

Tidurician

Baby & Toddler

Sleep Guide

WWW.TIDURICIAN.COM | @TIDURICIAN | BETA-VERSION | 2021

SURVIVING 0-4 YEARS OLD

Memahami kemajuan perkembangan anak usia 0-4 tahun dan bagaimana pengaruhnya terhadap tidur anak



Contoh jadwal makan - tidur untuk anak usia 0-4 tahun
Sleep Regression Guides and tips

MENYESUAIKAN JADWAL DAN DINAMIKA SESUAI PERKEMBANGAN USIA

- Jadwal berikut hanyalah contoh. Selalu konsultasikan ke dokter anak anda tentang asupan anak.
- Beberapa anak mungkin harus mendapat asupan lebih sering, beberapa anak lainnya membutuhkan jarak waktu yang lebih Panjang untuk mendapat total asupan yang lebih banyak dalam sehari.
- Begitu juga dengan kebutuhan waktu bangun (awake time / wake windows). Hal ini merupakan rentang waktu, tentunya diperlukan eksplorasi untuk menemukan jadwal terbaik bagi tiap anak.

0-3 Bulan

- Kebanyakan tidur diusia ini masih sangat acak. Anak belum mengenal schedule, siang malam, dan masih sedang membangun kepercayaan terhadap figur utama, serta membangun supply-demand makanan (susu). Goal utama anda dimasa ini adalah membangun pondasi tidur yang sehat (healthy sleep foundation). Diantaranya dengan cara:
 - Perkenalkan siang malam (day-night confusion)
 - Bangun rutinitas yang lebih terprediksi
 - Memperkenalkan *newborn* dengan *'drowsy but awake'*
- Sangat normal diusia ini jika bayi masih tidur pendek-pendek. Perhatikan tanda bayi mengantuk (menguap, tiba-tiba rewel, gestur tangan ke wajah atau mengenyot tangan), diusia ini tidak apa jika bayi belum bisa bertahan untuk full wake windowsnya.
- Beberapa bayi berkembang pesat dengan jadwal. Beberapa lainnya membutuhkan fleksibilitas (jadwal yang tidak terlalu ketat). Beberapa ahli tidur anak terkemuka sepakat untuk memperkenalkan konsep: menghindari asosiasi makan untuk tidur. Untuk memisah kegiatan ini, biasanya diselipkan waktu bermain/aktivitas anak (*eat-play-sleep schedule*). Beberapa ahli tidur anak lainnya mempercayai bahwa newborn yang mengantuk setelah menyusu adalah biologis dan sulit dihindari walau dengan menyelipkan stimulasi diantaranya.
- **Asupan:** Anak diusia ini masih sangat bergantung akan kecukupan asupannya. Bayi disarankan menyusu setidaknya setiap 2-3 jam. Porsi penuh di usia ini bisa berarti menyusu 20-45 menit atau sesuai saran dokter. Frekuensinya pun sebanyak kebutuhan dan keinginan anak (lebih dari 8x dalam sehari). Bayi juga akan terlihat lapar lebih sering pada saat masa growth spurt.
- Jika anda berencana mengikuti jadwal atau rutinitas eat-sleep-play, tunda sampai setidaknya anak berusia 1 bulan (hingga kebiasaan menyusu sudah terbentuk dengan baik). Kemudian ikuti wake windows (ingat, anda hanya sedang berlatih, jadi jika anak tidak mengambil full wake windows tidak apa) dan tanda lapar-mengantuknya. Kemudian taruh baby di boxnya dalam keadaan *'drowsy but awake'* (mengantuk, namun belum tertidur, masih sadar).
- Kebutuhan tidur: 16-20 jam yang tersebar pada waktu siang maupun malam hari. Wake Windows: 60-90 menit (mungkin lebih sedikit).
- *Its ok* kalau anda harus *babywearing*/menggendong bayi & bayi belum bisa tidur di boxnya. Mintalah dukungan dan bantuan dari kerabat anda pada masa *'survival'* ini.
- Sumber menarik seputar cara menenangkan newborn untuk ditonton:
 - Dr. Harvey Karp's 5s's (Happiest baby on the block): <https://youtu.be/xRkRlvPGyWM>
 - Metode 5s (Bahasa Indonesia): <https://youtu.be/ShSAOz9gNgw>

