

ジーナ式 6～9ヶ月目のスケジュール

7:00	起床・ミルク90%→離乳食→残りミルク10%
9:15-30	就寝
10:00前	起床
11:30	離乳食80%→水と離乳食をサンドイッチ式であげる
12:30までに	就寝
14:30	起床・ミルク
17:00	離乳食
18:00までに	お風呂にいれる
18:30	ミルク
19:00までに	就寝