

# ¿Cómo mantengo un buen suministro de leche?



**Amamante a su bebé:** esta es la mejor forma de producir más leche. Mientras más amamante, más leche producirá. Amamante con frecuencia a su bebé cuando estén juntos.



**Extráigase leche con la misma frecuencia con la que amamantaría en casa.** Cuando esté en el trabajo, en la escuela o lejos de su bebé, extráigase leche para mantener su suministro.



**Cuide su bomba de extracción.** Verifique cuándo reemplazar la válvula de la bomba y el tamaño de las copas, ya que ambas pueden afectar su suministro de leche.



**Masajéese los pechos mientras se extrae leche.** Esto puede aumentar su suministro de leche y el contenido calórico de su leche.



**Hable con su consejero de WIC, su consultor de lactancia o su proveedor de servicios de salud** si tiene preocupaciones sobre su suministro de leche. Estas personas pueden brindarle consejos que sean adecuados para usted.

¡Estos consejos también sirven para madres que permanezcan en casa!



California Department of Public Health, California WIC program

*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

1-800-852-5770 | [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov)

(Spanish) 06/22

