

1週目			授乳・搾乳	ママ	注意事項
7:00:00	起床→おむつ 授乳開始	睡眠			
			張っている方(A)から25-35分授乳		
		起床 (最長1:30は しっかり起きる)	もう一方(B)から60-90ml搾乳 Bから10-15分授乳		
8:00:00				朝食	8:00以降は授乳は控える
8:15:00	おむつチェック→寝室へ (暗く)				
8:30:00	おくるみ→ベビーベッド				
9:00:00		お昼寝 (1:30を超えないように)		哺乳瓶・搾乳便の消毒、着替えの準備	
9:45:00	カーテン開けておくるみ広げる				
10:00:00	授乳開始		Bから25-30分授乳	大グラス1杯の水	10時には完全に目を覚まさせる
10:45:00	体拭いて洋服着せる	起床	Aから60ml搾乳 Aから15-20分授乳		
11:00:00					
11:15:00	おむつチェック→寝室へ (暗く)				10分以内に寝ない場合は張っている胸から10分程授乳 (目を合わせず暗い部屋で)
11:30:00	おくるみ→ベビーベッド				
12:00:00				昼食	
		お昼寝 (2:30を超えないように)		哺乳瓶・搾乳便の消毒、休息	途中で起きてしまった場合、自分で再び眠るよう10分ほど様子を見る →それでも寝ない場合は次の授乳分の半量を与えて2時までには眠るようにする
13:00:00					
13:45:00	カーテン開けておくるみ広げる、おむつ				
14:00:00	授乳開始	起床 (15:30までは寝かさないようにする) *厚着をしない	Aから25-35分授乳、お腹空いている場合はBから10-15分授乳	大グラス1杯の水	
15:00:00					
15:30:00	おむつ				15:15以降の授乳は控える
16:00:00		お昼寝 (すべてのお昼寝の上限5:30)			
17:00:00	授乳開始		最後に飲んだ方(B)から25-30分授乳		17:00以降は眠らせないように
17:45:00		起床		風呂準備	
18:00:00	風呂				
18:15:00	授乳開始 (暗めの寝室で)		(Bが空でない場合はBを5-10分)、Aから20-25分授乳		18:15までにはパジャマ着させて寝室で授乳開始 (薄明かりで目を合わせずに)
19:00:00	おむつチェック おくるみ→ベビーベッド				10-15分以内に寝ない場合は張っている胸から10分程授乳 (目を合わせず暗い部屋で)
20:00:00		睡眠		夕食	
21:00:00					
21:45:00	電気をつけておくるみ広げる				
22:00:00	授乳開始 おむつ→おくるみ→電気を暗く	起床	最後に飲んだ方(A)から25-35分授乳 (哺乳瓶の場合は指定量の大Bから20-25分授乳 (哺乳瓶の場合は残り全て))		目を合わせず、1時間以内の授乳
23:00:00					
0:00:00		睡眠			
1:00:00					
2:00:00					
2:30:00	授乳開始	起床	最後に飲んだ方(B)から25-30分授乳		
3:00:00					出生時3200g未満→2:30、3200-3600g→3:30まで、3600g以上→4:00まで
4:00:00					
5:00:00		睡眠			
6:00:00					