

1日のスケジュール

時間	妻	夫
6:00	起床、ミルクあげる	睡眠中
7:00	朝食、赤ちゃん対応	睡眠中
8:00	赤ちゃん対応	睡眠中
9:00	ミルクあげる	起床、朝食
10:00	昼寝	哺乳瓶消毒
11:00	昼寝	赤ちゃん対応
12:00	授乳、ミルクあげる	昼食調理
13:00	昼食	昼食、洗い物
14:00	赤ちゃん対応	買い物
15:00	赤ちゃん対応	ミルクあげる
16:00	赤ちゃん対応	赤ちゃん対応
17:00	掃除機	沐浴、コリック対応
18:00	洗濯物対応	ミルクあげる、コリック対応
19:00	風呂	夕食調理
20:00	夕食	夕食
21:00	授乳、搾乳	ミルクあげる
22:00	赤ちゃん対応、洗い物	昼寝
23:00	赤ちゃん対応	昼寝
0:00	就寝	起床、ミルクあげる
1:00	睡眠中	哺乳瓶消毒
2:00	睡眠中	風呂
3:00	睡眠中	ミルク上げる
4:00	睡眠中	就寝
5:00	睡眠中	睡眠中