

Анис (*Pimpinella anisum*, Anise) [1] Last Revision: December 3, 2018.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501776/>

Никакие научно обоснованные клинические испытания не поддерживают использование аниса. Вероятны при чрезмерном употреблении токсичность у новорожденных.

По E-lactancia – не показано увеличение лактации при использовании аниса.

Боярышник (*Crataegus laevigata*, Hawthorn) [1] Last Revision: December 3, 2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501831/>

В одном небольшом старом исследовании 1951 года показан лактогонный эффект с цветками боярышника; однако, никакие научно обоснованные клинические испытания не поддерживают это использование. Данные о безопасности неоднозначны [1]

По E-lactancia – исследования, в которых предпринята попытка показать лактогонный эффект, скудны и с очень низким качеством и неподходящей методологией.

Витамин Е (Vitamin E) [1] Last Revision: December 3, 2018.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK500951/>

Повышение лактации не описано

Галега (*Galega officinalis*)

По E-lactancia – существует мало качественных научных данных о влиянии галеги на увеличение лактации

Гибискус (Hibiscus) [1] Last Revision: December 3, 2018.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501882/>

Гибискус якобы используется в качестве галактогога в некоторых культурах и входит в некоторые запатентованные смеси, способствующие увеличению молока; однако, никакие научно обоснованные клинические испытания не поддерживают это использование. Нет данных по безопасности [1]

По E-lactancia – нет никаких доказательств его эффективности как галактогога.

Имбирь (Ginger) [1] Last Revision: December 3, 2018.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501786/>

Рандомизированное исследование в Таиланде показало, что производство молока было выше на 3-й день, но не на 7-й день с имбирем, по сравнению с плацебо два раза в день [1].

По E-lactancia – исследование с небольшим количеством участников показало увеличение производства молока в течение первых 6 дней после родов, но не позднее; не было никаких изменений в уровнях пролактина.

Чай (Tea)

По E-lactancia – нет никаких научных доказательств его эффективности в качестве галактогога

Кориандр (Coriander) [1] Last Revision: December 3, 2018.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501792/>

Кориандр является предполагаемым галактогогом, и был включен в некоторые смеси, способствующие увеличению молока; однако, никакие научно обоснованные клинические испытания не подтверждают это использование [1].

По E-lactancia – нет никаких доказательств его эффективности как галактогона.

Одуванчик (Dandelion) [1] Last Revision: December 3, 2018.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501872/>

Одуванчик является предполагаемым галактогогом; однако никакие научно обоснованные клинические испытания не подтверждают это использование.

По E-lactancia – нет никаких доказательств его эффективности как галактогога.

Пажитник (Fenugreek) [1] Last Revision: December 3, 2018.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501779/>

По E-lactancia – данные о влиянии на лактацию неоднозначны.

Пажитник использовался в ряде географических регионов по всему миру в качестве галактогога для увеличения количества молока и включен в многочисленные запатентованные смеси, способствующие увеличению молока. Лактогонный эффект пажитника может быть в первую очередь психологическим. Доказательства эффекта галактогога в основном анекдотичны (Evidence for a galactogogue effect is mostly anecdotal). Ограниченное количество опубликованных исследований низкого и среднего качества показали смешанные результаты лактогонного эффекта для пажитника [1].

Метаанализ контролируемых исследований показал, что пажитник обладает мягким галактогенным эффектом и неизвестным профилем

безопасности. Некоторые данные указывают на то, что пажитник может быть более эффективным в раннем периоде лактации, чем через 2 недели после родов. В некоторых из этих исследований использовались комбинированные продукты с несколькими ингредиентами, в которых пажитник был только одним компонентом, поэтому результаты могут отличаться от результатов исследований, в которых пажитник использовался один [1].

Существуют ограниченные научные данные о безопасности пажитника у кормящих матерей или младенцев, хотя в Индии и Китае он имеет долгую историю использования в качестве продуктов питания и лекарств.

Уровень доказательности ПА-ПВ (три исследования среди кормящих женщин) невысокого качества; смешанные результаты. Необходимы исследования с со стандартизованным препаратом. Эффект на лактацию – недостаточно доказательств; вероятен значительный эффект плацебо [2].

Ромашка (Chamomile) [1] Last Revision: December 3, 2018.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501808/>

Ромашка использовалась в качестве галактогога; однако, никакие научно обоснованные клинические испытания не подтверждают это использование [1].

По E-lactancia – используется в качестве галактогога без доказательств его эффективности, за исключением некоторых неофициальных отчетов.

Тмин (Caraway) [1] Last Revision: December 3, 2018.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501791/>

Ни одно научно обоснованное клиническое исследование не поддерживает использование в качестве галактогога [1].

По E-lactancia – в некоторых культурах он традиционно используется для увеличения молочной продуктивности, нет научных доказательств его способности увеличивать количество молока.

Фенхель (Fennel) [1] Last Revision: December 3, 2018.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501793/>

Фенхель является предполагаемым галактогогом и включен в некоторые запатентованные смеси, способствующие увеличению молока. В двух небольших исследованиях было обнаружено увеличение некоторых параметров, таких как объем молока, содержание жира и увеличение массы тела у младенцев.

По E-lactancia – используется в качестве галактогога, несмотря на то, что нет никаких доказательств эффективности. Теоретически, это может снизить производство молока.