



Rotina

7 MESES



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)	10h30	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	10h30	ATIVIDADE
Soneca	11-12h30	SONO
ALMOÇO	13h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	13h30	ATIVIDADE
FRUTA DA TARDE	14h	ALIMENTAÇÃO
Soneca	14h30-15h30	SONO
Mamar	15h30	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	16h30	ATIVIDADE
Soneca	17h30-18h	SONO
JANTAR	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



Rotina

7 MESES



Alguns pontos importantes dessa fase:

- Leite ainda é principal alimento
- Mamada dos sonhos: bebê mama dormindo no colo por volta das 23h
- 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