

ROTINA 10 MESES

ATIVIDADE	HORÁRIO	EASY
Mamar dormindo	6-9h	ALIMENTAÇÃO E SONO
FRUTA DA MANHÃ	9h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	9h30	ATIVIDADE
Arrotar, brincar, trocar	10h30	ATIVIDADE
ALMOÇO	11h30	ALIMENTAÇÃO
Soneca	12h30-13h30	SONO
FRUTA DA TARDE	13h30	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	14h00	ATIVIDADE
Mamar	15h	ALIMENTAÇÃO
Soneca	16h30-17h30	SONO
JANTAR	18h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar e brincar	19h30	ATIVIDADE
Banho	20h	ROTINA DO SONO
Mamar e dormir	21 até 6h	ALIMENTAÇÃO E SONO
Água	OFERECER O TEMPO TODO	

Alguns pontos importantes dessa fase:

- Bebê em aleitamento por livre demanda, ainda pode ter o leite como principal alimento nessa fase
- Depende da rotina da família, acima segue um exemplo de como a rotina ficaria nessa fase. Lembrando que a organização dos acontecimentos é um processo natural, respeitando o movimento da família e bebê.
- Janela do sono do Murilo nessa fase: 3h a 3h30, retirou a soneca do final da tarde para não atrapalhar sono noturno, almoço começou a ser dado antes da soneca da manhã

ROTINA 11 MESES

ATIVIDADE	HORÁRIO	EASY
Mamar dormindo	6-9h	ALIMENTAÇÃO E SONO
FRUTA DA MANHÃ	9h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	9h30	ATIVIDADE
ALMOÇO	11h30	ALIMENTAÇÃO
FRUTA DA TARDE	13h	ALIMENTAÇÃO
Soneca	13h30-15h	SONO
Mamar	15h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	16h00	ATIVIDADE
JANTAR	17h30	ALIMENTAÇÃO
Arrotar e brincar	18h	ATIVIDADE
Banho	20h	ROTINA DO SONO
Mamar e dormir	21 até 6h	ALIMENTAÇÃO E SONO
Água	OFERECER O TEMPO TODO	

Alguns pontos importantes dessa fase:

- Depende da rotina da família, acima segue um exemplo de como a rotina ficaria nessa fase. Lembrando que a organização dos acontecimentos é um processo natural, respeitando o movimento da família e bebê.
- Em todas as rotinas vocês podem notar que a janela do sono norteia os acontecimentos do dia

ROTINA 12 MESES

ATIVIDADE	HORÁRIO	EASY
Mamar dormindo	6-9h	ALIMENTAÇÃO E SONO
FRUTA DA MANHÃ	9h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	9h30	ATIVIDADE
ALMOÇO	11h30	ALIMENTAÇÃO
FRUTA DA TARDE	13h	ALIMENTAÇÃO
Soneca	13h30-15h	SONO
Mamar	15h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	16h00	ATIVIDADE
JANTAR	17h30	ALIMENTAÇÃO
Arrotar e brincar	18h	ATIVIDADE
Banho	20h	ROTINA DO SONO
Mamar e dormir	21 até 6h	ALIMENTAÇÃO E SONO
Água	OFERECER O TEMPO TODO	

Alguns pontos importantes dessa fase:

- Depende da rotina da família, acima segue um exemplo de como a rotina ficaria nessa fase. Lembrando que a organização dos acontecimentos é um processo natural, respeitando o movimento da família e bebê.
- Em todas as rotinas vocês podem notar que a janela do sono norteia os acontecimentos do dia