo, MilkWorks recomienda una evaluación de alimentación por parte de un IBCLC para identificar posibles causas y soluciones. Cuando tome un galactogogo, recuerde que la **extracción frecuente de leche sigue siendo la forma más efectiva de aumentar el suministro.**

Si decide tomar un galactogogo, le sugerimos:

- No tome una dosis superior a la recomendada por el fabricante del producto.
- Esté atento a los posibles efectos secundarios.
- Algunas hierbas pueden interactuar con otras hierbas o medicamentos. Si está tomando algún medicamento recetado o de venta libre, le recomendamos que consulte con su proveedor de atención médica o con uno de los siguientes recursos para conocer las posibles interacciones:
 - Base de datos LACTMED NIH:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/> (GRATIS)
 - APLICACIÓN MommyMeds de Texas Tech University (\$9.99)
 - E-lactancia (inglés y español): <http://www.e-lactancia.org> (GRATIS)
- Deje de tomar un galactogogo inmediatamente si desarrolla cualquier signo de una reacción alérgica, como urticaria y/o sibilancias.



- No siga tomando un galactogogo si no siente que está ayudando a su suministro de leche.
- Deje de tomar cualquier galactogogo una vez que su suministro sea adecuado. Interrumpa la hierba gradualmente y observe cómo responde su suministro.

MilkWorks ofrece cuatro marcas de galactogogos a base de hierbas. Hemos intentado recopilar toda la información sobre sus ingredientes a partir de abril de 2022. Fuentes de información: páginas de Internet de productos, LACTMED, *Medications and Mother's Milk* en línea y base de datos de medicamentos naturales. Para obtener información adicional actualizada, visite la página de Internet del producto o una de las referencias mencionadas anteriormente.

GO LACTA (www.golacta.com)

Cápsulas de moringa o Paquetes individuales de polvo o Té

- **Ingrediente herbal:** Malungaay o moringa oleifera (el té también contiene arroz integral tostado)
- **Precaución:** No se conocen efectos secundarios con esta hierba, sin embargo, la investigación con animales sugiere que puede reducir los niveles de tiroides o disminuir el azúcar en la sangre. Si está tomando un anticoagulante, consulte con su proveedor de atención médica.
- **Dosis:** según las instrucciones del producto.

LEGENDAIRY (www.legendairymilk.com)

Liquid Gold

- **Ingredientes a base de plantas:** ruda de cabra, cardo mariano, shatavari (espárragos trigueros), hinojo, alfalfa y anís.
- **Precauciones:** No tomar durante el embarazo o en caso de alergia al anetol o plantas de las familias Apiaceae/Zanahoria, Compositae o Asteraceae (margaritas, alcachofas, kiwi o ambrosía). La **Ruda de Cabra** es familia del maní; puede bajar el azúcar en la sangre; puede inhibir la agregación de las plaquetas, así que no lo tome dentro de las dos semanas antes de la cirugía. **El hinojo** puede disminuir los niveles de ciprofloxacina y aumentar los niveles de otros medicamentos, como fluconazol y eritromicina. **El cardo mariano** puede reducir el azúcar en la sangre. **El anís** puede disminuir los niveles de fluoxetina. **La alfalfa** pertenece a la familia de las leguminosas; evítela si tiene alergia al maní; evítelo si tiene lupus, ya que puede estimular el sistema inmunológico; Alto contenido de vitamina K: si toma un anticoagulante, hable con su proveedor de atención médica.
- **Dosis:** según las instrucciones del frasco.

Pump Princess

- **Ingredientes herbales:** comino negro, hinojo y eneldo.
- **Precauciones:** No tomar durante el embarazo o si es alérgica al anetol o plantas de la familia Apiaceae/Zanahoria. El comino negro puede disminuir el azúcar en la sangre, disminuir la presión

arterial, interactuar con los sedantes, aumentar el efecto de los diuréticos y/o estimular o suprimir la función inmunológica. Hinojo (ver información en Liquid Gold arriba).

- **Dosis:** según las instrucciones del frasco.

Lactavist

- **Ingrediente herbal:** Torbangen/Coleus ambionics (galactogogo tradicional de Indonesia)
- **Precauciones:** Almacenar en un lugar fresco y seco. Puede reducir el azúcar en la sangre.
- **Dosis:** según las instrucciones del frasco.

MOTHERLOVE (www.motherlove.com)

Cápsulas de Ruda de Cabra (525 mg)

- **Ingrediente herbal:** Ruda de Cabra.
- **Precauciones:** Familia del maní. Puede reducir el azúcar en la sangre. No lo tome con anticoagulantes o durante dos semanas antes de la cirugía, ya que la hierba puede inhibir la agregación plaquetaria.
- **Dosis:** según las instrucciones del frasco.

More Milk- Mezcla especial en Cápsulas o Tintura

- **Ingredientes herbales:** Ruda de cabra, fenogreco, cardo bendito, hoja de ortiga, hinojo (las cápsulas también contienen lecitina de soya y la tintura también contiene alcohol de grano).
- **Precauciones:** No tomar durante el embarazo. **Ruda de Cabra** (ver información arriba). **El fenogreco** puede interactuar con los antidepresivos recetados que aumentan la serotonina; puede causar exceso de gases en la mamá o el bebé; puede disminuir el nivel de azúcar en la sangre, provocar una interrupción del sangrado menstrual o disminuir la hormona tiroidea (T3); no lo tome si tiene hipotiroidismo o toma un anticoagulante. **El cardo bendito** puede aumentar el ácido estomacal.
- **Dosis:** según las instrucciones del frasco.

NATURE'S ANSWER (www.naturesanswer.com)

Cápsulas de fenogreco (600 mg)

- **Ingrediente herbal:** fenogreco (también contiene harina de arroz)
- **Precauciones:** Puede interactuar con antidepresivos recetados que aumentan la serotonina. Puede causar exceso de gases en la mamá o el bebé. Puede disminuir el nivel de azúcar en la sangre, provocar una interrupción del sangrado menstrual o disminuir la hormona de la tiroides. (T3). No lo tome si tiene hipotiroidismo o toma un anticoagulante.
- **Dosis:** 3 – 4 cápsulas, 3 – 4 veces al día. (Esto es MÁS de lo que se indica en la botella).

Reviewed: December 2022