

4-6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		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)			朝食	
9:00:00	おくるみ(脇の下まで)→ベビーベッド	お昼寝(1:00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	体拭いて洋服着せる				
10:30:00	授乳開始		Bから20-25分授乳	大グラス1杯の水	
11:00:00	プレイマットで遊ばせる	起床	Aから30ml搾乳 Aから10-15分授乳		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→ベビーベッド			昼食	
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
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	起床(16:15までは寝かさないようにする)*厚着をしない	Aから20-25分授乳、Bから10-15分授乳	大グラス1杯の水	15:15以降の授乳は控える
15:00:00					
16:00:00					
16:15:00	おむつ	お昼寝(すべてのお昼寝の上限4:30)			
17:00:00	授乳開始		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	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				
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					
6:00:00		睡眠			