



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
Alexandra Hernandez - jhernandez@ins.gov.co



La salud
es de todos

Minsalud