

Waktu tidur

JUL 9, 2020

Tidur sekejap dapat membawa kepada corak tidur keseluruhan yang baik, oleh itu anak anda tidak menjadi terlalu penat. Dapatkan info bagaimana untuk menggalakkan anak tidur.

Tidur sekejap penting untuk kesihatan anak anda sehingga usia 4 tahun. Kajian menunjukkan tidur sekejap penting untuk perkembangan otak anak.

Tidur

Keperluan tidur si kecil

Adakah si kecil perlu tidur sekejap?

Ya. Tidur sekejap penting untuk kesihatan anak anda sehingga usia 4 tahun. Kajian menunjukkan tidur sekejap penting untuk perkembangan otak anak. Tanpanya, perkembangan fizikal dan mental anak boleh terjejas.

Tidur sekejap dapat membawa kepada corak tidur keseluruhan yang baik, oleh itu anak anda tidak menjadi terlalu penat. (Anak menjadi sukar untuk tidur jika terlalu penat.)

Pakar menyarankan bahawa makan dan tidur adalah dua perkara yang diutamakan dalam kehidupan anak kecil.

Bagaimana untuk menggalakkan anak saya tidur sekejap?

Berikut adalah beberapa petua:

- Galakkan anak anda tidur sekejap pada waktu dia agak mengantuk. Kebanyakan si manja mengantuk antara 12 tengah hari dan 2 petang.

- Perhatikan tanda-tanda anak anda mengantuk. Jika anak terlalu penat, dia menjadi lebih sukar untuk tidur. Jika anak anda kelihatan kurang peka, senyap atau menggosok matanya, tidurkan dia di katil.
- Jangan biarkan anak anda tidur sekejap di dalam kereta sorong bayi atau di dalam kereta. Walaupun ayunan itu akan melelapkannya, ia tidak akan mencukupi. Tempat tidurnya ialah tempat yang sesuai untuk menikmati tidur sekejap.
- Anda digalakkan untuk mematuhi jadual tidur sekejap. Jika anda gemar menangguhkan masa tidur sekejap kerana banyak kerja untuk dilakukan, anak anda akan berasa mengantuk pada masa tidur sekejapnya yang normal. Perkara ini tidak baik untuknya. Uruskan kerja anda pada waktu tidur sekejapnya.

Bilakah masa anak kecil berhenti daripada tidur sekejap di waktu pagi?

Pada usia 18 bulan, kebanyakan anak kecil memadai tidur sekejap hanya pada waktu tengah hari. Jika anda mengambil masa lebih lama untuk menidurkannya sekejap di waktu pagi atau saat itu menjadi jauh lebih singkat, ini tandanya dia telah bersedia untuk beralih kepada jadual satu sesi tidur sekejap sehari.

Anak saya yang berusia 3 tahun memberontak jika diminta tidur sekejap. Adakah dia masih memerlukannya?

Ya, dia mungkin masih memerlukannya. Dalam kebanyakan kes, anak berusia tiga tahun masih memerlukan tidur sekejap dari sudut biologi. Hanya kerana dia kelihatan enggan tidur sekejap tidak bermakna dia tidak lagi memerlukannya.

Gunakan pertimbangan anda. Jika anak anda cepat meragam dan kelihatan terlalu penat, dia mungkin masih memerlukan tidur sekejap. Lihat petua kami untuk mendorong anak anda tidur sekejap.

Jika anak anda yang berusia 3 tahun boleh bertahan tanpa tidur sekejap, dia masih mendapat manfaat daripada masa rehat yang tenang pada waktu tengah hari, serta waktu tidur yang lebih awal.

Bagaimakah cara untuk membuatkan

anak saya lebih mudah tidur?

Anda mungkin tahu, sesetengah kanak-kanak mudah tidur. Mereka bimbang akan terlepas sesuatu yang menarik jika mereka tidur. Tetapi baik dia mahupun anda tidak akan mendapat kebaikan jika mengalah dengan kehendaknya untuk melengah-lengahkan waktu tidur.

Berikut adalah beberapa petua untuk menjadikannya lebih mudah:

