



Renata Boscan
BIRTHING SUPPORT

renataboscan.com

Diario de Lactancia y Cuidados de Valentina

Tiempo			Lactancia		Pañales	Fecha	19 de Marzo	
Inicio	Fin	Total / Hora	Pecho (I/D)	Tetero (Oz)	Mojado/Sucio	Sueño	Medicinas	Comentarios
9:55 am	10:05 am	10 min	Izquierdo					
		10:18 am			Sucio			Color oscuro
12:20 pm	1:00 pm	40 min				x		Se durmió en el pecho
		8:30 pm					Vitamina D	1 gota

Cómo usar este diario:

Este diario te permite llevar un seguimiento de la alimentación, el sueño y los pañales de tu bebé de manera sencilla y accesible. Aunque existen apps para este propósito, muchas familias encuentran más práctico tener una versión impresa en el cuarto del bebé. Así, cualquier persona que te ayude podrá anotar o acceder la información, incluso si te ausentas por un rato.

Imprime la primera hoja y saca cuantas copias necesites. Puedes guardarlas en una carpeta y agregar más según sea necesario.

Un seguimiento simple puede ayudarte a notar patrones y compartir información clave con tu pediatra o asesora de lactancia.