

## ジーナ式 8～12週目のスケジュール

7:00	起床・授乳
9:00までに	就寝（最長45分）
9:45-10:00	起床
10:45-11:00	授乳
12:00までに	就寝（最長2時間15分）
14:00-15	起床・授乳
16:00-15	夕寝
17:00	授乳15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・オムツ替え→就寝