

Zaman Kanak-Kanak



ARTIKEL

Tip-tip Posisi Tidur yang Betul dan Selesa

Pernahkah anda terfikir apakah posisi yang betul untuk Si Manja tidur dengan selamat dan selesa? Atau anda hanya sekadar

mendengar nasihat orang tua sahaja?

3 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

Pernahkah anda terfikir apakah posisi yang betul untuk Si Manja tidur dengan selamat dan selesa? Atau anda hanya sekadar mendengar nasihat orang tua sahaja?

Si Manja yang baru lahir akan mempunyai tidur yang banyak kira-kira 17 hingga 18 jam sehari pada beberapa minggu pertama dan ia akan bertukar mengikut umur Si Manja. Walau bagaimanapun, mereka tidur tidak lebih daripada tiga hingga empat jam pada masa-masa yang tertentu sama ada pada waktu siang atau waktu malam.

Manfaat tidur yang cukup untuk Si Manja

Si Manja memiliki manfaat yang banyak ketika mendapat tidur yang cukup. Selain itu ia dapat merangsang perkembangan otak Si Manja dengan berlakunya proses hormon yang berfungsi untuk memperbaiki serta mempengaruhi semua sel-sel yang terdapat di dalam tubuh badan Si Manja.

Posisi tidur yang baik bagi Si Manja adalah sangat penting dan harus diberikan perhatian sepenuhnya oleh ibu bapa. Ibu bapa perlu memastikan rutin tidur yang betul sejak kecil kerana ia akan memberikan lebih manfaat buat Si Manja semasa kecil hingga ke alam persekolahan.

Namun, ada perlu berwaspada dan jangan memandang remeh walaupun anda melihat Si Manja tidur dengan lena, walhal ianya bukanlah posisi tidur yang sebetulnya dan boleh memudaratkan mereka.

Faktor yang paling membimbangkan ialah apabila bayi tidak cukup tidur dan bukan pada posisi yang betul sewaktu kecil. Pelbagai penyakit juga berpunca dari masalah tidur. Lingkungan tidur yang selesa dan posisi tidur yang betul dapat mengurangkan risiko sindrom kematian bayi, sesak nafas, dan masalah untuk bergerak.

Oleh itu, ibu bapa perlu bersedia untuk memulakan dan menyediakan Si Manja tidur dalam posisi yang betul sejak awal lagi supaya mereka membesar dalam keadaan teratur dan sihat. Pelajari bagaimana untuk mengekalkan kesejahteraan Si Manja ketika membesar.

Posisi tidur terlentang

Posisi seperti ini sangat lazim dan satu kebiasaan untuk Si Manja kerana keselesaan posisinya. Ia dikatakan posisi tidur yang banyak membantu Si Manja untuk tidur dengan lena.

Posisi lain yang turut membantu

Si Manja disarankan untuk tidur dalam posisi terlentang. Tetapi Si Manja boleh ditiarapkan ketika berjaga untuk perkembangan otot, mata dan juga bagi mengelakkan belakang kepala Si Manja menjadi leper akibat selalu baring dalam posisi terlentang.

Penyediaan tidur untuk Si Manja

Selimutkan Si Manja dengan selimut yang nipis ke paras dadanya dan pastikan kepala mereka tidak tertutup dengan selimut ketika tidur. Elakkan menyelimut secara berlebihan dan pastikan suhu badan Si Manja tidak panas.

Menurut beberapa nasihat pakar, Si Manja perlu dipangku sebelum tidur dan dialihkan ke katil sebelum Si Manja tertidur kerana melalui cara ini, Si Manja akan belajar untuk tidur dengan sendiri.

Apabila Si Manja semakin membesar, cuba galakkan corak tidur yang sihat dengan tidur lebih lama pada waktu malam dan kurangkan pada waktu siang. Dengan cara ini, anda mungkin tidak perlu melalui saat bayi terjaga dengan kerap pada tengah malam. Tambahan pula, corak tidur yang biasa adalah baik untuk tahap perkembangan Si Manja.