

9-12ヶ月目		睡眠	授乳・搾乳	ママ	注意事項
7:00:00	起床→おむつ 授乳開始 離乳食		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 (2:00-2:30は しっかり起きる)		朝食	
9:00:00					
9:15:00	おむつチェック→寝室へ (暗く)				
9:30:00	ベビーベッド	お昼寝 (0:30-0:45 を超えないよう			
9:45:00	カーテン開ける				
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
11:00:00		起床			
11:45:00	離乳食				
12:00:00				昼食	
12:15:00	おむつチェック→寝室へ (暗く)				
12:30:00	ベビーベッド				
13:00:00		お昼寝 (2:00を超 えないように)			
14:00:00					(すべてのお昼寝の上限3:00)
14:15:00	カーテン開ける				
14:30:00	おむつ、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		起床			
16:15:00	おむつ				
16:30:00	湯さましをあげる				
17:00:00	離乳食			風呂準備	
18:00:00	風呂				
18:30:00	授乳開始 おむつチェック→寝室へ (暗く)		両胸から授乳 (orミルク150- 180ml)		18:30までにはパジャマ着させる
19:00:00	ベビーベッド				
20:00:00				夕食	
21:00:00					
22:00:00					
23:00:00					
0:00:00					
1:00:00		睡眠			
2:00:00					
3:00:00					
4:00:00					
5:00:00					
6:00:00					