

## Some Helpful Tips...

- Lactogenic foods can help milk production when you are also nursing or pumping often.
- Feed baby 8-12 times per day according to cues. The more frequently milk is taken out, the more milk will be produced.
- Allow baby to nurse more often during growth spurts.
- Drink to thirst, don't force liquids.
- You don't need to drink milk to make milk.
- Avoid bottles and supplements unless directed by physician or lactation consultant.
- Call if you are still concerned and need more help.

## References

- *Mother Food: A Breastfeeding Diet Guide with Lactogenic Foods and Herbs.* Hilary Jacobson, 2007.
- *Cooking for Pregnant and Lactating Women.* Kanchan G. Kabra, 2008, India.
- *The Breastfeeding Mother's Guide to Making More Milk.* Diana West and Lisa Marasco, 2009.
- *The Galactagogue Recipe Book.* Dr. Frank Nice, 2014.
- [www.mobimotherhood.org/lactogenic-foods-and-herbs.html](http://www.mobimotherhood.org/lactogenic-foods-and-herbs.html)



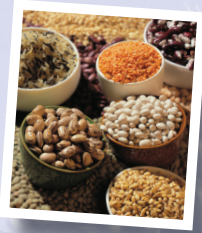
**Foods That  
MAY HELP  
Your Milk Supply**



# Foods That Promote Good Milk Production

## Grains:

- Amaranth
- Barley/Barley Malt♥
- Brown Rice
- Buckwheat
- Cornmeal
- Millet
- Oats/Whole Oatmeal
- Quinoa♥



## Legumes:

- Chickpeas
- Kidney, Black, or White Beans
- Lentils♥
- Mungbeans
- Peas

## Nuts & Seeds:

- Almonds♥
- Cashews
- Flaxseeds
- Macadamia Nuts
- Pumpkin Seeds
- Sesame Seeds♥
- Sunflower Seeds



## Vegetables:

- Asparagus
- Beets♥
- Carrots♥
- Dark Leafy Greens♥
- Malunggay Leaves (moringa♥)
- Sweet Potatoes



## Fruits:

- Apricots♥
- Dates♥
- Figs♥
- Green Papaya (cooked)♥
- Nectarines
- Peaches
- Plums
- Sweet Cherries

♥ = Most Helpful

## Healthy Fats:

- Butter (limited)
- Coconut Oil
- Flaxseed Oil
- Olive Oil
- Sesame Seed Oil



## Herbs that may help increase milk supply...

- Alfalfa
- Anise★
- Basil★
- Black Seed/ Black Cumin★
- Caraway★
- Coriander★
- Dandelion★
- Dill★
- Fennel★
- Fenugreek★



★ = Use spices when cooking, or drink as tea using 1-2 tsp crushed seed per 1c boiling water, covered and steeped 10 minutes.

## Avoid large amounts of...

- Parsley
- Peppermint
- Rosemary
- Sage
- Thyme

## Meal Planning Tips...

- ❑ Eat at least ½ cup of cooked greens or 1 cup of raw greens daily.
- ❑ Eat at least ¾ cup of whole grains daily.
- ❑ Spice moderately with lactogenic spices.
- ❑ Try drinks like atole (oats or cornmeal simmered with milk), barley water, roasted barley coffee substitute (Pero, Kaffree Roma, Dandy Blend).
- ❑ Try green drinks containing chlorophyll, mauiine algae, and/or spirulina.
- ❑ Soups made with barley, quinoa or whole grains, chicken with bones, seaweed, malunggay or torbangun leaves.
- ❑ Try making “Lactation cookies” using whole wheat flour, oatmeal, brewer’s yeast and flaxseed (recipes on internet).





## Consejos Adicionales...

- Las comidas y especias lactogénicas (que le ayudan a producir leche) pueden ayudarle en su producción de leche siempre y cuando usted esté dando pecho seguido o usando un extractor de leche.
- Alimente a su bebé de 8-12 veces por día de acuerdo a las señales de su bebé. Cuanto más frecuentemente se saque la leche, más leche producirá.
- Permita que su bebé amamante con frecuencia durante el periodo de crecimiento rápido.
- Tome líquidos para saciar su sed; no fuerce los líquidos.
- No hay que beber leche para producir leche.
- Evite botellas de leche y suplementos a menos que sea indicado por un médico o consultora de lactancia.
- Llame a la oficina de WIC si todavía tiene preocupaciones y necesita más ayuda.

