



INSTITUTO  
NACIONAL DE  
SALUD

## ¿Qué hago para producir más leche?

Alrededor de la producción de leche materna existen muchos mitos, como:

¿Debo tomar **leche** durante la lactancia?

O tal vez...  
**¿una cerveza?**

Y que tal... **una agüita de hinojo**

tomar **aguadepanela**



**La única forma** de tener un estímulo natural para la producción adecuada de leche materna es la **succión del bebé**, a mayor succión, mayor producción.

El consumo de estos líquidos no estimula la producción de leche y si pueden generar algunos riesgos, como toxicidad, malnutrición materna, o problemas estomacales en la madre y el bebé.

**SALA AMIGA DE LA  
FAMILIA LACTANTE  
EMPRESARIAL**

Para más información, contáctenos:  
GRUPO DE NUTRICIÓN  
BLOQUE B OFICINA 245  
TEL 220 7700 EXT: 1222  
Yibby Forero Torres - [aforero@ins.gov.co](mailto:aforero@ins.gov.co)  
Alexandra Hernandez - [jhernandez@ins.gov.co](mailto:jhernandez@ins.gov.co)



La salud  
es de todos

Minsalud