

ジーナ式 9～12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%
9:30-45	就寝
10:00前	起床
11:45-12:00	離乳食80%→水と離乳食をサンドイッチ式であげる
12:30	就寝
14:30	起床・ミルク
17:00	離乳食
18:30までに	お風呂完了
18:30	ミルク
19:00までに	就寝