Metode Sleep Training pada Bayi

Category: LifeStyle,Seleb
23 Februari 2023

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.

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.

Metode Sleep Training pada Bayi yang Dapat Diterapkan

1. **Cry-It-Out Method**

Metode ini dilakukan dengan membiarkan bayi berbaring di tempat tidur dan menangis sendiri saat mereka bangun di malam hari, daripada menggendongnya untuk menenangkannya. Penelitian menunjukkan bahwa, seiring waktu, bayi mulai lebih jarang menangis setelah ia dibiarkan menangis.

2. **Menangis terkendali**

Metode sebelumnya mengharuskan orang tua untuk mengabaikan semua tangisan, kecuali jika seorang anak sakit atau terluka. Namun, metode tangisan terkontrol ini dilakukan dengan mengabaikan tangisan bayi untuk jangka waktu tertentu dan secara bertahap meningkatkan jangka waktunya.

3. **Camping out method**

Metode selanjutnya yaitu *camping out method.* Metode ini memungkinkan orang tua untuk memasuki kamar saat bayi menangis, sebagai respon terhadap tangisan. Orang tua juga bisa tidur di kamar bayi, tapi harus sedikit bicara dan tidak menggendong bayi.

4. **Bedtime Fading**

Cara ini dilakukan dengan menidurkan bayi secara progresif lebih awal atau lebih lambat setiap malam, sampai Si Kecil mencapai waktu tidur yang diinginkan. Seiring berjalan waktu, jumlah bayi terbangun di malam hari akan berkurang hingga akhirnya tidak ada sama sekali.

Itulah yang perlu diketahui tentang manfaat *sleep training* bagi bayi dan orang tua. **(*/Ino)**