

# ★ 出産後、赤ちゃんとの生活は？ ★

時	赤ちゃん	お母さん(他の家族)
6	おっぱい+ミルク	
7	ぐずぐず	
8	ねんね	
9		
10	おっぱい+ミルク	
11	ぐっすりねんね	
12		
13		
14	目が覚めてごきげん	
15	沐浴	
16	おっぱい+ミルク	
17	ねんね	
18		
19	おっぱい	
20	ねんね	
21		
22	おっぱい+ミルク	
23	目が覚めてごきげん	
24	おっぱい+ミルク	
1	ぐずぐず	
2		
3	おっぱい+ミルク	
4	ぐずぐず	
5	ねんね	

授乳(ミルク・抱っこ・沐浴・朝食・昼食・夕食・料理・洗濯・入浴など)

気付いたこと・心配なこと メモ