4-6 bulan

- Bayi anda saat ini sudah bukan lagi newborn, namun membangun kepercayaan orang tua – anak masih sangat penting untuk usianya (trust-misstrust). Memasuki usia 4 bulan, bayi anda sudah lebih sadar akan lingkungan sekitarnya. Bayi anda sudah mulai tersenyum mungkin tertawa pada anda, ia mulai mengenali perbedaan wajah-wajah di sekitarnya, ia mulai menunjukkan rasa gembiranya melalui hentakkan kaki dan tangannya, bayi anda akan menangis Ketika merasa sedih atau kecewa dan berusaha mencari kenyamanannya. Bahkan jika ada bayi lain, mungkin bayi anda mulai bisa menunjukkan ketertarikannya akan bayi lain. Di usia ini bayi juga mulai bisa memprediksi runtutan aktivitas (dan ia menyukainya!). Ia juga akan merespon terhadap suara yang dikenalnya. Bayi anda mulai menemukan kemampuannya untuk bisa berguling, mungkin duduk dengan bantuan orangtua, bahkan mulai menunjukkan ketertarikannya untuk berdiri. Di usia ini bayi merasa bahwa dunia diluar dirinya sangatlah menarik.
- Pengaruhnya terhadap tidur anak: Bayi mulai bisa memprediksi rutinitasnya. Ia bahkan memahami bagaimana lingkungannya akan merespon terhadap tangisannya. Umumnya diusia ini orang tua juga akan melihat perubahan tidur yang besar (mungkin sebelumnya mudah tertidur, kini menjadi lebih sulit untuk tidur). Pola tidurnya mulai berubah dari pola tidur newborn menjadi pola tidur Bayi yang lebih matang. Ia juga mungkin lebih sering terbangun di malam hari karena berusaha membalikkan badannya dan membutuhkan bantuan orang dewasa untuk membalikkannya lagi. Beberapa bayi mungkin terbangun di malam hari karena benar-benar lapar akibat kurang focus menyusu selama siang harinya.
- Cara membantunya untuk mendapatkan tidur yang lebih baik:
 - Perkenalkan bedtime routines dan morning routines, buatlah jadwal yang lebih terprediksi. Selain ini membantu anak, ini juga akan membantu orang tua untuk memberikan sedikit struktur dalam keseharian, sehingga orangtua bisa menyeimbangkan waktu.
 - Perbanyak bonding-activity, memanjakan dengan pelukan dan ciuman selagi anak bangun, lakukan stimulating activity Ketika anak bangun untuk melatih skillnya.
 - Pertimbangkan untuk menyusu ditempat yang tidak terlalu menarik perhatiannya, mungkin beberapa bayi sudah bisa menyusu setelah bangun tidur dengan jarak waktu antar menyusu yang lebih panjang
- **Frekuensi Tidur Siang:** 3-4 kali, total setidaknya 3 jam
- **Wake Windows:** 1.5 -2.5 jam
- **Asupan:** selalu berikan *FULL FEED (Porsi penuh)*. DBF sekitar 20 menit; botol sekitar 120-240 ml. Frekuensi menyusu setidaknya 5x dalam sehari atau 770ml (26oz) untuk botol atau sesuai *saran dokter*. Asupan akan secara alami menjadi setiap 3-4 jam (*atau sesuai kebutuhan*).

Contoh jadwal anak usia 4-6 bulan

*susu setiap 2-3 jam	
6.00	Bangun & Susu
7.30	Tidur Siang 1
8.30	Susu
10.30	Tidur Siang 2
11.30	Susu
13.30	Tidur Siang 3
14.30	Susu
16.30	Tidur Siang 4 (catnap)
17.30	Susu
19.45	Susu
20.00	Bedtime

*susu setiap 4 jam	
7.00	Bangun & susu
8.30	Tidur Siang 1
11.00	Susu
11.30	Tidur Siang 2
15.00	Susu
4.00	Tidur Siang 3 (Cat Nap)
6.45	Susu
7.00	Bedtime

