

3-4ヶ月目			授乳・搾乳	ママ	注意事項
7:00:00	起床→おむつ 授乳開始	睡眠	両胸から授乳 ( orミルク全量 )		
8:00:00	プレイマットで遊ばせる 体拭いて洋服着せる	起床 ( 2:00はしっ かり起きる )		朝食	
8:45:00	おむつチェック→寝室へ ( 暗く )				
9:00:00	おくるみ(脇の下まで)→ベビーベッド	お昼寝 ( 0:45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時には完全に目を覚まさせる
10:00:00	プレイマットで遊ばせる				
11:00:00	授乳開始	起床	両胸から授乳 ( orミルク全量 )		11:30以降は授乳は控える
11:45:00	おむつチェック→寝室へ ( 暗く )				
12:00:00	おくるみ(脇の下まで)→ベビーベッド			昼食	
13:00:00		お昼寝 ( 2:15を超 えないように )		哺乳瓶・搾乳便の消 毒、休息	
14:00:00					(すべてのお昼寝の上限3:00)
14:15:00	カーテン開けておくるみ広げる、おむ つ				
14:30:00	授乳開始		両胸から授乳 ( orミルク全量 )		
15:00:00					15:15以降の授乳は控える
16:00:00					
16:15:00	おむつ	起床			
16:30:00	湯さましをあげる				
17:00:00					
17:30:00				風呂準備	
17:45:00	風呂				
18:00:00					
18:15:00	授乳開始 ( 暗めの寝室で )		両胸から授乳 ( orミルク全量 )		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 )
	おむつチェック				
19:00:00	おくるみ(脇の下まで)→ベビーベッド				
20:00:00		睡眠		夕食	
21:00:00					
21:45:00			両胸から搾乳		
22:00:00					
22:30:00	少し電気をつけて授乳開始 おむつ→半くるみ→電気を暗く	起床	母乳orミルクの大半 母乳orミルクの残り		目を合わせず、30分以内の授乳
23:00:00					
0:00:00					
1:00:00					
2:00:00					
3:00:00		睡眠			
4:00:00					
5:00:00					
6:00:00					