Registro de extracción

SESIONES, CANTIDAD Y ALMACENAMIENTO

NOMBRE _____

SEMANA DEL _____

- **Cantidad** anota ml u oz, lo que uses para medir, y no cambies
- **Guardada** marca adónde fue la leche
- **Notas** ajustes del extractor, comodidad, qué estabas haciendo

FECHA	INICIO	MIN	IZQ.	DER.	TOTAL	GUARDADA	NOTAS
						☐ Refri ☐ Congelador ☐ Tomó	
						☐ Refri ☐ Congelador ☐ Tomó	
						☐ Refri ☐ Congelador ☐ Tomó	
						☐ Refri ☐ Congelador ☐ Tomó	
						☐ Refri ☐ Congelador ☐ Tomó	
						☐ Refri ☐ Congelador ☐ Tomó	
						☐ Refri ☐ Congelador ☐ Tomó	
						☐ Refri ☐ Congelador ☐ Tomó	
						☐ Refri ☐ Congelador ☐ Tomó	
						☐ Refri ☐ Congelador ☐ Tomó	
						☐ Refri ☐ Congelador ☐ Tomó	
						☐ Refri ☐ Congelador ☐ Tomó	
						☐ Refri ☐ Congelador ☐ Tomó	
						☐ Refri ☐ Congelador ☐ Tomó	
						☐ Refri ☐ Congelador ☐ Tomó	
						☐ Refri ☐ Congelador ☐ Tomó	
						☐ Refri ☐ Congelador ☐ Tomó	

Totales Sesiones _____ Cantidad (ml u oz) _____ Mayor intervalo (h) _____

Cómo guardar la leche extraída (CDC, bebé sano nacido a término). La leche recién extraída dura hasta 4 horas a temperatura ambiente, hasta 4 días en el refrigerador y unos 6 meses en el congelador para la mejor calidad (hasta 12 meses es aceptable). Etiqueta cada recipiente con la fecha y la cantidad.

Registro personal, no es consejo médico. Consulta a una asesora de lactancia sobre la producción o el dolor.