# 时间安排

## 产前预备

## 产后0- 1周：

### 主要工作：

宝妈：

宝宝：

### 

### 注意事项：

## 产后 1 -2 周

### 主要工作：

宝妈：

宝宝：

### 

### 注意事项：

## 产后 2 - 3周

### 主要工作：

宝妈：

宝宝：

### 

### 注意事项：

## 产后 3 – 4 周

### 主要工作：

宝妈：

宝宝：

### 

### 注意事项：