



THE PARENTS' GUIDE

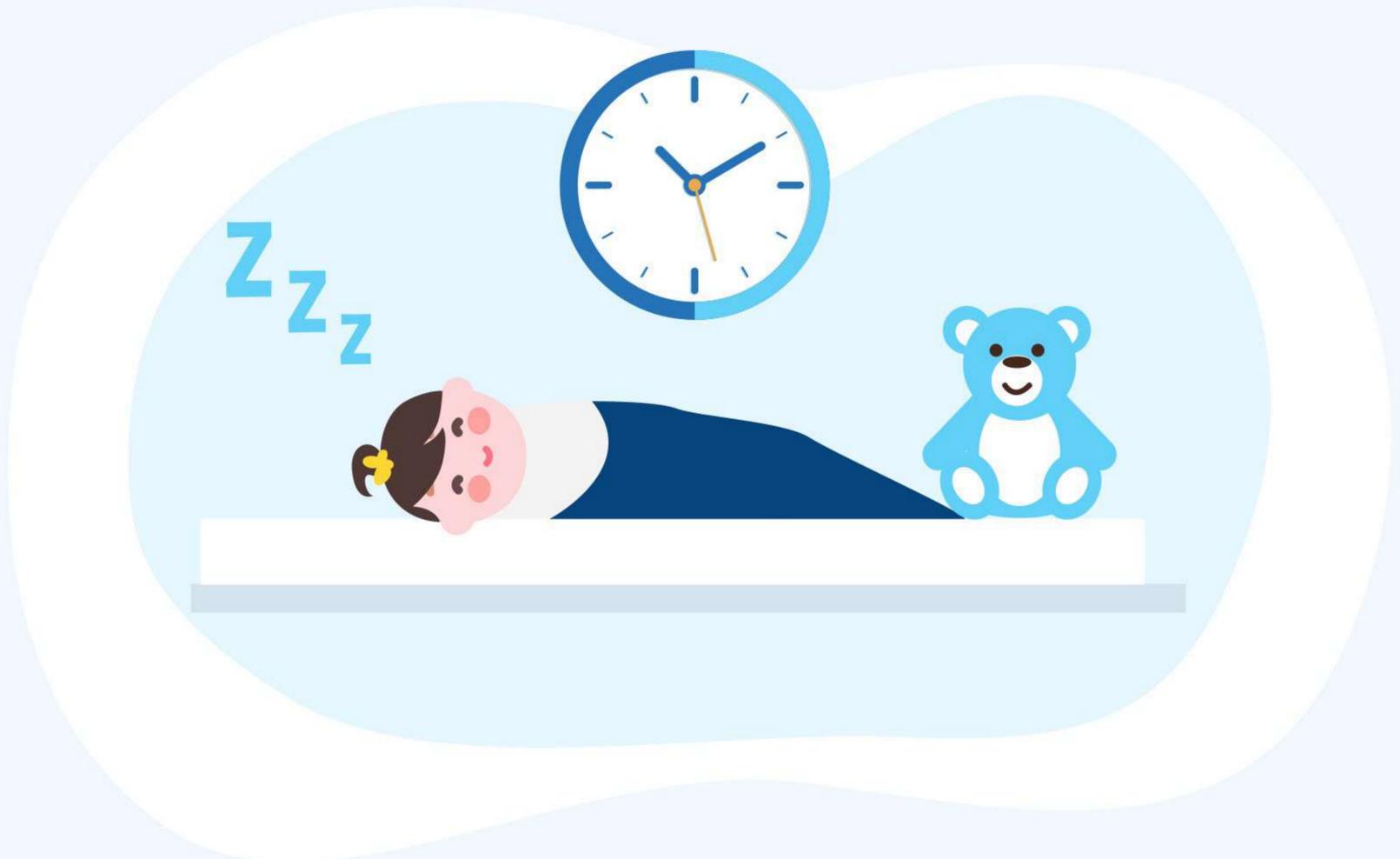
ACADEMY

Powered by:



Mengetahui Jam Tidur

BAYI USIA 0-18 BULAN



Memastikan si Kecil mendapat waktu tidur yang cukup dan berkualitas rasanya jadi hal yang paling penting untuk Mama dan Papa. Apalagi di masa awal kelahirannya, di mana pola tidurnya masih belum teratur. Berikut adalah panduan jadwal tidur untuk si Kecil beserta informasi seputar jumlah waktu tidur bayi sesuai usianya.

Baby Sleep Chart

*) dalam satuan jam

Usia	Waktu Tidur di siang hari	Waktu Tidur di malam hari	Total waktu tidur
 Bayi baru lahir	8,5	8,5	17
 1 bulan	8	9	17
 3 bulan	6	10	16
 6 bulan	5	10	15
 9 bulan	3,5	11	14,5
 12 bulan	3	11	14
 18 bulan	2,5	11	13,5

USIA 0-2 BULAN

Di usia ini, si Kecil tidur dengan interval 2-4 jam untuk menyusui. Ia tidur selama 17 jam perhari, tanpa mengenal waktu malam ataupun siang. Karena itu, di usia ini waktu tidur siang si Kecil masih bervariasi atau tidak menentu. Bantu ia untuk terlelap dengan cara menyusui, menggendong, atau membedong tubuhnya ya, Ma.

USIA 2-4 BULAN

Di usia ini tidur si Kecil mulai berangsur teratur, baik di malam maupun siang hari. Ia bisa tidur tiga kali di siang hari dan tidur yang lebih panjang di malam hari. Mulai ajari si Kecil pola tidur yang baik dengan menerapkan tips di bawah!

USIA 4-6 BULAN

Di usia Menurut beberapa studi, diketahui bahwa 60% bayi mulai dapat tidur tanpa kelaparan di malam hari setelah usianya menginjak 6 bulan. Di usianya ini, ia sudah paham bagaimana caranya untuk kembali tidur saat terbangun di malam hari.

USIA 6-12 BULAN

Di usia ini, si Kecil mungkin mulai kembali terbangun di malam hari karena rasa khawatir akan kehilangan Mama atau Papa di sampingnya. Regresi ini juga dapat terjadi seiring dengan banyaknya milestone yang mulai ia kuasai, misalnya kemampuan untuk berjalan.

USIA 1-2 TAHUN

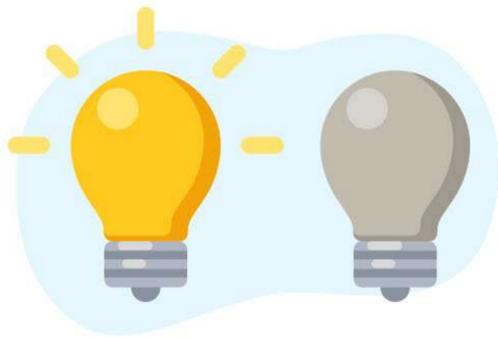
Si Kecil yang semakin aktif akan membuatnya semakin susah tidur di malam hari. Tetap lakukan rutinitas sebelum tidur yang kalian terapkan selama ini ya, Ma. Ajak ia melakukan aktivitas menyenangkan dan menenangkan seperti mandi atau mendongeng.

Bagaimana Tips Supaya si Kecil Tidur dengan Nyaman?

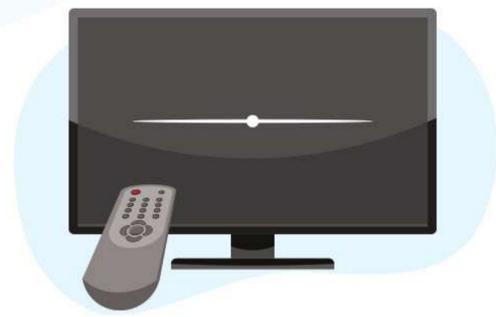
Bantuan Mama dan Papa sangat diperlukan untuk membuat si Kecil tidur nyenyak dan nyaman, agar ia mendapat waktu tidur yang dibutuhkan sesuai sleep chart. Gimana caranya?



Selalu ciptakan suasana tenang sebelum tidur



Matikan/redupkan lampu kamar



Matikan TV, handphone, atau alat lain yang menimbulkan bunyi



Rendahkan suara Mama dan keluarga saat bicara



Atur waktu menyusui dan waktu tidur yang sama setiap hari, agar si Kecil terbiasa



Ajak ke kamar 1 jam menjelang waktu tidur



Susui, gendong, atau berikan dot sampai ia mengantuk

Ingin tahu informasi lebih banyak tentang tidur si Kecil? Mama bisa kunjungi website *The Parent's Guide Academy* parentsguideacademy.com



Source:

- https://www.babycenter.com/0_how-much-sleep-do-babies-and-toddlers-need_7645.bc
- <https://www.babysleepscience.com/single-post/2014/02/12/Common-Age-by-Stage-Sleep-Schedules>
- <https://www.parents.com/baby/sleep/basics/baby-and-children-sleep-chart/>