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

Foods That MAY HELP Your Milk Supply

© 2016 Lisa Marasco, permission to reproduce but not alter

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, mauine 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 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.
- Alimente 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

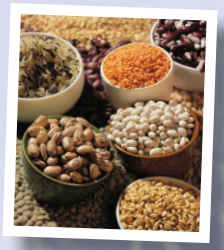
- *Mother Food: A Breastfeeding Diet Guide with Lactogenic Foods and Herbs.* Hilary Jacobson, 2007.
- *Cooking for Pregnant and Lactating Women*. Kanchan G. Kabra, 2008, India.
- *The Breastfeeding Mother's Guide to Making More Milk*. Diana West and Lisa Marasco, 2009.
- *The Galactagogue Recipe Book*.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

© 2016 Lisa Marasco, permission to reproduce but not alter

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♥

Legumbres:

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

Nueces & Semillas:

- Almendras♥
- La Nuez de la India
- Linaza (Semílla 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

Frutas:

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

♥=Especialmente útil

Grasas Saludables:

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

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.

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 (lactogenicos).
- ❑ Pruebe bebidas tal como atole (avena o masa cocida lentamente con leche o agua), agua de cebada, sustituto de café de granos decebada 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).