6-9 bulan

- Bayi sedang melalui banyak kemajuan perkembangannya. Bahkan bayi anda mulai bisa sleep through the night. Duduk, Merangkak, berdiri, tumbuh gigi pertamanya. Bayi akan sangat tertarik untuk melatih skill yang baru dipelajari dan dikuasainya. Dukung bayi dengan memberikannya banyak kesempatan saat ia bangun untuk melatih kemampuannya ini. Pada usia ini juga bayi akan mulai beralih dari 3 kali ke 2 kali tidur siang.
- Pengaruhnya terhadap tidur anak: Bayi sangat menyukai melatih kemampuan barunya (duduk, merangkak, berdiri), bahkan saat di tempat tidurnya. Hal ini mungkin terlihat Ketika bayi mulai berdiri di tempat tidurnya. Ia juga akan memperhatikan bagaimana orang tua / pengasuhnya merespon terhadap hal baru ini. Pada masa ini orang tua mungkin menyadari adanya perubahan tidur pada anak yang sebelumnya tidur dengan baik, menjadi lebih berbeda. Protes saat jam tidur, tidur siang lebih pendek, bangun lebih pagi dari biasanya, atau terbangun Kembali di tengah malam. Regresi tidur tidak akan berlangsung lebih dari 6 minggu.
- Cara membantunya untuk mendapatkan tidur yang lebih baik:
 - Jika anda melihat anak anda sedang tumbuh gigi, konsultasikan dengan dokter anak anda untuk pertimbangan penggunaan obat Pereda nyeri untuk anak.
 - Jika anak sedang mengalami sleep regression, pastikan untuk tetap menjaga rutinitas anak dengan penuh konsistensi. Jangan memulai kebiasaan baru yang tidak ingin anda pertahankan kedepannya.
 - Berikan anak kesempatan untuk melatih skill (merangkak, berdiri) saat ia bangun. Jika anak mulai berdiri di box nya, cukup Kembali tidurkan anak 1 kali lagi dan Kembali jalankan sleep plan anda. Hentikan menidurkannya berkali-kali karena hal ini bisa berubah menjadi permainannya di malam hari. "Malam hari adalah untuk tidur".
 - Habiskan lebih banyak waktu bersama, biarkan anak Kembali diingatkan bahwa orang tuanya tetap bersamanya, dan anda tetap memberikan kenyamanan dan keamanan baginya.
- **Frekuensi Tidur Siang:** 2 kali total setidaknya 2 jam; 3 kali total setidaknya 3 jam
- **Wake Windows:** jika 2 kali tidur siang, 2.5-3.5 jam; jika 3 kali tidur siang, 2-2.5 jam
- **Asupan:** sekitar 5x sesi menyusu atau 770-950 ml (26-32 oz) atau sesuai saran dokter anak. Pada usia ini anak mulai MPASI, susu atau menyusu mungkin akan berkurang.

Contoh jadwal anak usia 6-9 bulan

6.00	Bangun & Susu
8.00	Sarapan
9.00-10.00	Tidur Siang 1
10.00	Susu
12.00	Makan Siang
13.00-14.00	Tidur Siang 2
14.00	Susu / Snack
16.00	Makan Malam
17.15	Bedtime Routine
17.45	Susu
18.00	Tidur

7.00	Bangun & susu
8.15	Sarapan
9.00-10.00	Tidur Siang 1
10.00	Susu
12.15	Makan Siang
13.00-14.00/15.00	Tidur Siang 2
15.00	Susu
16.00	Catnap (opsional)
17.30	Makan Malam + Susu
18.00	Bedtime Routine
18.45	Susu
19.00	Tidur

