

Consejos Adicionales...

- Las comidas y especias lactogenicas (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.
- Alimento a su bebe de 8-12 veces por día de acuerdo a las señales de su bebe. Cuanto más frecuentemente se saque la leche, mas leche producirá.
- Permita que su bebe 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



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



© 2016 Lisa Marasco, permission to reproduce but not alter

Alimentos que promueven buena producción de leche materna

Granos:

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



Grasas Saludables:

- Manteguita (Limitrada)
- Aceite de Coco
- Aceite de Linaza
- Aceite de Oliva
- Aceite de Alnojolí (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 Alnojolí (Sésamo) ▼
- Semillas de Girasol

Verduras:

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

Frutas:

- Chabacano (Albaricoques) ▼
- Dátiles ▼
- Higos ▼
- Papayas Verdes (Cocido) ▼
- Nectarinas
- Durazno (Melocotones)
- Ciruelas
- Cerezas
- Camote



Espicias (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 Eneido ★
- Fenogreco (Alhova) ★



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

Evitar grandes cantidades de...

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

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 (lactogénicos).
- 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 (Puro, Roma Kaffee, 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, lavadura y linaza (recetas en el Internet).



▼=Especialmente útil