

ジーナ式 1～2週目のスケジュール

7:00	起床・授乳
8:30	就寝（最長1時間半）
9:45-10:00	起床・授乳
11:00-15	授乳
11:30-	お昼寝（最長2時間半）
14:00-30	起床・授乳
15:30	お昼寝（最長1時間半）
17:00	起床・授乳20～30分ほど
17:45までに	お風呂にいれる
18:15までに	授乳開始
18:30-19:00	就寝(うまく寝付かない場合は、さらに授乳)
21:45	起床
22:00	授乳・オムツ替え→就寝