9-15 bulan

- Diusia ini biasanya anak hanya 2 kali tidur siang. Anak juga akan semakin banyak proporsi MPASI dibanding menyusunya. Kemampuan motoriknya pun sedang berkembang pesat disekitar usia ini. Mendekati ulang tahun pertamanya, anak akan mulai menuju puncak separation anxietynya lagi (kecemasan terhdap perpisahan dengan orang tua/pengasuh). Pada masa ini mungkin jadwal anak cenderung stabil. Namun tetap dibutuhkan eksplorasi dan penyesuaian terhadap setiap anak.
- Pengaruhnya terhadap tidur anak: Kebanyakan isu tidur anak diusia ini disebabkan penguasaan kemampuan baru, tumbuh gigi, atau separation anxiety.
- Cara membantunya untuk mendapatkan tidur yang lebih baik:
 - Jika anak sedang melalui separation anxiety, penting untuk orang tua memberikan pesan bahwa lingkungan dan hubungan orang tua –anak ini terjaga dan aman. Saat anak tidak sedang tidur, main “Cilukba” atau “Peekaboo”. Anak akan segera memahami konsep *object permanence*. Saat anak sedang bangun, Anda juga bisa membangun kepercayaan anak terhadap orang tua dengan melatih meninggalkannya untuk waktu yang singkat, kemudian kembalilah dan sambut anak dengan ceria. Memiliki ritual singkat untuk perpisahan juga baik (misal dengan pelukan/ciuman dan mengatakan “mama akan Kembali). Tepati benar-benar janji dan apa yang anda katakan untuk membantunya membangun kepercayaan. Sebaliknya, diam-diam kabur atau berbohong hanya akan membuat kecemasan anak anda bertambah parah dan akan menyulitkan waktu tidur (dimana jika anda akan meninggalkannya). Perkenalkan juga security object (benda kesayangan yang mengingatkan akan kehadiran orangtuanya) mungkin boneka atau kain kecil.
- **Frekuensi Tidur Siang:** 2 kali total 2-3 jam
- **Wake Windows:** 3-4 jam
- **Asupan:** sekitar 3-4x sesi menyusu atau 770-950 ml (26-32 oz) atau sesuai saran dokter anak. Konsultasikan keperluan susu dimalam hari dengan dokter anak, apakah anak masih membutuhkannya atau bisa menyapih semua susu malamnya.

Contoh jadwal anak usia 9-15 bulan

6.30	Bangun & Susu
6.45	Sarapan
9.15	Susu / Snack
9.30-10.30	Tidur Siang 1
11.30	Makan Siang
12.00	Susu
13.30-14.30	Tidur Siang 2
15.00	Susu / Snack
17.00	Makan Malam
17.45	Bedtime Routine
18.15	Susu
18.30	Bedtime

7.00	Bangun & Susu + Sarapan
10.00-11.00	Tidur Siang 1
11.00	Makan
13.45	Susu
14.00-16.00	Tidur Siang 2
16.30	Makan
19.00	Bedtime Routine
19.30	Susu
19.45	Bedtime

15-36 bulan

- Anak memasuki jenjang batita. Golden age bagi perkembangan social-emosionalnya, kemampuan komunikasi dan bahasanya. Anak menunjukkan ketertarikan besar terhadap kemandirian dan menolak bantuan dari orang dewasa. Tapi ingat bahwa anak anda masih membutuhkan anda sebagai sumber kepercayaan dan keamanannya. Anda akan sering melihat anak usia ini sering mengatakan “Tidak” atas perkataan orang tua atau pengasuhnya. Batita juga suka menguji batasannya (testing their boundaries). Mendekati usia 2 tahun, anak juga mulai mengenal imajinasi dan ini membuatnya memiliki ketakutan akan banyak hal. Disekitar usia 18-24 bulan, kecemasan anak akan perpisahan (separation anxiety) kembali memuncak.
- Pengaruhnya terhadap tidur anak: Separation Anxiety akan membuat waktu tidur anak Kembali terasa sulit karena ia tidak ingin berpisah dari orangtuanya. Anak juga mulai mengerti rasa takut, yang bisa berarti ia bisa takut akan monster di bawah kasurnya, atau kegelapan. Anak akan terlihat menolak tidur saat waktu tidur siang maupun malam. Ia mungkin mulai bisa meminta dibacakan satu buku cerita lagi, meminta anda untuk tinggal bersamanya dikamar, meminta makan atau susu sebelum tidur dan alasan lainnya sebagai usahanya untuk menunda atau menghindari waktu tidur. Walau anak terlihat menolak tidur siang, anak masih membutuhkan tidur siang ini diusianya.
- Cara membantunya untuk mendapatkan tidur yang lebih baik:
 - Jika anak merasa takut akan gelap, jangan pernah mengabaikan apa yang dirasakannya, misalnya dengan mengatakan “engga takut ya, berani kok. Ayo berani ya”. Sebaliknya anda bisa mengkomunikasikan ini dengan anak, beri ia ketenangan, namun tetap pegang teguh Batasan anda. “kamu takut gelap ya, gimana kalau mama nyalakn lampu disamping sini/bagaimana kalau kamu tidur ditemani si bunny? Kalau kamu takut kamu bisa peluk bunny dan tutup wajahmu lalu tidur Kembali.” Berikan perhatian lebih saat anak sedang bangun. Bermain bersamanya.
 - Jika anak merasa takut akan monster dibawah ranjangnya, penting untuk tidak mengabaikan perasaannya, namun penting juga untuk memastikan anak tidak mempercayai adanya monster (anak belum bisa membedakan imajinasi dan realitanya). Anda bisa mengecek bawah ranjangnya, lalu perhatikan perkataan anda “mama sudah mengeceknya, tidak ada monster. Waktunya tidur. Jika kamu merasa takut, kamu bisa semprotkan ‘Semprotan Keberanian Ajaib’ ini (kreatif dengan sebutan)/ kamu bisa mencium boneka teddy dua kali dan ini akan secara Ajaib memberikan mu keberanian. Tidur lagi ya”
 - Jika anak menolak tidur. Tawarkan pilihan dalam Batasan yang anda rasa ok untuk anda. Anak hanya ingin menggunakan suaranya dan merasa didengar. Anak tidak benar-benar niat membuat anda Lelah maupun kesal karena menolak apapun dari anda termasuk waktu tidur. Biarkan ia memilih misalnya, dengan siapa akan melakukan bedtime routines, papa atau mama. Piyama apa yang akan ia pakai, yang putih atau merah. Selimut mana yang akan dipakai, yang Bunga atau bintang. Buku mana yang akan dibaca, siapa yang akan mematikan lampu mama tau kamu. Apakah mau berdoa atau membaca buku cerita dulu.

