

## Mengatur Pola Tidur Bayi

Written by Administrator

Monday, 04 November 2013 00:00 - Last Updated Monday, 04 November 2013 09:57

---

Pola tidur bayi harus diatur agar ibu tidak terus menerus bergadang setiap malam, sehingga membuatnya kelelahan. Bagaimana caranya?

Setelah melahirkan, seringkali ibu harus bergadang untuk menyusui bayinya yang terbangun pada malam hari. Maklum, pola tidur bayi belum teratur. Bayi bisa menghabiskan sebagian besar waktunya untuk tidur. Waduh, sehari dua hari tidak apa-apa, tetapi setiap hari? sampai kapan? belum lagi kelelahan sehabis melahirkan belum terbayar dengan istirahat yang cukup.

Rata-rata bayi tidur selama 17-18 jam sehari. Hanya saja, setiap kali tidur waktunya tidak lama. Sebab, siklus tidur bayi baru lahir masih terpengaruh dengan kebiasaannya ketika dalam kandungan. Saat dalam rahim, bayi tidak mengetahui perbedaan siang dan malam. makanya, ia bisa banyak tidur pada siang hari, dan lebih aktif pada malam hari. Kebiasaan itu terbawa hingga ia lahir. Kemudian, bayi yang minum ASI akan terbangun setiap 1-2 jam sekali untuk menyusui. Sebabnya, ASI mudah dicerna sehingga lebih cepat diserap oleh pencernaan. Akibatnya, bayi akan cepat lapar dan terbangun. Sedangkan bayi yang minum susu formula biasanya akan tidur lebih lama 3-4 jam, sebab sebaliknya dari ASI, susu formula lebih sulit dicerna dan diserap pencernaan sehingga bayi tidak mudah lapar. Itulah mengapa ibu yang memberi ASI eksklusif lebih kurang tidur dibandingkan dengan ibu yang memberi susu formula. Ibu yang memberi ASI harus lebih sering terjaga untuk menyusui bayinya. NO PAIN NO GAIN, but MOMS, dengan segala kelebihan ASI, ITS ALL WORTH IT, RIGHT?

### **Makin berkurang...**

Kebutuhan tidur 18-19 jam diawal kehidupan bayi akan semakin berkurang seiring dengan bertambahnya usia. Setelah 3 bulan, bayi akan tidur lebih lama di malam hari (fuihh, Thanks god..). Kalaupun terbangun, biasanya hanya 1-2 kali saja sepanjang malam (sabar ya, moms..). Tidak jarang bayi rewel karena minta ditemani. Hal itu dipengaruhi oleh pola tidur sejak bayi lahir. Sebab, bayi baru lahir tidak tahu kapan harus tidur dan kapan harus bangun. Sering terjadi, sepanjang pagi dan siang bayi tidur, tetapi sore hari terjaga, sehingga malam harinya rewel minta ditemani. Karena itu penting bagi orang tua untuk mengatur pola tidur bayi, sehingga tidak terlalu lelah merawat bayinya. Dan lebih penting lagi, mengatur pola tidur bayi ditujukan agar bayi bisa tidur nyenyak, sehingga tumbuh kembangnya optimal. ingat, otak bayi justru bertumbuh paling cepat ketika ia sedang tidur. Oleh karenanya, selain gizi yang cukup, tidur juga amat sangat penting bagi pertumbuhan otak si kecil. Bukan hanya dari segi kuantitas tetapi juga kualitasnya.

## Mengatur Pola Tidur Bayi

Written by Administrator

Monday, 04 November 2013 00:00 - Last Updated Monday, 04 November 2013 09:57

---

Untuk mengatur pola tidur bayi, paling tidak ada 4 hal yang dapat ayah dan bunda lakukan:

- **Buat Jadwal Tidur** - Buatlah jadwal tidur untuk bayi agar ia tahu kapan waktunya bermain dan tidur. Mulailah dengan membiasakan, seperti menidurkan bayi jika sudah waktunya tidur, meski si bayi belum mau tidur. Kemudian bangunkan bayi dengan lembut jika sudah waktunya bangun, sehingga malam harinya bayi akan lebih mudah tidur lelap. Jadi tidak perlu menunggu sampai bayi terbangun sendiri, kecuali jika kondisinya lelah setelah berpergian atau bermain seharian. Membangunkan bayi bila memang waktunya bangun bukan untuk mengganggu tidur bayi tetapi agar bayi belajar kapan waktunya tidur dan kapan waktunya bangun. Dengan begitu, ritme atau pola tidurnya akan terbentuk. Diakui, membangunkan bayi yang sedang tidur akan membuatnya rewel. Namun, jika telah terbiasa dengan perubahan pola tidurnya, tentu bayi tidak akan rewel lagi. Karena itu, ibu harus peka dengan hal-hal yang dapat menyebabkan bayi rewel atau susah tidur, sehingga ibu tidak harus selalu menggendong atau mengayun-ayunnya saat bayi rewel. Agar bayi dapat tidur nyenyak, ibu bisa mengatur ruangan sedemikian rupa agar kondisinya nyaman dan memungkinkan si bayi tidur seperti mematikan lampu or at least remang-remang dan temperatur ruangan yang sejuk, meninabobokannya diatas tempat tidurnya dengan memperdengarkan alunan musik klasik yang lembut, sehingga ia merasa tenang dan mudah tidur. Juga biarkan si kecil mengenali waktu tidurnya sendiri. Caranya dengan meletakkan bayi di tempat tidur ketika ia mulai mengantuk, sekalipun matanya masih terbuka.

