



# Rotina

# 10 A 12 MESES



## ROTINA 10 MESES

ATIVIDADE	HORÁRIO	EASY
Mamar dormindo	6-9h	ALIMENTAÇÃO E SONO
<b>FRUTA DA MANHÃ</b>	9h	<b>ALIMENTAÇÃO</b>
Arrotar, brincar, trocar	9h30	ATIVIDADE
Arrotar, brincar, trocar	10h30	ATIVIDADE
<b>ALMOÇO</b>	11h30	<b>ALIMENTAÇÃO</b>
	12h30-	SONO
Soneca	13h30	
<b>FRUTA DA TARDE</b>	13h30	<b>ALIMENTAÇÃO</b>
Arrotar, brincar, trocar	14h00	ATIVIDADE
Mamar	15h	ALIMENTAÇÃO
	16h30-	SONO
Soneca	17h30	
<b>JANTAR</b>	18h	<b>ALIMENTAÇÃO</b>
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
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