

Aumento de la Producción de Leche

1. Use un extractor de leche eléctrico doble. Amamantar y luego bombear después durante 10-15 minutos. La extracción de leche es el OBJETIVO. La extracción de leche le dice a su cuerpo que haga ¡más leche!
2. Realice compresiones mamarias mientras amamanta y mientras se extrae leche.
3. Coma avena.
4. Coma 70 gramos de proteína al día.
5. Tenga cuidado con los medicamentos. Anticonceptivos de estrógeno, antihistamínicos y los descongestionantes pueden disminuir la producción de leche.
6. Pruebe **el Bombeo de Potencia de una Hora** siguiendo esta rutina:
 - Bombee durante 20 minutos
 - Descansa 10 minutos
 - Bombee durante 10 minutos
 - Descansa 10 minutos
 - Bombee durante 10 minutos

Suplementos Herbales

NO TOME SUPLEMENTOS HERBALES SIN CONSULTAR A SU

M.D., PEDIATRA Y/O NEONATÓLOGO

* Fenogreco: puede tomar hasta 6 gramos por día

Cardo bendito: puede tomar de 1,5 a 3,0 gramos, 3 veces al día

Legendairy Milk-Pump Princess, Oro Líquido, Milkapalooza

*No tomar si es alérgico a los garbanzos, cacahuates o legumbres o si es diabético o tiene problemas de azúcar en la sangre.

Dosis referenciadas Sanas "Medicamentos y Leche Materna" 2023

Las Famosas Galletas de Avena de la Casa de los Poetas que Estimulan la Lactancia

- .1 taza de mantequilla. 2 tazas de harina
- .1 taza de azúcar. 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- .1 taza de azúcar morena. 1 cucharadita de sal
- .4 cucharadas de agua. 3 tazas de avena (corte grueso si es posible)
- .2 cucharadas de harina de semillas de lino* .1 taza de chispas de chocolate
- .2 huevos grandes. 2 cucharadas de levadura de cerveza*
- .1 cucharadita de vainilla (*sin sustituciones)

Precaliente el horno a 375 grados. Mezcle 2 cucharadas de harina de linaza y agua, ponga a reposar de 3-5 minutos. Batir la mantequilla y el azúcar. Agregue los huevos uno a la vez, mezcle bien. Revuelva la mezcla de linaza y vainilla con la mezcla de mantequilla. Batir hasta que se mezcle completamente. Tamizar o cernir los ingredientes secos (Excepto la avena y las chispas de chocolate). Agregue a la mezcla de mantequilla. Revuelva la avena y luego las chispas de chocolate. Coloque en una bandeja para hornear, preferiblemente forrada con papel pergamino. La masa es desmenuzable, ¡así que una cuchara es útil!

Hornea de 8 a 12 minutos. Rinde aproximadamente seis docenas de galletas. Tiempo de preparación: 15 minutos.

Picaduras de Lactancia

- 2 tazas de avena
- 1/2 taza de linaza molida
- 3 cucharadas de levadura de cerveza
- 1 taza de mantequilla de maní o mantequilla de almendras
- 1/2 taza de miel
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/2 taza de chispas de chocolate amargo

En un tazón, agregue todos los ingredientes excepto las chispas de chocolate. Mezcle hasta que esté bien combinado. Agregue las chispas de chocolate.

Enrolle la mezcla en bolas lisas de 2 cucharadas y colóquelas en una bandeja para hornear forrada con pergamino.

¡Coloque en el refrigerador durante 30 minutos o disfrútelo de inmediato! Una vez que las picaduras se hayan endurecido, transfíralas a un recipiente hermético y guárdelas en el refrigerador hasta por 2 semanas.