

Doctora, ¿si me tomo esta hierba, tendré más leche?

¿Se puede tomar algo para conseguir tener más leche?

Existen sustancias que se cree que aumentan la cantidad de [leche](#) que produce una madre. Pueden ser plantas, alimentos o medicamentos. Cada cultura tiene sus propias creencias: en España, por ejemplo, se dice que si tomas almendras u horchata tendrás más leche, en China se dice que el jengibre, en Colombia el azúcar de caña...

Pero ¿esto es así realmente? ¿Funcionan?

Los estudios científicos no han sido capaces a día de hoy de demostrarlo con seguridad. No se sabe con certeza si alguna sustancia aumenta realmente la cantidad de leche que produce una madre. Parece que alguno de ellos podría aumentarla un poco (sobre todo, los que son medicamentos), pero la evidencia científica es muy baja.

¿Cuáles se han estudiado hasta ahora?

La lista es muy larga:

- **Medicinas:** metoclopramida, sulpiride, domperidona...
- **Plantas:** cardo mariano, flor de plátano, hinojo, fenogreco, algunos tipos de té...
- **Alimentos:** plátano, dátiles de palma, codillo de cerdo, algunas sopas...

¿Puedo tomar por mi cuenta alguna?

Si tienes algún problema de lactancia, lo mejor es que consultes con un profesional (pediatra, matró/a o [asesor/a de lactancia](#)). Porque, normalmente, el problema no está en la [cantidad de leche](#), si no en otros factores como por ejemplo el agarre del bebé, la postura y la posición al dar el pecho, dar de mamar con horarios en vez de a demanda...

La baja producción de leche sin otros motivos (hipogalactia) es muy rara.

Después de evaluar tu caso, el profesional te dará unas recomendaciones, y solo en caso de que sea necesario prescribirá alguna sustancia, teniendo en cuenta que hay muy poca seguridad de que estas sustancias funcionen.

¡Ojo con los preparados de herbolarios! No todas las infusiones y plantas son seguras en la lactancia. Consulta siempre que tengas dudas con un profesional de salud.

También puedes consultar la página web www.e-lactancia.org si tienes dudas sobre si algo es compatible o no con la lactancia materna.

Si bebo cerveza, ¿tendré más leche?

No se debe tomar alcohol durante la lactancia. [La cerveza no aumenta la producción de leche](#). El alcohol disminuye la producción de leche.

Fecha de publicación: 9-01-2023

Autor/es:

- [Carolina Hernández-Carrillo Rodríguez](#). Pediatra.. Centro de salud Santa Fe. Granada.

