

## FORMATO PRÁCTICAS

**NOMBRE DE LA ESTUDIANTE:** Pamela Navarro Hernández

**TIPO DE PRÁCTICA:**

Hospitalaria

Círculo de Apoyo

Privada

**NÚMERO DE HORAS:** 1 hora

**FECHA (S):** 28/02/2022

**BREVE DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS REALIZADAS (incluyendo seguimiento, resultados, etc):**

SUS NECESIDADES: Banco de leche para tomas esporádicas, va a regresar al trabajo presencial pero puede estarse llevando a su bebé para darle sus tomas, solo quiere tener un pequeño banco por si se le presenta alguna ocasión en que no pueda darle directo del pecho.

**PLAN DE LACTANCIA:**

- No cuenta con extractor, por lo que se le recomendó para banco de leche buscar uno de acuerdo a su presupuesto
- Se le recomendó hacer una extracción al día ya que no tiene urgencia de crear un banco muy grande, durante la primer toma de la bebé de un seno mientras esta tomando del otro. O como segunda opción hacer una extracción después de la primer toma en ambos pechos ya que comentó que en ocasiones si toma de los dos pechos la bebé durante la primer toma.
- Se le brindó toda la información necesaria para crear su banco de leche, comentó que le había resuelto todas las dudas que tenía.
- También me hizo varias preguntas acerca de la AC que está por comenzar su bebé, le brinde la información básica pero le recomende acercarse con una nutrióloga para que pudiera empaparse de mayor información por parte de una experta en la materia.
- Por último comentó que constantemente siente bolitas en el pecho por lo que se le hizo la recomendación de toma de probióticos (con luz verde de su ginecóloga) una alimentación baja en grasas saturadas y la lecitina de soya ya que comenta que en su lactancia anterior si sufrió de mastitis entonces de manera preventiva. Como quiera le comente que lo checara con su ginecóloga.

CERTIFICACIÓN  
**COACH EN LACTANCIA**



BY KIIK & MARIA LACTANZ

DOCUMENTOS DE APOYO ENVIADOS:

- Table de conservación de la leche materna
- Tabla para saber el tamaño de embudo del extractor
- Video de como hacer una extracción manual
- Video del “therapeutic breast massage”
- Y el contacto de una nutriologa

**PERSONA A LA QUE SE ATENDIÓ (MAMÁ):**

Nombre completo: Meztli Mendoza      Firma:  
Celular: 744 136 5436  
Correo electrónico: meztli\_mendoza@hotmail.com