

Registro de extracción de leche materna Esta forma es para las madres que empiezan su producción de leche con un sacaleches. En este sitio puedes ver unos videos cortos en inglés sobre cómo maximizar la producción de leche y sacarte la leche a mano: <http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding.html>

Estos son algunos consejos útiles para empezar a sacarse leche:

- Empieza a sacarte la leche a mano y con el sacaleches tan pronto como puedas.
- Para sacar más leche:
 - Empieza por darte un masaje en los senos.
 - Luego sácate leche con el sacaleches de ambos senos hasta que el flujo de leche pare.
 - Cuando termines de usar el sacaleches, descansa un minuto y luego extrae la leche a mano.
- Pide que te dejen tener contacto piel a piel con tu bebé, y después usa el sacaleches de inmediato. Si no puedes tener contacto piel a piel con tu bebé, usa el sacaleches al lado de la cuna. Estar cerca de tu bebé aumentará tu producción de leche.
- Usa el sacaleches por lo menos 8 veces al día, o cada 3 horas; hazlo también por la noche.
- Es normal que en los primeros días solo salgan unas gotas. Sigue sacándote leche y sé paciente, porque tu producción aumentará.
- No esperes a que los senos estén demasiado llenos para empezar a sacarte la leche.

Día 1	1ª sesión	2ª sesión	3ª sesión	4ª sesión	5ª sesión	6ª sesión	7ª sesión	8ª sesión	9ª sesión	10ª sesión	Total en 24 horas	Objetivo en 24 horas
Hora	6 a.m.	8 a.m.	11 p.m.	2 p.m.	4 p.m.	7 p.m.	9 p.m.	11 p.m.	2 a.m.	5 a.m.		Al menos 8 veces
Cantidad extraída	gotas	gotas	gotas									
Día 1	1ª sesión	2ª sesión	3ª sesión	4ª sesión	5ª sesión	6ª sesión	7ª sesión	8ª sesión	9ª sesión	10ª sesión	Total en 24 horas	Objetivo en 24 horas
Hora												Al menos 8 veces
Cantidad extraída												gotas
Día 2	1ª sesión	2ª sesión	3ª sesión	4ª sesión	5ª sesión	6ª sesión	7ª sesión	8ª sesión	9ª sesión	10ª sesión	Total en 24 horas	Objetivo en 24 horas
Hora												Al menos 8 veces
Cantidad extraída												gotas
Día 3	1ª sesión	2ª sesión	3ª sesión	4ª sesión	5ª sesión	6ª sesión	7ª sesión	8ª sesión	9ª sesión	10ª sesión	Total en 24 horas	Objetivo en 24 horas
Hora												Al menos 8 veces
Cantidad extraída												Más que el día 2
Día 4	1ª sesión	2ª sesión	3ª sesión	4ª sesión	5ª sesión	6ª sesión	7ª sesión	8ª sesión	9ª sesión	10ª sesión	Total en 24 horas	Objetivo en 24 horas
Hora												Al menos 8 veces
Cantidad extraída												Más que el día 3
Día 5	1ª sesión	2ª sesión	3ª sesión	4ª sesión	5ª sesión	6ª sesión	7ª sesión	8ª sesión	9ª sesión	10ª sesión	Total en 24 horas	Objetivo en 24 horas
Hora												Al menos 8 veces
Cantidad extraída												Más que el día 4

Día 6	1ª sesión	2ª sesión	3ª sesión	4ª sesión	5ª sesión	6ª sesión	7ª sesión	8ª sesión	9ª sesión	10ª sesión	Total en 24 horas	Objetivo en 24 horas
Hora												Al menos 8
Cantidad extraída												Más que el día 6
Día 7	1ª sesión	2ª sesión	3ª sesión	4ª sesión	5ª sesión	6ª sesión	7ª sesión	8ª sesión	9ª sesión	10ª sesión	Total en 24 horas	Objetivo en 24 horas
Hora												Al menos 8
Cantidad extraída												Más que el día 6
Día 8	1ª sesión	2ª sesión	3ª sesión	4ª sesión	5ª sesión	6ª sesión	7ª sesión	8ª sesión	9ª sesión	10ª sesión	Total en 24 horas	Objetivo en 24 horas
Hora												Al menos 8
Cantidad extraída												Más que el día 7
Día 9	1ª sesión	2ª sesión	3ª sesión	4ª sesión	5ª sesión	6ª sesión	7ª sesión	8ª sesión	9ª sesión	10ª sesión	Total en 24 horas	Objetivo en 24 horas
Hora												Al menos 8
Cantidad extraída												Más que el día 8
Día 10	1ª sesión	2ª sesión	3ª sesión	4ª sesión	5ª sesión	6ª sesión	7ª sesión	8ª sesión	9ª sesión	10ª sesión	Total en 24 horas	Objetivo en 24 horas
Hora												Al menos 8
Cantidad extraída												Más que el día 9
Día 11	1ª sesión	2ª sesión	3ª sesión	4ª sesión	5ª sesión	6ª sesión	7ª sesión	8ª sesión	9ª sesión	10ª sesión	Total en 24 horas	Objetivo en 24 horas
Hora												Por lo menos 8
Cantidad extraída												Más que el día 10
Día 12	1ª sesión	2ª sesión	3ª sesión	4ª sesión	5ª sesión	6ª sesión	7ª sesión	8ª sesión	9ª sesión	10ª sesión	Total en 24 horas	Objetivo en 24 horas
Hora												Al menos 8
Cantidad extraída												Más que el día 11
Día 13	1ª sesión	2ª sesión	3ª sesión	4ª sesión	5ª sesión	6ª sesión	7ª sesión	8ª sesión	9ª sesión	10ª sesión	Total en 24 horas	Objetivo en 24 horas
Hora												Al menos 8
Cantidad extraída												Más que el día 12
Día 14	1ª sesión	2ª sesión	3ª sesión	4ª sesión	5ª sesión	6ª sesión	7ª sesión	8ª sesión	9ª sesión	10ª sesión	Total en 24 horas	Objetivo en 24 horas
Hora												Al menos 8
Cantidad extraída												Más que el día 13

Para obtener ayuda con la lactancia materna, llama a la Línea Directa de Texas de Apoyo a la Lactancia al 1-855-550-6667

o visita www.cadaonzacuenta.com



TEXAS
Health and Human
Services



Opciones sabias • Familias sanas

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2017 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-13103a Rev. 7/17