

8-12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分授乳 Bから10-15分授乳		
8:00:00	体拭いて洋服着せる	起床 ( 最長2:00は しっかり起きる )		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(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				
10:00:00	プレイマットで遊ばせる				10時には完全に目を覚まさせる
10:45:00	授乳開始	起床	Bから20-25分授乳 Aから10-15分授乳	大グラス1杯の水	
11:00:00					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					
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		Aから20分授乳、Bから10-15分授 乳	大グラス1杯の水	
15:00:00	プレイマットで遊ばせる	起床 ( 16:45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					
16:15:00	おむつ				
16:30:00	湯さましをあげる				
16:45:00		(お昼寝)			(すべてのお昼寝の上限3:30)
17:00:00			(とてもお腹が空いているようなら Bから10-15分授乳)		17:00以降は眠らせないように
17:30:00		起床		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20分授乳	大グラス1杯の水	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(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	電気をつけておくるみ広げる				
22:30:00	授乳開始	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 )		目を合わさず、1時間以内の授乳
23:00:00	おむつ→おくるみ(脇の下まで)→電気を 暗く				
0:00:00		睡眠			
1:00:00					
2:00:00		睡眠			
3:00:00					
4:00:00					
5:00:00	授乳開始	(起床)			5:00目を覚ました場合→片胸から授乳、必要であれば もう片方から10-15分授乳 6:00→片胸から授乳
6:00:00		睡眠			