

2-4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20-25分授乳		
8:00:00		起床 (最長2:00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	朝食	7:45以降は授乳は控える
8:45:00	おむつチェック→寝室へ (暗く)				
9:00:00	おくるみ→ベビーベッド	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20-25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
10:30:00	体拭いて洋服着せる	起床	Aから60ml搾乳 Aから10-15分授乳		
11:00:00					11:15以降は授乳は控える
11:45:00	おむつチェック→寝室へ (暗く)			昼食	
12:00:00	おくるみ→ベビーベッド				
13:00:00		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20 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 時までは眠るようにする
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		Aから20-25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		起床 (16:00までは 寝かさないように する) *厚着をしな い			15:15以降の授乳は控える
16:00:00	おむつ	お昼寝 (すべての お昼寝の上限5: 00)			
17:00:00	授乳開始		最後に飲んだ方(B)から20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			両胸から搾乳		
22:00:00	電気をつけておくるみ広げる				
22:30:00	授乳開始				
23:00:00	おむつ→おくるみ→電気を暗く	起床	最後に飲んだ方(A)から20分授乳 (哺乳瓶の場合は指定量の大半) Bから20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
0:00:00					
1:00:00		睡眠			
2:00:00					
3:00:00					
4:00:00	授乳開始	起床			4:00までに起きた場合→両胸から授乳、4:00-5:00→片 胸から授乳
5:00:00		睡眠			
6:00:00					