- **Kenalkan Siang & Malam** - Agar bayi lebih mudah tidur pada malam hari, jam tidur bayi sebaiknya tidak terlalu lama. Yang pasti, bayi rata-rata bangun selama enam jam sehari, baik pagi, siang maupun malam untuk disusui. Karena itu, penting untuk mengenalkan siang dan malam kepada bayi. Mulai usia 2 minggu, latih bayi untuk dapat membedakan siang dan malam. Bila hari telah pagi, bangunkan bayi sambil membuka tirai dan biarkan cahaya matahari pagi masuk. Sedangkan pada malam hari, buatlah suasana kamar menjadi redup, untuk menunjukkan sudah waktunya tidur. Atau, pada siang hari, bayi bisa ditidurkan di kereta dorongnya. Sedangkan pada malam hari, bayi ditidurkan di boks-nya. Jangan lupa susui bayi sebelum tidur malam agar ia bisa tidur lelap. Dan, matikan lampu pada malam hari agar bayi dapat mengenal perbedaan siang dan malam. Bila itu dilakukan secara teratur, maka bayi akan menyesuaikan dirinya, kapan waktunya tidur dan kapan waktunya bermain. Dibutuhkan kesabaran tingkat tinggi dalam hal ini. Namun, pepatah mengatakan Roma tidak dibangun dalam semalam. Bayi ibarat sebuah canvas berwarna putih bersih. Kita sebagai orang tua yang berperan penting dalam membentuk karakternya melalui kebiasaan-kebiasaannya. Setuju?

- **Atur Waktu Menyusu** - Atur waktu menyusu dengan baik. Misalnya, tiap 2 jam sekali, karena bayi yang minum ASI akan merasa lapar setiap 2 jam sekali, terutama pada siang hari, sehingga bayi tidak tidur terlalu lama. Hindari menyusu pada waktu tidur agar bayi tidak berpikir bahwa waktu menyusu juga adalah waktu tidur. Untuk menyiasati, ibu dapat menambah waktu

## Mengatur Pola Tidur Bayi

Written by Administrator

Monday, 04 November 2013 00:00 - Last Updated Monday, 04 November 2013 09:57

---

menyusui di malam hari sebelum tidur. Dan cobalah untuk tidak membangunkan si bayi ketika malam hari hanya untuk menyusui. Sehingga pada malam hari diharapkan si bayi dapat tidur lebih lama.

- Ritual Tidur - Biasakan melakukan sesuatu yang dapat menjadi ritual sebelum bayi tidur pada malam hari. Apalagi jika bayi tergolong susah tidur. Misalnya: membacakan buku cerita. Memang, setiap bayi berbeda-beda. Ada yang sulit tidur, ada pula yang bisa tidur hingga 10 jam tanpa terganggu sedikitpun meskipun lingkungannya ramai (tapi lebih sering pada siang hari sepertinya ya). Tugas orang tua adalah untuk melatih bayi agar tidur teratur. Dengan membiasakan ritual sebelum tidur, bayi dapat mengasosiasikan tidur sebagai satu kegiatan yang menyenangkan. Misalnya tidur sambil memeluk benda-benda yang membuatnya nyaman.

### Faktor-faktor yang mempengaruhi pola tidur bayi

1. Fisik - Beberapa faktor fisik yang mempengaruhi pola tidur bayi adalah perkembangan otak. Sebelum otaknya matang, bayi cenderung lebih cepat terbangun. Sebab ia butuh rangsangan lebih banyak. Faktor lainnya adalah adanya penyakit seperti gigi, telinga, kulit, saluran cerna, nafas, saluran kemih.

2. Psikis - Faktor psikis yang mempengaruhi pola tidur bayi adalah tahap perkembangan bayi, pola asuh dan temperamen anak. Anak yang selalu diajak bicara, bermain dan bercanda, otaknya akan jauh lebih aktif daripada fase tidur aktif. Sedangkan temperamen anak bisa dipengaruhi oleh pola asuh. Misalnya, bila bayi rewel, tidak jarang ibu atau pengasuh memarahinya sehingga anak akan lebih banyak merekam omelan-omelan tersebut dan menjadi ketakutan sehingga pola tidurnya terganggu.

3. Lingkungan - Kondisi lingkungan juga akan mempengaruhi pola tidur bayi. Misalnya kondisi lingkungan yang ramai, tentu akan membuat bayi lebih susah tidur.

### Kebutuhan Tidur Bayi Sesuai Usia

**0-3 Bulan** Bayi baru lahir hingga berusia 3 bulan membutuhkan tidur selama 17-18 jam sehari, dengan waktu tidur selama 3-4 jam kemudian terbangun untuk menyusui, baik malam maupun siang.

**3-6 Bulan** Pada usia ini, kebutuhan tidur bayi berkurang menjadi 15 jam sehari, dengan pembagian 10 jam pada malam hari, dan lima jam pada siang hari. Jadi, ketika bayi berusia 3 bulan, ibu masih harus bangun pada malam hari untuk menyusui tetapi sudah tidak sesering seperti sebelum berusia 3 bulan.

### 6-9 Bulan

Pada tahap ini, bayi membutuhkan waktu tidur 14 jam sehari, dan telah dapat tidur selama 8 jam sekali waktu. Bayi juga dapat membagi waktu tidur siangnya menjadi 2 bagian, masing-masing 1-1.5 jam dan 2 jam setiap hari pada siang dan sore hari.

### 9-12 Bulan

## Mengatur Pola Tidur Bayi

Written by Administrator

Monday, 04 November 2013 00:00 - Last Updated Monday, 04 November 2013 09:57

---

Pada usia ini, kebutuhan tidur bayi menjadi semakin berkurang, Yaitu: 12 jam sehari, termasuk tidur dua kali pada siang hari, dengan lama tidur 1.5 - 2 jam.