

“めばえ”スケジュール

例

育児に関するもの	家事に関するもの	自身の生活に関するもの
----------	----------	-------------

さあ はじまるよ！「赤ちゃんとの生活」 平日の場合

時間	赤ちゃん	ママ	パパ	()
0	睡眠	睡眠	睡眠	
1	うんち おなかすいた	授乳 オムツ交換 抱っこ		
2	睡眠	抱っこ 寝かしつけ		
3	時々泣くが 睡眠			
4	おなかすいた	授乳 睡眠		
5	ぐずぐず	抱っこ あやす		
6	うんち	オムツ交換 抱っこ	朝食準備	
7	おなかすいた	授乳	朝食	
8	ごきげん	抱っこ 寝かしつけ 朝食	ゴミ出し 出勤	
9	睡眠	片付け 食器洗い 睡眠		
10	おなかすいた	授乳		
11	睡眠	洗濯 睡眠		
12	うんち おなかすいた	オムツ交換 抱っこ 授乳	お仕事	
13	睡眠	昼食準備 夕食下ごしらえ 昼食		
14	睡眠	片付け 食器洗い 掃除		
15	おなかすいた	オムツ交換 抱っこ 授乳		
16	睡眠	睡眠 間食		
17	睡眠	洗濯取り込み		
18	おなかすいた	授乳 オムツ交換 抱っこ	買い物	
19	ごきげん	夕食準備 夕食	抱っこ あやす 帰宅	
20	ごきげん	抱っこ あやす 入浴	赤ちゃんと遊ぶ 夕食	
21	おなかすいた	授乳 沐浴	入浴	
22	睡眠	抱っこ 寝かしつけ	洗濯たため 片付け 食器洗い	
23	時々泣くが 睡眠	睡眠	睡眠	