

PROGRAM

산후조리원 일과표

시간\요일	월	화	수	목	금	토	일
AM 8:00	아침식사 호박즙, 익모초 > 매일1포씩						
AM 9:00	유제품 or 쥬스						
AM 10:30					산후요가 (3층 체조실)		
AM 11:00		한솔교육 (요술상자 만들기)		모유수유교육 2,4주			
PM 12:00	점심식사						
PM 1:30	아기마사지 목욕 교육	아토피 피부관리 (격주)					
PM 2:00	간식시간						
PM 3:00		웅진 교육 (뇌발달,오감상 자 만들기)		1, 3, 5주 신생아 관리 및 수유법			
PM 4:00			프리벨- 모빌 만들기 (초점책, 컬러모빌)				
PM 5:00	저녁식사						
PM 6:20~7:20	신생아실 소독						
PM 7:10	브로콜리스프	고구마&쥬스	단호박스프	씨리얼& 요플레	감자스프	바나나&견과류 &요플레	땅콩죽