

NEWBORN SLEEP 101: ESSENTIAL INSIGHTS FOR NEW PARENTS

*Selamat datang di dunia baru Anda sebagai orang tua! Jika Anda merasa sedikit kewalahan dengan semua hal baru yang harus dipelajari tentang bayi baru lahir, tidak perlu khawatir. Kami telah menyusun panduan lengkap, "**Newborn Sleep 101: Essential Insights for New Parents**"*

Panduan ini mencakup semua informasi penting yang perlu Anda ketahui tentang kebiasaan tidur bayi baru lahir—dari tips tidur nyenyak hingga jadwal tidur bayi baru lahir.

Jadi, tarik napas dalam-dalam dan rileks. Kami telah menyiapkan semuanya untuk Anda, sehingga Anda bisa fokus menikmati setiap momen berharga bersama bayi baru lahir Anda!

BERMAIN MATA DAN TANGAN

Ajak bayi fokus pada wajah Anda dengan membuat ekspresi lucu atau berbicara lembut. Gerakkan tangan Anda perlahan di depan wajah bayi. Ini akan membantu mereka belajar memperhatikan dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka.

BACA BUKU BERGAMBAR

Bacakan buku bergambar dengan warna cerah dan gambar kontras. Pilih juga buku yang punya tekstur berbeda untuk merangsang sentuhan. Ini bikin waktu membaca jadi lebih seru dan merangsang perkembangan visual serta sentuhan bayi

BERGOYANG LEMBUT

Pegang bayi dengan lembut dan goyangkan mereka perlahan. Ini membantu mereka merasa nyaman dan menenangkan, sambil memberikan stimulasi vestibular yang menyenangkan.



JADWAL KESEHARIAN NEWBORN (IDEALLY!)

6:00 AM – Bangun dan Makan Pagi

Mandi, ganti popok bayi, minum susu, berjemur bila diperlukan

Aktivitas Ringan: Waktu bermain ringan seperti ngobrol dengan bayi atau tummy time (jika bayi sudah bisa)

7:00 AM – Tidur Pagi

Tidur: Bayi tidur setelah makan, biasanya dalam periode singkat 1-2 jam.

9:00 AM – Bangun dan Makan

Cuci muka, ganti popok bayi, minum susu

Aktivitas Ringan: Waktu bermain ringan seperti ngobrol dengan bayi atau tummy time (jika bayi sudah bisa)

10:00 AM – Tidur Siang

Tidur: Bayi tidur lagi selama 1-2 jam.

12:00 PM – Bangun dan Makan Siang

Bangun, ganti popok bayi, minum susu

Aktivitas Ringan: Waktu bermain ringan seperti ngobrol dengan bayi atau tummy time (jika bayi sudah bisa)

1:00 PM – Tidur Siang

Tidur: Bayi tidur selama 1-2 jam.

3:00 PM – Bangun dan Makan

Bangun, ganti popok bayi, minum susu

Aktivitas Ringan: Waktu bermain seperti tummy time atau menggunakan mainan sensorik.

4:00 PM – Tidur Sore

Tidur: Bayi tidur lagi selama 1-2 jam

5:30 PM – Bangun dan Makan Sore

Bangun, ganti popok bayi, minum susu

Aktivitas Ringan: Waktu interaksi tenang seperti bercakap lembut atau membaca buku.

6:00 PM – Persiapan Tidur Malam

Aktivitas Menenangkan: Mandi hangat, pijat lembut, atau nyanyian lullaby.

Memulai Rutinitas tidur malam



TIPS TIDUR NYENYAK

KEMBANGKAN RUTINITAS MALAM HARI

Buat rutinitas yang sama setiap malam untuk membantu bayi memahami bahwa waktunya tidur. Misalnya, mandi hangat diikuti dengan cerita atau nyanyian lembut.

TIDURKAN BAYI DENGAN POSISI YANG AMAN

Selalu tidurkan bayi dalam posisi tengkurap atau miring pada kasur yang keras, dengan tidak ada barang-barang tambahan di sekitar

BEDONG DENGAN BENAR

Membedong bayi dengan lembut bisa membantu mereka merasa aman dan mengurangi risiko terkejut (startle reflex). Pastikan membedong tidak terlalu ketat dan memberi ruang untuk gerakan kaki. Gunakan selimut khusus untuk membedong atau kain yang nyaman, seperti dari AKUSVARA



TIPS TIDUR NYENYAK

KEBIASAAN TIDUR SIANG

Pastikan bayi juga tidur siang dengan jadwal yang konsisten. Tidur siang yang cukup membantu bayi tidur lebih baik di malam hari

KENALI TANDA-TANDA MENGANTUK

Perhatikan tanda-tanda seperti menguap, menggosok mata, atau rewel. Segera tidurkan bayi saat mereka menunjukkan tanda-tanda mengantuk untuk membantu mereka tidur lebih cepat.

JAGA KUALITAS TIDUR:

Hindari aktivitas yang terlalu merangsang sebelum tidur, seperti bermain aktif atau menonton TV di dekat bayi. Fokus pada aktivitas yang menenangkan untuk membantu mereka bersiap tidur

