

HIERBAS Y ALIMENTOS QUE AUMENTAN SU PRODUCCIÓN DE LECHE

Casi todas las culturas han utilizado ciertas hierbas y alimentos para incrementar su producción de leche materna, y las tradiciones se han mantenido a través de las generaciones. Sin embargo, no hay evidencia concreta de que estas hierbas y alimentos realmente aumenten la producción de leche materna. Además, algunas hierbas tienen efectos secundarios, así que tenga mucho cuidado y hable con su doctor antes de utilizar cualquier tipo de hierba para aumentar su producción de leche materna.

Posiblemente conoce a algunas mujeres que utilizan ciertas hierbas y alimentos para incrementar su producción de leche. Es importante que sepa que tales hierbas y alimentos no siempre tienen el mismo efecto en todas las mujeres. También tenga en cuenta que, aunque al principio estas hierbas pueden ayudarle a incrementar su producción de leche, a la larga, pierden su efecto.

CONSEJO DE LA SEMANA

- Puede ser más difícil para las mamás con sobrepeso producir suficiente leche materna.
- Algunas mamás utilizan ciertas hierbas y alimentos para incrementar su producción de leche, pero hasta la fecha, hay poca evidencia de que el consumo de tales hierbas y alimentos realmente aumente la cantidad de leche que el cuerpo produce.

A continuación le presentamos una serie de hierbas y alimentos que le pueden ayudar cuando comienza a amamantar o con la “bajada de leche.”

- **EL HINOJO** contiene fitoestrógenos que pueden estimular el reflejo de bajada de leche.
- **EL ANÍS** también contiene fitoestrógenos que pueden estimular el reflejo de bajada de leche.
- **LAS HOJAS DE LA FRAMBUESA** también se usan para estimular la bajada de leche. También

LAS HIERBAS Y ALIMENTOS INTERNACIONALES MÁS COMUNES UTILIZADOS PARA AUMENTAR LA PRODUCCIÓN DE LECHE SON:

HIERBAS

- Té hecho a base de varias hierbas que se vende bajo el nombre de marca Mother's Tea, en inglés. (Costumbre de América)
- Fenogreco (Costumbre del Norte de África, de la India, de China, y del Medio Oriente)
- Cardo mariano o lechero (Costumbre europea, de América y de Sudamérica)

ALIMENTOS

- Alfalfa (Persian, Southeast Asian and American)
- Avena (Costumbre Hispana y de África)
- Cebada (Costumbre de América)
- Ajo (Costumbre de la India)
- Jengibre (Costumbre de Asia)

ayudan al útero a recuperarse después del parto.

- **EL LÚPULO**, que es uno de los ingredientes que se utiliza para la producción de la cerveza, también estimula el reflejo de bajada de leche; pero el alcohol previene temporalmente la bajada y la producción de leche, sobre todo si se consume en grandes cantidades.
- Consulte a su doctor antes de tomar hierbas o alimentos para incrementar su producción de leche.
- Dar el pecho con frecuencia o sacarse la leche materna con un sacaleches es la manera más natural y más segura de incrementar su producción de leche. Siga amamantando a su bebé entre 8 y 12 veces al día.

Recuerde que es posible que sea elegible para recibir un extractor de leche y consultas con un especialista en lactancia materna a través de su seguro médico, a través del programa WIC, a través de Medi-Cal, o a través La Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA por sus siglas en inglés).

RECURSOS:

UNA GUÍA FACIL PARA LA LACTANCIA

in.gov/icw/files/lactancia.pdf

¿COMO AUMENTAR LA PRODUCCIÓN DE LECHE MATERNA?

reproduccionasistida.org/como-aumentar-la-produccion-de-leche-materna/

VIDEO:

youtube.com/watch?v=Rosvf1L8dx4

BLOG:

5 REMEDIOS NATURALES PARA AUMENTAR LA LECHE MATERNA

espanol.babycenter.com/blog/mamas/5-remedios-naturales-para-aumentar-la-leche-materna/

TABLA DE INTERACCIÓN DE LA LECHE MATERNA CON ALIMENTOS

espanol.babycenter.com/a9000188/tabla-de-interacci%C3%B3n-de-la-leche-materna-con-alimentos