

ジーナ式 4～6ヶ月目のスケジュール

7:00	起床・ミルク（全量）
9:00-15	就寝（30～45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）
16:15-17:00	（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
17:45までに	お風呂にいれる
18:00-15	ミルク開始（全量）
19:00までに	就寝
22:00	ミルク・オムツ替え（30分以内）→就寝