

# Tabla de extracciones o alimentación con leche materna

## Breastmilk Pumping or Feeding Log (Spanish)

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Los bebés comen cada 2 a 4 horas, dependiendo del peso que tengan y de la cantidad de energía que necesiten. Si usted se extrae la leche, es importante que realice las extracciones al menos cada 3 horas, desde las 6:00 de la mañana hasta la medianoche, todos los días. Cada vez que realice una extracción, le puede resultar útil tomar nota del tiempo y método de extracción empleados y de la cantidad de leche que obtuvo. Si usted amamanta, le puede resultar útil tomar nota de los horarios en que el bebé toma el pecho y del tiempo que necesita para completar la comida. Tome nota de los horarios y la cantidad de pañales sucios (orina y heces).

Día	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	Totales de 24 horas
																									Leche:
																									Comidas:
																									Orina:
																									Heces:
																									Leche:
																									Comidas:
																									Orina:
																									Heces:
																									Leche:
																									Comidas:
																									Orina:
																									Heces:
																									Leche:
																									Comidas:
																									Orina:
																									Heces: