|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **活动事项** | **周一** | **周二** | **周三** | **周四** | **周五** | **周六** | **周日** |
| 5:50-6:30 | 宝宝起床 喂奶（奶奶吃饭） |  |  |  |  |  |  |  |
| 6:30-6:35 | 竖抱拍嗝 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6:40-6:50 | 洗脸 擦保湿霜 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7:00-7:30 | 出门遛弯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7:40-8:10 | 做被动操 铃声识别方向 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8:20-9:00 | 哄睡（哄睡后温奶） |  |  |  |  |  |  |  |
| 9:00-9:30 | 喂奶 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9:40-9:50 | 拍嗝 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:00-10:30 | 听音乐 看黑白卡（一天看一次）翻身陪玩铃铛 抓东西 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:40-11:10 | 没睡重复以上动作  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11:20-12:00 | 哄睡 （温奶，奶奶趁空吃饭） |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:00-12:30 | 喂奶 +哄睡 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:40-14:00 | 睡觉（哄睡不成功，陪他玩游戏） |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:10-15:00 | 玩游戏 响铃铛，听音乐，翻身，抓东西（先玩后睡，趁空温奶） |  |  |  |  |  |  |  |
| 以上是需要奶奶在家做的 ，睡觉和玩游戏时间不等，以此向后退。吃奶原则2.5-3小时一喂，醒着陪玩只要不是在婴儿床内，一刻也不能离开。譬如上厕所大号也要推着他去（睡觉除外，但必须安全） |
| 16:30-17:00 | 妈妈下班到家，妈妈陪玩 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:00-17:40 | 出去遛弯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:50-18:30 | 喂奶 （家人吃饭） |  |  |  |  |  |  |  |
| 18:40-18:50 | 拍嗝 |  |  |  |  |  |  |  |
| 19:00-19:30 | 陪玩游戏 |  |  |  |  |  |  |  |
| 19:40-20:10 | 洗澡+抚触 |  |  |  |  |  |  |  |
| 20:20 | 开始哄宝宝睡 |  |  |  |  |  |  |  |

**婴儿活动时间表**

日期： 年 月 日 ~ 年 月 日