Registro de extracciones de leche

Rodee con un círculo las horas en que se extraiga leche

Utilice el sacaleches doble durante unos 15 minutos para empezar; vaya adaptando el sistema a medida que se familiarice con sus pechos.

Extráigase leche al menos una vez por la noche.

Si el bebé no mama, 10 sesiones de extracción al día son un número excelente. Muchas mujeres se fijan 8 como objetivo. Intente no bajar de 8 las primeras semanas. Pasadas las dos primeras semanas, 6 es el mínimo.

Para obtener más cantidad de leche, después de cada extracción con sacaleches, acabe con una extracción manual.

Fecha _____ Objetivo Total

Medianoche 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Mediodía 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 _____

Fecha _____ Objetivo Total

Medianoche 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Mediodía 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 _____

Fecha _____ Objetivo Total

Medianoche 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Mediodía 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 _____

Fecha _____ Objetivo Total

Medianoche 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Mediodía 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 _____

Fecha _____ Objetivo Total

Medianoche 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Mediodía 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 _____

Fecha _____ Objetivo Total

Medianoche 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Mediodía 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 _____

Fecha _____ Objetivo Total

Medianoche 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Mediodía 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 _____