## Referencias

- *Mother Food: A Breastfeeding Diet Guide with Lactogenic Foods and Herbs.* Hilary Jacobson, 2007.
- *Cooking for Pregnant and Lactating Women.* Kanchan G. Kabra, 2008, India.
- *The Breastfeeding Mother's Guide to Making More Milk.* Diana West and Lisa Marasco, 2009.
- *The Galactagogue Recipe Book.* Dr. Frank Nice, 2014.
- [mobimotherhood.org/MM/portal-Nutrition.aspx](http://mobimotherhood.org/MM/portal-Nutrition.aspx)



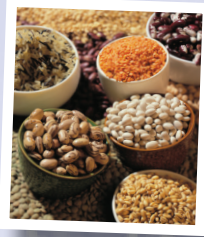
**Alimentos Que  
Le Pueden Ayudar  
A Aumentar  
Su Producción  
De Leche Materna**



# Alimentos que promueven buena producción de leche materna...

## Granos:

- El Amaranto
- La Cebada♥
- El Arroz Moreno
- El Trigo Sarraceno
- La Harina de Maiz
- Grano de Mijo
- Avena/Avena Entera
- Semilla de Quinoa♥



## Grasas Saludables:

- Mantequilla (Limitada)
- Aceite de Coco
- Aceite de Linaza
- Aceite de Oliva
- Aceite de Ajonjolí (Sésamo)



## Legumbres:

- El Garbanzo
- Habichuelas Coloradas, Frijoles Negros o Blancos
- Lentejas♥
- Frijol Mungo
- Chicharos (Guisantes)

## Nueces & Semillas:

- Almendras♥
- La Nuez de la India
- Linaza (Semilla de Lino)
- Nuez de Macadamia
- Semilla de Calabaza
- Semilla de Ajonjolí (Sésamo)♥
- Semillas de Girasol



## Especias (condimentos) y hierbas que pueden ayudar a aumentar la producción de leche

- Alfalfa
- Anís★
- El Albahaca★
- Comino Negro★
- Semilla de Alcaravea★
- Semilla de Cilantro★
- Diente de León★
- Hinojo★
- El Eneldo★
- Fenogreco (Alholva)★



★ = Para cocinar o hacer té con especias o hierbas, use 1-2 cucharitas de semilla molida a una taza de agua hervida, cúbrala por 10 minutos.

## Verduras:

- Espárrago
- Betabel (Remolacha)♥
- Zanahorias♥
- Verduras de Hoja Verde Oscuro♥
- Hojas de Malunggay

## Frutas:

- Chabacano (Albaricoques)♥
- Dátiles♥
- Higos♥
- Papayas Verdes (Cocido)♥
- Nectarinas
- Durazno (Melocontones)
- Ciruelas
- Cerezas
- Camote



♥=Especialmente útil

## Sugerencias para planear los alimentos...

- Todos los días coma verduras de hoja verde, por lo menos ½ taza si están cocidas o 1 taza si están en forma cruda.
- Todos los días coma por lo menos ¾ de taza de productos de grano integral.
- Use especias o sazone la comida moderadamente con ingredientes que ayudan en la producción de leche (lactogenicos).
- Pruebe bebidas tal como atole (avena o masa cocida lentamente con leche o agua), agua de cebada, sustituto de café de granos de cebada tostados (Pero, Roma Kafree, Dandy Blend).
- Trate de tomar bebidas alimenticias que contengan clorofila o algas marinas comestibles tales como la espirulina.
- Sopas hechas con cebada, quinoa, granos enteros nombrados, con huesos de pollo, las algas marinas, hojas de malunggay, o con hojas de torbangun.
- Trate de hacer galletitas "Lactation Cookies" usando harina de trigo entero, avena, levadura y linaza (recetas en el internet).

## Evitar grandes cantidades de...

- Perejil
- Hierbabuena (La Menta)
- El Romero
- La Salvia
- El Tomillo

