

## ジーナ式 3～4ヶ月目のスケジュール

7:00	起床・ミルク（全量）
9:00	就寝（最長45分）
9:45-10:00	起床
11:00	ミルク（全量）
12:00までに	就寝（最長2時間15分）
14:00-15	起床・ミルク（全量）
16:00-15	（お昼寝がうまくいかなかった時）短い夕寝
17:00	ミルク半量
18:00までに	お風呂にいれる
18:15までに	ミルク開始（半量+30ml）
19:00までに	就寝
22:00	ミルク・オムツ替え→就寝