

## ジーナ式 4～6週目のスケジュール

7:00	起床・授乳
8:45-9:00	就寝（最長1時間）
9:45-10:00	起床
10:30	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）
16:15-	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
19:00までに	就寝
22:00-30	ミルク/授乳・オムツ替え→就寝