Marcador de Progreso Choose Health LA Moms

Semanas 1-3

Semana 1	Caminar- minutos o pasos por día	Agua - tazas por día	Amamantar
Lunes			Esta semana le di a mi bebé: ☐ Solamente pecho ☐ Pecho y fórmula ☐ Solamente fórmula
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Esta semana peso: _____ lbs o kg			

Semana 2	Caminar	Agua	Amamantar
Lunes			Esta semana le di a mi bebé: ☐ Solamente pecho ☐ Pecho y fórmula ☐ Solamente fórmula
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Esta semana peso: _____ lbs o kg			

Semana 3	Caminar	Agua	Amamantar
Lunes			Esta semana le di a mi bebé: ☐ Solamente pecho ☐ Pecho y fórmula ☐ Solamente fórmula
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Esta semana peso: _____ lbs o kg			

Marcador de Progreso Choose Health LA Moms

Semanas 4-6

Semana 4	Caminar	Agua	Amamantar
Lunes			Esta semana le di a mi bebé: ☐ Solamente pecho ☐ Pecho y fórmula ☐ Solamente fórmula
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Esta semana peso: _____ lbs o kg			

Semana 5	Caminar	Agua	Amamantar
Lunes			Esta semana le di a mi bebé: ☐ Solamente pecho ☐ Pecho y fórmula ☐ Solamente fórmula
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Esta semana peso: _____ lbs o kg			

Semana 6	Caminar	Agua	Amamantar
Lunes			Esta semana le di a mi bebé: ☐ Solamente pecho ☐ Pecho y fórmula ☐ Solamente fórmula
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Esta semana peso: _____ lbs o kg			

Marcador de Progreso Choose Health LA Moms

Semanas 7-9

Semana 7	Caminar	Agua	Amamantar
Lunes			Esta semana le di a mi bebé: ☐ Solamente pecho ☐ Pecho y fórmula ☐ Solamente fórmula
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Esta semana peso: _____ lbs o kg			

Semana 8	Caminar	Agua	Amamantar
Lunes			Esta semana le di a mi bebé: ☐ Solamente pecho ☐ Pecho y fórmula ☐ Solamente fórmula
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Esta semana peso: _____ lbs o kg			

Semana 9	Caminar	Agua	Amamantar
Lunes			Esta semana le di a mi bebé: ☐ Solamente pecho ☐ Pecho y fórmula ☐ Solamente fórmula
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Esta semana peso: _____ lbs o kg			