

ジーナ式 2～4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
12:00までに	就寝（最長2時間30分）
14:00-30	起床・授乳（お昼寝がうまくいかなかった場合、授乳後20分程お昼寝）
14:00-30	起床・授乳
16:00-	夕寝（14:30の授乳後お昼寝をした場合は、16:30から夕寝）
17:00	起床・授乳20分ほど
18:00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)
22:00-30	ミルク/授乳・オムツ替え→就寝