



vauvan
nimi / kuva



Meidän vauvan vuorokausirytmä

6 kk ikäisen vauvan
vuorokausirytmä voi olla
esimerkiksi tällainen

01.00	nukkuu
02.00	
03.00	imetys
04.00	
05.00	nukkuu
06.00	
07.00	aamutouhut
08.00	aamupala
09.00	
10.00	nukkuu ulkona
11.00	
12.00	lounas
13.00	puuhastelua
14.00	välipala
15.00	
16.00	nukkuu
17.00	päivällinen
18.00	
19.00	puuhastelua/kylpy
20.00	iltapala
21.00	
22.00	nukkuu
23.00	
24.00	

- Merkitse vauvasi tyypillinen vuorokausi
2 viikon, sekä 2, 4, 6, 8, 10 ja 12 kk ikäisenä.

klo	2 vk	2 kk	4 kk	6 kk	8 kk	10 kk	12 kk
01.00							
02.00							
03.00							
04.00							
05.00							
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							
24.00							