<18 bulan

- **Frekuensi Tidur Siang:** 1-2 kali total 2-3 jam
- **Wake Windows:** 3-4 jam

>18 Bulan

- **Frekuensi Tidur Siang:** 1-2 kali total 1-2.5 jam
- **Wake Windows:** 4-6 jam

Contoh jadwal anak usia 15-36 bulan

6.00	Bangun & Sarapan
7.30	Snack
10.00	Makan Siang
11.30-14.30	Tidur Siang
14.30	Snack
17.00	Makan malam
18.00	Bedtime Routines
18.45	Snack/susu
19.00	Bedtime

7.00	Bangun
7.15	Sarapan
12.00	Makan siang
13.00-14.30/15.00	Tidur Siang
15.00	Snack
17.45	Makan malam
18.15	Bedtime Routines
18.45	Susu/Snack kecil
19.00/19.30	Bedtime

MENURUNKAN FREKUENSI TIDUR SIANG

Tanda anak siap mengurangi frekuensi tidur:

- Anak mulai kesulitan untuk tidur atau tetap tertidur di waktu biasanya tidur siang
- Tidur siang terakhir (ke 3 atau ke 2) mengganggu tidur malam. Anak kekurangan waktu untuk memenuhi full *wakewindows/awake time* untuk tetap tidur di jam tidur malam idealnya (maksimal 20.00)
- Anak secara konsisten menolak tidur siang yang lebih pendek durasinya (setidaknya 5 hari dalam 7 hari selama 2 minggu)
- Anak tiba-tiba bangun pagi (sebelum jam 6) dan terbangun beberapa kali saat tidur malam*

Cara melakukan transisi:

1. **Perpanjang stretch Wake Windows.** Namun kita juga tidak ingin anak menjadi terlalu kelelahan (*overtired*). Jadi dengan cara perlahan, kita akan memperpanjang waktu bangunnya sampai mencapai goal wake window. Setiap harinya, mundurkan atau tunda 10-15menit waktu tidur siang anak. Jangan mengurangi wake windows walau anak terlihat tidur pendek / sebentar saat masa transisi ini. Lakukan aktivitas yang menarik untuk anak untuk menunda waktu tidur siangnya. Anda akan segera sampai di tujuan!
2. **Flexible bedtime.** Jika tidur siang anak hanya sebentar-sebentar di hari itu, pindahkan jam tidur anak lebih pagi. Mungkin sepagi jam 18.00. namun tetap jam bangun paling pagi anak di jam 06.00 pagi.
3. **Transisi butuh waktu.** Ketika anda mengetahui ini waktu yang tepat untuk melakukan transisi, jangan menyerah. Konsisten lakukan usaha. Mungkin akan membutuhkan waktu hingga 2 minggu.

