**Herbs to try for milk supply:**

* Goat's Rue

Tea: 1tsp dried leaves in 8oz of water. Steep for 10 minutes and take 2-3 times a day.

Capsules: Take 1 capsule 3-4 times a day.

* Moringa

Capsules: Take 2 capsules 3 times a day

* Blessed Thistle

Liquid solution: Take 20 drops 2-4 times a day

* Mother's Milk (combination of fenugreek, blessed thistle, nettle, and fennel)

Capsules: Take 1 capsule up to 4 times a day

Tea: Use 1 tea bag in 8oz of water. Steep for 10 minutes and take 3-5 times a day.

**Hierbas para probar como suministro de leche:**

• Rue de la cabra  
Té: 1 cucharadita de hojas secas en 8 oz de agua. Deje reposar durante 10 minutos y tome 2-3 veces al día.  
Cápsulas: Tomar 1 cápsula 3-4 veces al día.

• Moringa  
Cápsulas: tomar 2 cápsulas 3 veces al día.

• Cardo bendito  
Solución líquida: tomar 20 gotas 2-4 veces al día.

• Leche materna (combinación de fenogreco, cardo bendito, ortiga e hinojo)  
Cápsulas: tomar 1 cápsula hasta 4 veces al día.  
Té: Use 1 bolsita de té en 8 oz de agua. Deje reposar durante 10 minutos y tome 3-5 veces al día.