- Tentukan masa tidur sekejap dan waktu tidur yang tetap dan patuhi jadual tersebut. Agak kurang menyenangkan jika kita terpaksa berada di rumah pada waktu-waktu ini, walau bagaimanapun ibu bapa yang berpengalaman berkata ganjarannya amat berbaloi—lebih mudah untuk meminta anak tidur jika mereka sudah biasa tidur pada masa yang sama setiap hari.
- Sediakan suasana menyenangkan untuk anak anda berehat. Pilih aktiviti yang menenangkan sebelum waktu tidur.
- Ciptakan amalan waktu tidur yang tekal atau konsisten. Amalan itu termasuk mandi, bercerita atau mencium beruang mainannya sebelum tidur. Pastikan anak anda tenang tetapi sedar di tempat tidurnya. Anak-anak akan belajar tidur dengan sendiri jika mereka belum mahir mengamalkannya.
- Biarkan anak anda memilih mainan kegemarannya sebagai "teman tidur". Letakkan lampu tidur di dalam bilik.
- Jangan temankan anak anda sementara dia tidur. Tabiat ini berkemungkinan besar akan membuatkannya terjaga di tengah malam.
- Jika anak anda menangis bila anda meninggalkannya, berikan masa sekurang-kurangnya 10 minit untuk dia berhenti menangis dengan sendiri. Kemudian masuk semula untuk menenangkannya. Jika dia menangis lagi apabila anda meninggalkan bilik, ulangi rutin yang sama ini. Anda tidak perlu memarahinya tetapi anda juga tidak boleh memberi ganjaran dengan menyusuinya atau menemaninya.
- Pastikan anda tenang dan konsisten. Keyakinan anda dalam kebolehannya untuk tidur dengan sendiri akan membantu dia belajar bahawa tidur itu satu amalan yang baik.

Apakah cara untuk memastikan anak saya tidak terjaga di tengah malam?

Ingatlah bahawa terjaga di tengah malam satu perkara normal—orang dewasa juga "terjaga" 3 atau 4 kali di tengah malam. Oleh itu, caranya yang sebenar adalah mengajar anak anda untuk tidur semula dengan sendiri.

Jika anak anda terbiasa dengan perhatian yang diberikan oleh anda di waktu malam, anda mungkin perlu melatih semula anak anda.

Lihat petua kami untuk mendorong anak anda tidur semula.

Apakah yang harus saya lakukan jika anak saya terjaga di tengah malam?

Berikut adalah beberapa petua untuk mendorong si manja anda dibuai mimpi semula:

- Sebelum anda meninjaunya, pastikan anak anda betul-betul terjaga. Kadang kala anak-anak mungkin mengigau. Sesetengahnya mungkin merengek, tetapi separuh sedar sahaja. Masuk ke bilik hanya apabila anda mendengar tangisan berpanjangan.
- Walaupun anda boleh menunjukkan rasa kasihan, pastikan anda tetap tegas. Ingatlah, jika anda mengajarnya cara untuk tidur semula dengan sendiri, ini akan memanfaatkan anda dan juga anak anda.
- Pastikan bilik gelap dan interaksi anda dengannya sangat ringkas.
- Periksa jika dia kehilangan mainan kegemaran atau terbelit di dalam selimut.
- Jangan berikan susu, air atau apa-apa air lain untuk menidurkannya semula. Anak anda tidak memerlukan makanan berkhasiat di tengah malam dan penyusuan waktu malam di peringkat usia ini boleh menyebabkan gigi mereput.
- Jika naluri keibuan anda merasakan dia sakit, cuba untuk tidak mendokongnya—anda boleh membela belakang atau mendodoikannya. Temankannya sehingga dia tenang—bukan sehingga dia tidur.
- Jangan membawanya ke bilik anda. Tindakan ini hanya mengundang rutin yang bukan membantu tidur anda mahupun tidurnya dalam jangka panjang.

Apakah yang harus saya lakukan jika anak saya turun dari katilnya dan cuba naik ke katil saya?

Jika anak anda berupaya untuk turun dari katilnya dan mendapatkan anda, bawa dia semula ke katilnya serta-merta dan pujuklah dia untuk tidur semula. Tinggalkannya sebaik sahaja dia berbaring semula.

Anda mungkin perlu mengulangi tindakan ini beberapa kali selama beberapa hari dan jika anda tenang dan konsisten, akhirnya anak anda akan berhenti melakukannya.

Anda juga perlu mengambil langkah berjaga-jaga demi keselamatannya semasa dia merayau-rayau bangun di waktu malam. Pastikan tangga berkunci dan tiada masalah lain yang boleh berlaku jika dia turun dari katil.

Apakah yang harus saya lakukan jika

anak saya bermimpi buruk?

Mimpi buruk satu perkara biasa dalam kalangan anak kecil. Jika anak anda terjaga kerana bermimpi buruk, peluklah dan tenangkan dia. Biarkan dia menceritakan mimpi buruk itu dan yakinkan dia bahawa mimpi hanya mainan tidur dan bukan satu kenyataan. Temankannya sehingga dia tenang.

Anda mungkin boleh mencegah mimpi buruk dengan memilih cerita dan program televisyen tanpa watak atau imej yang menakutkan.

Penafian: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai penggantian untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.

Rujukan:

1. <https://www.webmd.com/parenting/kids-naps>
2. <https://raisingchildren.net.au/toddlers/sleep/better-sleep-settling/sleep-better-tips>
3. <http://sleeplady.com/napping/tips-for-transitioning-from-the-afternoon-nap-to-quiet-time/>

Kongsi sekarang