

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.
- *A Mother's Garden of Galactogues: A Guide to Growing & Using Milk-Boosting Herbs & Foods from Around the World, Indoors & Outdoors.* Hilary Jacobson, 2021
- *Making More Milk: The Breastfeeding Guide to Increasing Your Milk Production, 2nd Ed.* Lisa Marasco and Diana West, 2020.
- *Boost Your Breast Milk: All-In-One Guide for Nursing Mothers to Build a Healthy Milk Supply.* Alicia Simpson, 2017
- *The Galactagogue Recipe Book.* Dr. Frank Nice, 2017.



**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, marine 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.
- *A Mother's Garden of Galactogogues: A Guide to Growing & Using Milk-Boosting Herbs & Foods from Around the World, Indoors & Outdoors.* Hilary Jacobson, 2021
- *Making More Milk: The Breastfeeding Guide to Increasing Your Milk Production, 2nd Ed.* Lisa Marasco and Diana West, 2020.
- *Boost Your Breast Milk: All-In-One Guide for Nursing Mothers to Build a Healthy Milk Supply.* Alicia Simpson, 2017
- *The Galactagogue Recipe Book.* Dr. Frank Nice, 2017.



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



Alimentos que promueven buena producción de leche materna...

Granos:

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



Legumbres:

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

Nueces & Semillas:

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



Verduras:

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

Frutas:

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



♥=Especialmente Útil

Grasas Saludables:

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



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

- Alfalfa
- Anís★
- Albahaca★
- Comino Negro★
- Semilla de Alcaravea★
- Semilla de Cilantro★
- Diente de León★
- Hinojo★
- 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.

Evitar grandes cantidades de...

- Perejil
- Hierbabuena (Menta)
- Romero
- Salvia
- 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 (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, 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).

