

# Памятка: как примерно выглядит день с ребенком в первые месяцы жизни

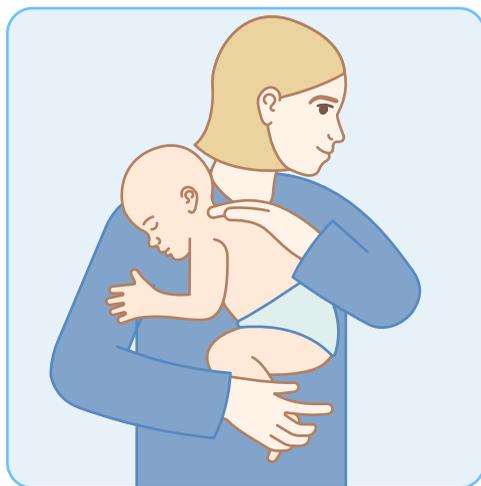
Из курса Учебника Т—Ж «Как упростить жизнь после рождения ребенка»



## Кормление

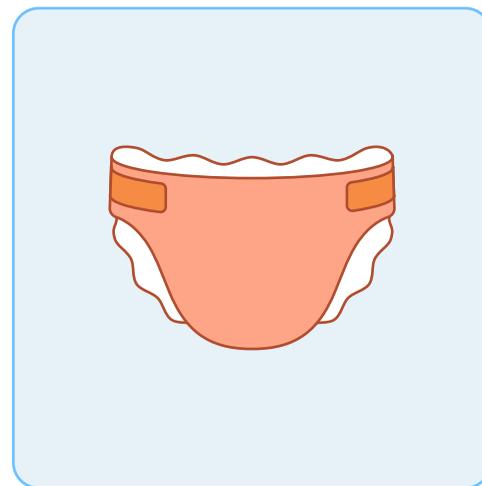
Каждые 2—4 часа.

Занимает 10—40 минут



## Поносить/подержать вертикально,

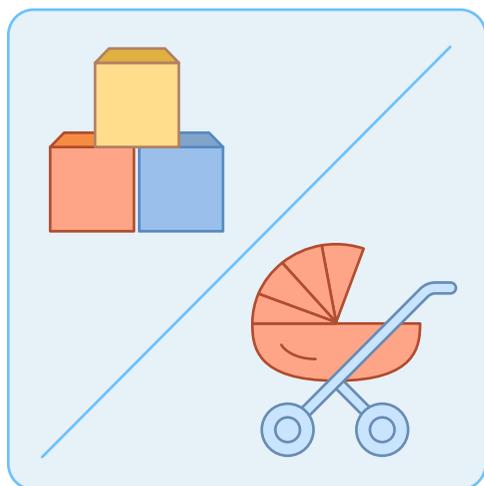
чтобы молоко лучше усвоилось. Сразу после еды, 5—30 минут



## Смена подгузника

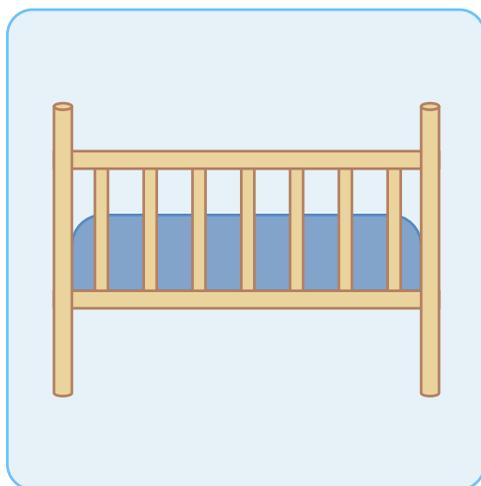
Каждые 2—4 часа.

Занимает 5 минут



## Игры/прогулка

Через 1 час после кормления. Занимает 30 минут — 2 часа



## Дневной сон

Каждые 2—3 часа.

Занимает 40 минут — 3 часа



## Купание

2—3 раза в неделю.

Занимает 5—10 минут

# Как примерно проходит ночь с ребенком в этот же период



## Кормление

Каждые 1,5—3 часа.

Занимает 15—20 минут



## Смена подгузника

Если нужно



## Ночной сон

Пробуждения возможны каждые 40 минут и до одного раза в 4—5 часов

