

# GALAKTOGOGA A ZVÝŠENIE TVORBY MATERSKÉHO MLIEKA (Galková M., Polláková A.)

## Závisí výlučné dojčenie skutočne od užívania liečivých rastlín a prírodných látok, ktoré zvyšujú tvorbu materského mlieka?

Mnoho matiek prestáva dojčiť v dôsledku skutočnej alebo zdanlivej (percepčnej) nedostatočnej tvorbe materského mlieka. Nedostatok materského mlieka je najčastejšou príčinou dokrmovania dieťaťa a následne predčasného ukončenia dojčenia.

## Prírodné látky, ktoré podporujú tvorbu materského mlieka sa označujú ako galaktogoga. Pozitívne ovplyvňujú dojčenie, stimulujú a udržiavajú laktáciu.

Existuje množstvo liečivých rastlín a prírodných látok, ktoré môžu pozitívne ovplyvniť tvorbu materského mlieka: Senovka grécka, Jastrabina lekárska, Pestrec mariánsky, Benedikt lekársky, Shatawari, Moringa olejodárna a mnohé iné. Firmy ich ponúkajú v liekových formách ako kapsule alebo vo forme čajov. Sú drahé, vplyv niektorých na objem materského mlieka je minimálny a dlhodobé užívanie vo vysokých dávkach môže mať nepríjemné vedľajšie účinky.

Pri príprave čajov z liečivých rastlín je nevyhnutné dodržiavať odporúčané dávkovanie a postup prípravy. Všeobecne sa odporúča piť denne ½ litra čaju po dobu 3 - 6 týždňov. Po 6 týždňoch je vhodné čajovú kúru prerušiť minimálne na 2 týždne. Riziko dlhodobého užívania čajov je spojené predovšetkým s toxickým vplyvom alkaloidov na pečeň. Vplyv čaju na podporu laktácie sa zvyčajne prejaví už v prvých týždňoch. Čaje na dojčenie, ktoré obsahujú zmes liečivých rastlín spôsobujú „placebo“ efekt a ich účinok nie je potvrdený nezávislými štúdiami.

## Vedecky dokázateľný pozitívny efekt na zvýšenie tvorby materského mlieka má len Senovka grécka (*Trigonella foenum-graecum*) a Pestrec mariánsky (*Silybum marianum*).

**Senovka grécka** sa užíva vo vysokých dávkach vo forme čaju:

200 ml 3x denne alebo vo forme kapsúl: 570 – 600 mg 3x denne.

Odporúčaná celková doba užívania je 1 – 3 týždne, pričom pozitívny efekt sa prejaví rýchlo, práve v tomto období.

**Pestrec mariánsky** sa užíva vo forme kapsúl 420 mg 1x denne.

Aby sa objavil pozitívny efekt je potrebná dĺžka užívania viac ako 60 dní.

Rýchlejší účinok má Pestrec mariánsky v kombinácii s Jastrabinou lekárskou vo forme čaju 5g 1x denne s dĺžkou užívania 28 dní.

Okrem liečivých rastlín existujú v každej krajine potraviny, koreniny (fenikel, aníz, bazalka), ovocie (datle, figy, papája), nápoje (pivo, hroznová šťava) a strava bohatá na bielkoviny a vlákninu, ktoré môžu zvyšovať tvorbu materského mlieka.

## Avšak žiadna liečivá rastlina či prírodná látka nenahradí efektívnu a častú stimuláciu prsníkov dojčením.

Užívanie bylín a prírodných látok bez adekvátneho laktáčného poradenstva môže zbytočne predlžovať problémy pri dojčení a ponechať základný problém nevyriešený.

Pred ich užívaním je potrebné v rámci laktáčného poradenstva komplexne posúdiť:

- Manažment dojčenia
- Skutočné množstvo MM
- Faktory ovplyvňujúce množstvo MM
- Rast a sledovanie hmotnostného prírastku dieťaťa
- Zdravotný stav a ochorenia matky a dieťaťa



Galaktogoga nie sú „zázračným prostriedkom“ na zvýšenie tvorby materského mlieka a v súčasnosti chýbajú veľké štúdie, ktoré by jednoznačne potvrdzovali ich účinnosť. Viaceré pilotné prieskumy naznačujú, že zvyšujú množstvo materského mlieka a podporujú výlučné dojčenie, ale ich užívanie je potrebné konzultovať s profesionálmi.

### Praktické odporúčania:

- Starostlivo posúdiť skutočné množstvo materského mlieka
- Venovať pozornosť správaniu dieťaťa pri dojčení, jeho signálom a prejavom, ktoré môžu byť falošne interpretované ako nedostatok materského mlieka
- Aktívne pátrať po príčinách nedostatočného množstva materského mlieka – komplexné posúdenie zdravotného stavu matky a dieťaťa
- Posúdiť techniku dojčenia a efektívne prisatie/satie dieťaťa na prsníku
- Posúdiť efektívne dojčenie/vyprázdňovanie prsníkov
- Užívanie prírodných látok a liečivých rastlín a na podporu laktácie konzultovať s profesionálnou laktačnou konzultantkou

**Tvorba materského mlieka je komplexný proces, ktorý je ovplyvnený predovšetkým častým a efektívnym vyprázdňovaním prsníkov.**

Kontaktujte Vašu profesionálnu laktačnú konzultantku :  
[www.institutdojcenia.sk](http://www.institutdojcenia.sk)

### Zdroje:

1. ABM Clinical Protocol 9.: Use of Galactogogues in Initiating or Augmenting Maternal Milk Production, Second Revision 2018.
2. Drugs and Lactation Database (LactMed). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922>.
3. Buntuchai, G. Traditional Galactogogue Foods and Their Connection to Human Milk Volume in Thai Breastfeeding Mothers. Journal of Human Lactation. 2017.

Kopírovanie a používanie edukačných materiálov je možné len v súlade s dodržaním autorských práv.