Prolite – Istilah Sleep Training atau melatih bayi untuk tidur sendiri selama beberapa jam dan terjadwal. Bayi membutuhkan sekitar 3 hingga 6 bulan untuk mengembangkan jam tidur internal, atau ritme sirkadian.

Dengan begitu, bayi secara alami tidur lebih banyak di malam hari, dan lebih banyak terjaga di siang hari. Untuk melatih hal tersebut dan agar orang tua pun bisa tidur nyenyak di malam hari, maka *sleep training* mungkin diperlukan.

Tujuan dari *sleep training* adalah agar bayi merasa nyaman tidur selama beberapa jam sepanjangan malam dengan sendirinya. Jika mereka bangun, mereka akan belajar menenangkan diri dan tertidur kembali.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Para peneliti menemukan beberapa metode *sleep training*. Namun, ingatlah tidak ada metode yang cocok untuk semua orang. Jika satu metode tidak berhasil, maka jangan menyerah, melainkan segera beralih ke metode lainnya. Ingat juga, tidak ada cara yang salah atau benar yang dilakukan, semuanya tergantung pada kesabaran dan konsistensi ayah dan ibu.

Baca Selanjutnya
Sidang Kode Etik, Bharada E Masih di Polri