

Trate de dormir un mínimo de 6 horas cada noche.

Bombear la leche es un trabajo difícil y puede ser desalentador si no le sale mucha leche.

No bombearse frecuentemente es una razón común de una producción baja de leche.

Hora del Día	Cantidad que se bombeó (gotas, onzas)
Notas:	

Fecha:

Cada gota de leche es preciosa para el bebé. Por favor póngase en contacto con nosotros si tiene problemas con la cantidad de leche o con la bomba.

(501) 686-7559

Hora del Día	Cantidad que se bombeó (gotas, onzas)
Notas:	

Fecha:

Ayude con Lactancia



Registro de Bombeo



4301 West Markham Street
Little Rock, Arkansas 72205

Phone: (501) 686-7559

Primer Día

Es normal de sacar solo gotas las primeras veces que se bombea.

Bombéese 8 ves cada día.

Será de ayuda si se bombea al mínimo una vez en la noche.

Es mejor si se bombea de un mínimo de 10 a 15 minutos.

Bompear los dos pechos a un mismo tiempo es lo mejor.

Hora del Día	Cantidad que se bombeó (gotas, onzas)
Notas:	

Fecha:

Hora del Día	Cantidad que se bombeó (gotas, onzas)
Notas:	

Fecha:

Hora del Día	Cantidad que se bombeó (gotas, onzas)
Notas:	

Fecha:

Try to get at least 6 hours of sleep each night.

Pumping is hard work and can be discouraging if you are not getting much milk.

Not pumping often enough is a common reason for low milk production.

Time of Day	How much you pumped (drops, ounces)
Notes:	

Date:

Every drop of milk is precious to your baby. Please contact us if you feel you are having problems with milk supply or with the pump.

(501) 686-7559

Time of Day	How much you pumped (drops, ounces)
Notes:	

Date:

Lactation Support



Pumping Log

UAMS
MEDICAL
CENTER
 UNIVERSITY OF ARKANSAS
 FOR MEDICAL SCIENCES

4301 West Markham Street
 Little Rock, Arkansas 72205

Phone: (501) 686-7559

First Day

It is normal to get only drops the first few times you pump.

Pump **8 times** each day.

It is helpful if you pump at least once at night.

It usually works best to pump for at least 10 to 15 minutes.

Pumping both breasts at the same time is best.

Time of Day	How much you pumped (drops, ounces)
Notes:	

Date:

Time of Day	How much you pumped (drops, ounces)
Notes:	

Date:

Time of Day	How much you pumped (drops, ounces)
Notes:	

Date: