

GALACTOGOGOS

Uso clínico para estimular
la producción de **leche materna**



ASOCIACIÓN DE MUJERES DE
APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

1. **Domperidona:** Aumenta la producción láctea al elevar **los niveles de PRL** mediante el bloqueo de los receptores **dopaminérgicos**.



- **Dosis:** Inicio 10 mg cada 8 h (1-1-1.). Máx: 20 mg cada 8 h (2-2-2).
- **Duración y retirada:** Suspender gradualmente (pauta descendente).
- **Efectos adversos:** Sequedad de boca, cefalea.
- **Contraindicaciones:** Hiperprolactinemia. Antecedente de arritmias – QT prolongado

2. **Fenogreco:** Aumenta la producción al estimular **mecanismos hormonales**, probablemente a través de un **efecto galactogogo** similar al de los **estrógenos**.



- **Dosis:** 1-3 g/día de semilla seca o polvo, en 2-3 tomas con comidas.
- **Efectos secundarios:** Flatulencias. Sudor u olor corporal intenso.
- **Contraindicaciones:** Patología tiroidea,

3. **Cardo Mariano** (*Silybum marianum*). **Puede favorecer** la producción de leche al estimular la **PRL** y **apoyar** la función hepática, lo que contribuye al **equilibrio hormonal**.



- **Dosis:** 500-1000 mg/día de extracto estandarizado, en 1-2 tomas con comidas.
- **Efectos secundarios:** Molestia digestiva leve.
- **Contraindicaciones:** Patología hepática grave.

4. **Mio-Inositol + D-Chiro-Inositol (40:1):** Puede favorecer la producción de leche materna al mejorar la sensibilidad a la **insulina** y el **equilibrio hormonal**, apoyando la función de la glándula mamaria.



- **Dosis:** 2 cápsulas/día (= 2 g de mio-inositol + 50mg de D-chiro-inositol por cápsula), mañana y noche con comidas.
- **Efectos secundarios:** Diarrea leve. Molestia digestiva ocasional.
- **Contraindicaciones:** Alergia a inositol. Diabetes no controlada sin supervisión médica.

• Precauciones

- No utilizar galactogogos en procesos inflamatorios o infecciosos de la mama.
- El fenogreco y cardo mariano se pueden administrar **conjuntamente**.
- Es importante valorar los niveles de PRL si se desea usar domperidona.
- Antes de utilizar fenogreco comprobar ausencia de antecedentes tiroideos y descartar tiroiditis PP.