**hal ini akan semakin kuat dan mudah disadari perubahannya jika sebelumnya anak sudah mampu tidur sepanjang malam (sleeptrained & sleep through 10-12 jam per malam) dibandingkan dengan anak yang sebelumnya belum pernah tidur dalam stretch yang panjang (lebih sulit untuk membedakan jika anak secara konsisten bangun setiap 2-4 jam sebelumnya).*

SLEEP REGRESSION

Regresi Tidur: Masa dimana tidur anak terlihat 'tidak seperti biasanya'. Biasanya berlangsung 2 hingga 6 minggu. Sleep Regression selalu ditandai juga dengan adanya *DEVELOPMENTAL PROGRESSION* (Kemajuan perkembangan). Semakin konsisten orang tua terhadap kebiasaan tidur anak, semakin cepat masa ini berlalu.

Regresi tidur bisa terlihat seperti: anak bangun lebih pagi, anak tidur siang pendek-pendek (<50 menit) atau benar-benar menolak tidur siang, anak terbangun beberapa kali disepanjang malam, anak menolak waktu tidur (*fights bedtime*), bisa merupakan kombinasi 2 atau lebih atau semua ciri ini.

Cara terbaik melewati Sleep Regression: KONSISTEN DENGAN BEDTIME ROUTINE dan stick to schedule. Baca dan terapkan lagi sleep plan anda kapanpun anak anda melalui regresi. Anda tidak akan kehilangan tidur 'idaman' anak anda dan waktu istirahat anda.

Bedanya dengan Tanda kesiapan mengurangi frekuensi tidur siang: Sleep regression biasanya anak kesulitan atau menolak tidur untuk semua tidur siang, sementara dropping nap hanya terlihat untuk satu sesi tidur siang. Ketika melalui sleep regression, anak akan terlihat tetap 'sulit untuk tidur' walau orang tua sudah berusaha menyesuaikan wake windows, tetap konsisten *bedtime routine*, dan berlangsung setidaknya selama 2 minggu. Pada masa ini orang tua mungkin merasa Lelah dan frustrasi, tapi perubahan dan kesulitan ini tidak akan permanen, selagi orangtua konsisten dengan kebiasaan tidur anak (*sleep habit*).

Waktu terjadinya selalu merupakan rentang waktu, karena setiap anak bertumbuh dengan ritmenya masing-masing.

Usia	Penyebab	Regresi Tidur	Yang Bisa Dilakukan
4 bulan	Peralihan kebiasaan tidur newborn ke pola tidur bayi yang lebih besar. Bayi semakin sadar dan perhatian dengan lingkungan sekitarnya. Bayi mulai mempelajari konsep 'object permanence'. Bayi juga biasanya baru menguasai kemampuan berguling atau tengkurap.	Biasanya orang tua akan menyadari perubahan mendadak pada pola tidur bayi. Mungkin yang sebelumnya tidurnya enak, nyenyak, dan baik-baik saja, mendadak menjadi lebih sulit ditidurkan, lebih rewel dari biasanya. Tapi masa ini hanya berlangsung selama 2-6 minggu dan tidak perlu menjadi perubahan pola tidur yang permanen.	Perkenalkan rutinitas atau ritual tidur untuk tidur siang maupun tidur malamnya, dan konsisten lah dengan rutinitas ini.
6 & 9 bulan	Tahapan perkembangan bayi (penguasaan kemampuan baru seperti duduk, merambat, berdiri) dan tumbuh gigi (tumbuh gigi biasa hanya berlangsung 2-3 hari)	Anak bangun lebih pagi (sebelum jam 6), tidur siang lebih sebentar (30-45 menit), atau benar-benar menolak tidur siang. Seiring mereka menguasai kemampuan barunya, anda mungkin akan melihat anak juga melatih kemampuan ini saat ditempat tidur dan diwaktu tidurnya. Anak juga akan sulit untuk Kembali tertidur karena ketidaknyamanan tumbuh giginya. Perhatikan tanda kesiapan mengurangi frekuensi tidur (3 kali ke 2 kali) karena transisi sering ditemui diusia ini	Konsisten dengan rutinitas 'normal' anda. Habiskan waktu bersama lebih banyak saat anak sedang bangun, berikan anak banyak kesempatan untuk melatih kemampuan barunya (merangkak, berdiri) saat anak sedang bangun. Konsultasikan dengan dokter anak untuk pemberian pereda nyeri untuk tumbuh giginya. Tidak apa untuk memberikan ketenangan dan kenyamanan saat anak sedang sakit (tumbuh gigi). Begitu anak 100% fit, terapkan Kembali Teknik yang anda pilih pada <i>sleep plan</i> .
12 bulan	Bayi mempelajari banyak kemampuan baru yang melibatkan fisiknya. Kecemasan akan perpisahan (separation anxiety) biasanya Kembali memuncak. Anak juga lebih mampu berkomunikasi dengan sekitarnya. Biasanya anak tumbuh geraham pertamanya dan ini bisa jadi sangat tidak nyaman untuknya.	Anak terlihat lebih manja dan rewel layaknya bayi kecil. Mungkin akan bangun lebih sering lagi di malam hari, tidur siang lebih pendek atau menolak sama sekali tidur siang. Biasanya akan teratasi dengan sendirinya setelah 1-2 minggu atau maksimal 6 minggu dengan konsisten ke rutinitas sehari-hari.	Beri anak banyak kesempatan untuk melatih kemampuan fisiknya, biarkan anak melakukan tugas-tugas sederhana dirumah. Menghabiskan waktu bersama, mungkin habiskan ekstra waktu bersama saat bedtime routines akan membantunya melalui separation anxiety. Fase ini akan segera berlalu.

