

# 1日のスケジュールを作ってみよう!



5:00	
6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	

## 【参考】

- ・6カ月までは朝4から5時に起きたら授乳  
※その後もう一度寝る
  - ・朝は7時頃に自然と起きる工夫をする（朝日を入れる等）
  - ・授乳しながら寝るはNG
  - ・就寝時間に寝なくてもいいが寝させる工夫をする  
※就寝時間は7時半ごろ
  - ・7カ月までは授乳の間に必ず昼寝が入る  
※飲む⇒あそぶ⇒寝る1hがセット
  - ・8カ月以降はお昼寝2回、午前1hと午後1.5h  
※午後のお昼寝は15時まで
  - ・1歳～2歳でお昼寝は午後1回のみへ移行
- 【授乳は30分程度にする、ダラダラ飲みをさせない】
- ・3週間～2カ月：授乳の間隔を2.5hあける、その後授乳夜の授乳3回
  - ・3週間～2カ月：授乳の間隔を2.5hあける、夜の授乳3回
  - ・3カ月：授乳の間隔を3hあける、夜の授乳2回
  - ・4カ月：授乳の間隔を3hあける、夜の授乳1回
  - ・5～6カ月：授乳の間隔を4hあける、夜通し寝る訓練
  - ・7～9カ月：授乳の間隔を5hあける、夜通し寝る訓練
  - ・10カ月以降：昼間1回、寝る前1回

