

# Maintaining and Increasing Your Milk Supply

Some moms may be concerned they are not making enough milk because their baby seems fussy or wants to nurse all the time. It is normal for your baby to be fussy for reasons other than hunger. Additionally, your baby may suddenly want more milk because they are going through a “growth spurt.” During a growth spurt, your baby may temporarily need more milk because they are growing faster. The steps below will help ensure you are making enough milk. If you try these steps and are still concerned, contact your lactation specialist at your WIC clinic or your doctor’s office.

- Put your baby to your breast early and often.
- Skin to skin contact is a good way to increase your milk supply. Dress your baby in only a diaper and place them on your bare chest, their head turned to one side. Doing this for at least 30 minutes a day, early and often, will

help your baby become more familiar with your breast and the smell of your milk. Holding your baby on your chest tells your brain to make more milk.

- Learn to recognize your baby’s hunger cues (handout available).
- Be sure you are latching or pumping 8-14 times a day.
- If your baby will not nurse at your breast, talk to your lactation specialist about using a syringe or cup to feed your baby.
- Use hands-on pumping before and after using a breast pump.\*
- Always offer your breast before giving a bottle to establish a good milk supply. The more you empty your breasts, the more milk your body will make.
- Let baby nurse at the breast for comfort instead of using a pacifier.

## Here is a daily Breastfeeding Log to help you remember:

Day	8–12 breast feedings	4–6 wet diapers	1–3 bowel movements
Example	✓✓✓✓✓✓✓✓✓✓✓✓	✓✓✓✓✓✓	✓✓✓
Monday			
Tuesday			
Wednesday			
Thursday			
Friday			
Saturday			
Sunday			

\* For a demonstration of hands-on pumping, go to: <https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/maximizing-milk-production.html>

## Make sure baby has a good latch:

1. Get in a relaxed, comfortable place and position—baby’s chest facing mom’s chest. You can use pillows or a breastfeeding pillow for extra support.
2. Gently support your baby’s head and shoulders so he is facing you chest to chest.
3. Use your nipple to tickle your baby’s upper lip until his mouth is open wide.
4. Pull your baby onto your breast so that he takes the whole nipple and about 1 inch of your breast into his mouth. His lips should be turned outward.
5. To remove your baby from the breast, gently insert your pinky finger into the corner of your baby’s mouth to break the suction and remove him from your breast.

**Remember:**  
 Drink fluids, rest, eat healthy meals, massage breasts before breastfeeding, and increase milk production by stimulating your breasts with baby or pump. You can do it!

ML-025285 11/19

# Cómo mantener y aumentar su producción de leche

Algunas madres pueden preocuparse por no estar produciendo suficiente leche porque sus bebés parecen inquietos o todo el tiempo quieren amamantar. Es normal que su bebé esté inquieto por razones diferentes al hambre. Además, su bebé puede querer más leche de manera repentina porque está pasando por una "aceleración de crecimiento". Durante una aceleración de crecimiento, su bebé puede necesitar temporalmente más leche porque está creciendo más rápido. Los siguientes pasos le ayudarán a asegurarse de estar produciendo suficiente leche. Si prueba estos pasos y sigue preocupada, contacte a su especialista de lactancia en su clínica WIC o a la oficina de su médico.

- Ponga su bebé a lactar temprano y a menudo.
- El contacto piel con piel es una buena manera de aumentar su producción de leche. Póngale solamente el pañal a su bebé y recuéstelo sobre su pecho desnudo, con la cabeza girada hacia un lado. Hacer esto durante al menos 30 minutos al día, temprano y a menudo,

ayudará a su bebé a familiarizarse más con su pecho y el olor de su leche. Tener a su bebé sobre su pecho le dice a su cerebro que debe producir más leche.

- Aprenda a reconocer las pistas de hambre de su bebé (hay un volante disponible sobre este tema).
- Asegúrese de lactar o extraer con bomba de 8 a 14 veces al día.
- Si su bebé no se alimenta tomando leche del seno, hable con su especialista de lactancia sobre cómo usar una jeringa o una taza para alimentar a su bebé.
- Use extracción manual antes y después de usar una bomba de extracción.\*
- Siempre ofrézcale su seno antes de darle con biberón para establecer una buena producción de leche. Cuantos más vacíos estén sus senos, más leche producirá su cuerpo.
- Deje que el bebé lacte en el seno para que se tranquilice en lugar de usar un chupete.

## Asegúrese de que su bebé tenga una buena lactancia:

1. Ubíquese en un lugar relajado, cómodo y ponga el pecho del bebé sobre el pecho de la madre. Puede usar almohadas o un cojín de lactancia para tener apoyo adicional.
2. Sostenga con suavidad la cabeza de su bebé y sus hombros para que esté pecho sobre pecho.
3. Use su pezón para estimular el labio superior de su bebé hasta que abra bien la boca.
4. Mueva su bebé hacia el seno para que agarre con la boca todo el pezón y aproximadamente una pulgada adicional del seno. Sus labios deberían estar hacia afuera.
5. Para retirar a su bebé del seno, inserte con suavidad su dedo meñique en la esquina de la boca de su bebé para eliminar la succión y que suelte el seno.

## Este es un registro diario de lactancia para ayudarle a recordar:

Día	8 a 12 veces de lactancia	4 a 6 pañales mojados	1 - 3 evacuaciones intestinales
Ejemplo	✓✓✓✓✓✓✓✓✓✓	✓✓✓✓✓	✓✓✓
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Para una demostración práctica sobre extracción con bomba, vaya a: <https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/maximizing-milk-production.html>

**Recuerde:**  
Consuma líquidos, descanse, aliméntese saludablemente, masajee sus senos antes de lactar, y aumente la producción de leche estimulando sus senos con el bebé o una bomba de succión. ¡Usted puede hacerlo!



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
**WIC BREASTFEEDING SUPPORT**  
LEARN TOGETHER. GROW TOGETHER.

