



Rotina

9 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	14h30	ALIMENTAÇÃO
Soneca	15h-16h30	SONO
Mamar	16h	ALIMENTAÇÃO
Arrotar, brincar, trocar	16h30	ATIVIDADE
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



Rotina

9 MESES



Alguns pontos importantes dessa fase:

- Bebê em aleitamento por livre demanda, ainda pode ter o leite como principal alimento nessa fase
- Reduziu 1 soneca
- 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 a 3h30, retirou a soneca do final da tarde para não atrapalhar sono noturno