

赤ちゃんの生活リズム 新生児期



タイムスケジュール(例)



0:00	ねんね	ママと一緒に就寝 赤ちゃんは昼夜問わず1～3時間おきに寝たり起きたりを繰り返し、まとまって眠ることができません。 ママも休める時に休みましょう。
2:00	オムツ替え・授乳	
3:00	ねんね	
5:00	オムツ替え・授乳	
6:00	ねんね	ママ・パパ朝食 パパ出勤 
8:00	オムツ替え・授乳	できる範囲で洗濯・掃除などの家事
10:00	ねんね	
11:00	オムツ替え・授乳	
12:00	ねんね	ママ昼食 ママも一緒にお昼寝
14:00	オムツ替え・授乳	
16:00	沐浴	
17:00	授乳	
18:00	ねんね	ママ・パパ夕食 ママ入浴 
20:00	オムツ替え・授乳	
21:00	ねんね	
23:00	オムツ替え・授乳	

※これは新生児期(生後28日間)のタイムスケジュールのほんの一例です。

おおよその目安と考えてください。

赤ちゃんによって寝る子もいますし寝ない子もいます。ミルクもよく飲む子もいますしあまり飲まない子もいます。赤ちゃんにも個性があり育児書通りにはいかないこともあります。

その子のペースで育児をしていきましょう。

また授乳は母乳栄養と混合栄養で授乳間隔が異なります。

母乳の場合は1～3時間おきの授乳、ミルクの場合は3～4時間おきの授乳となります。