

# ROTINA 6 meses

## 1) Rotina 6 meses na semana 1 da introdução alimentar

ATIVIDADE	HORÁRIO	EASY
Mamar dormindo	6-9h	ALIMENTAÇÃO E SONO
FRUTA DA MANHÃ	9h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	9h30	ATIVIDADE
Mamar (dependendo da aceitação da fruta)	10h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	10h30	ATIVIDADE
Soneca	11-12h30	SONO
Mamar	13h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	13h30	ATIVIDADE
Soneca	14h30-15h30	SONO
FRUTA DA TARDE	16h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	16h30	ATIVIDADE
Soneca	17h30-18h	SONO
Mamar	18h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar e brincar	19h30	ATIVIDADE
Banho	20h	ROTINA DO SONO
Mamar e dormir	21 até 6h	ALIMENTAÇÃO E SONO
Mamada dos sonhos	23h	MAMADA DOS SONHOS
Água	OFERECER O TEMPO TODO	

## 2) Rotina 6 meses na semana 2 da introdução alimentar

<b>ATIVIDADE</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>EASY</b>
Mamar dormindo	6-9h	ALIMENTAÇÃO E SONO
FRUTA DA MANHÃ	9h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	9h30	ATIVIDADE
Mamar (dependendo da aceitação da fruta)	10h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	10h30	ATIVIDADE
Soneca	11-12h30	SONO
Almoço conforme STEP 1 semana 2	13h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	13h30	ATIVIDADE
Soneca	14h30-15h30	SONO
FRUTA DA TARDE	16h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	16h30	ATIVIDADE
Soneca	17h30-18h	SONO
Mamar	18h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar e brincar	19h30	ATIVIDADE
Banho	20h	ROTINA DO SONO
Mamar e dormir	21 até 6h	ALIMENTAÇÃO E SONO
Mamada dos sonhos	23h	MAMADA DOS SONHOS
Água	OFERECER O TEMPO TODO	

### 3) Rotina 6 meses na semana 3 da introdução alimentar

<b>ATIVIDADE</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>EASY</b>
Mamar dormindo	6-9h	ALIMENTAÇÃO E SONO
FRUTA DA MANHÃ	9h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	9h30	ATIVIDADE
Mamar (dependendo da aceitação da fruta)	10h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	10h30	ATIVIDADE
Soneca	11-12h30	SONO
Almoço conforme STEP 1 semana 3	13h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	13h30	ATIVIDADE
Soneca	14h30-15h30	SONO
FRUTA DA TARDE	16h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	16h30	ATIVIDADE
Soneca	17h30-18h	SONO
Mamar	18h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar e brincar	19h30	ATIVIDADE
Banho	20h	ROTINA DO SONO
Mamar e dormir	21 até 6h	ALIMENTAÇÃO E SONO
Mamada dos sonhos	23h	MAMADA DOS SONHOS
Água	OFERECER O TEMPO TODO	

#### 4) Rotina 6 meses na semana 4 da introdução alimentar

<b>ATIVIDADE</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>EASY</b>
Mamar dormindo	6-9h	ALIMENTAÇÃO E SONO
FRUTA DA MANHÃ	9h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	9h30	ATIVIDADE
Mamar (dependendo da aceitação da fruta)	10h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	10h30	ATIVIDADE
Soneca	11-12h30	SONO
Almoço conforme STEP 1 semana 4	13h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	13h30	ATIVIDADE
Soneca	14h30-15h30	SONO
FRUTA DA TARDE	16h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	16h30	ATIVIDADE
Soneca	17h30-18h	SONO
Mamar	18h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar e brincar	19h30	ATIVIDADE
Banho	20h	ROTINA DO SONO
Mamar e dormir	21 até 6h	ALIMENTAÇÃO E SONO
Mamada dos sonhos	23h	MAMADA DOS SONHOS
Água	OFERECER O TEMPO TODO	

## Alguns pontos importantes dessa fase:

- Leite ainda é principal alimento do bebê, pode complementar as refeições (lanches e almoço)
- Rotina do sono: banho, casa mais escura e silenciosa, pijama.
- Mamada dos sonhos: bebê mama dormindo no colo por volta das 23h
- Técnica de encher o tanque: as mamadas do final da tarde ficam mais próximas
- 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: 2h
- Início da IA pode vir acompanhado do retorno da mãe da licença maternidade, desconforto abdominal e obstipação e redução da quantidade de leite no caso do aleitamento materno, dependendo da quantidade de horas que a mãe fica fora, então é supernormal um bebê que dormia a noite toda, volte a acordar de madrugada. Melhora no STEP 2 com a entrada do jantar e aumento da ingestão de água.