18 bulan	<p>Anak memasuki fase toddler. Mereka sudah bisa berbicara, berjalan, mengetahui kesukaannya, tau apa yang tidak disukai, mungkin sudah memahami tantrum dan keinginan mendapatkan perhatian, dan anak sangat menyukai kemandirian. Deretan gigi geraham pertama atau kedua juga akan muncul dan mempengaruhi tidurnya.</p>	<p>Regresi ini akan terasa yang paling berat. Toddler akan terbangun beberapa kali di malam hari, tiba tiba terbangun di tidur siangnya, atau menolak sama sekali tidur siang. Orang tua mungkin mulai berpikir anak tidak mau lagi tidur siang, tapi anak masih sangat membutuhkan tidur siangnya hingga usia 3-4 tahun. Normal jika regresi ini terjadi selama 2-6 minggu.</p>	<p>Berikan anak kesempatan untuk menggunakan pendapat dan suaranya. Berikan anak pilihan untuk melatih ini. Piyama mana yang akan dipakai, buku mana yang akan dibaca, selimut mana yang akan dipakai, siapa yang akan mematikan lampu, lagu mana yang akan dinyanyikan, ayah atau ibu yang menemani bedtime routinesnya malam ini. Berikan juga kesempatan di siang hari saat anak bangun. Beri kesempatan untuk anak melatih kemandiriannya (menaruh bukunya sendiri, memilih dan mengambil piring makannya, dsb)</p>
24 bulan	<p>Anak mengalami perubahan hidup yang signifikan (mungkin beralih ke Kasur toddler, disapih, toilet training, adik baru). Tumbuh gigi. Anak juga lebih mampu tidak tidur dalam rentang waktu yang lebih Panjang. Anak mulai memiliki imajinasi (rasa takut terhadap gelap, mimpi buruk, monster). Kecemasan akan perpisahan (separation anxiety) mulai memuncak lagi.</p>	<p>Toddler tiba-tiba mulai lagi bangun lebih sering di tengah malam, menolak tidur siang, dan tidak mau Kembali tidur. Antisipasi bahwa mungkin anak akan tidur malam lebih pendek dari biasanya (dan ini bisa jadi melelahkan bagi pengasuh). Walau anak terlihat lebih mandiri, ia masih membutuhkan orang tuanya sebagai sumber pemberi ketenangan, kenyamanan dan keamanannya.</p>	<p>Jangan pernah mengabaikan ketakutan dan perasaannya. Habiskan waktu bersama lebih banyak saat anak tidak sedang tidur. Yakinkan bahwa mereka akan baik-baik saja, dan anda tetap ada untuk mereka. Bersabar.</p>

Pertanyaan & Saran

hi.tidurician@gmail.com

www.tidurician.com

@tidurician

