



Konsultan Tidur Bongkar Kesalahan Para Orang Tua di Australia Setiap Malam dan Cara Mudah Menjaga Anak-Angin Saat Tidur Musim Dingin Ini

Description

Mengatasi Kesalahan Besar Orangtua di Waktu Tidur Anak

Bagi setiap orangtua, tidur anak kecil bisa menjadi momen yang penuh tantangan, mulai dari menghadapi 'jam sial' bersama bayi hingga bernegosiasi dengan balita untuk tidur. Jen Hamilton, seorang pakar tidur anak, telah membocorkan kesalahan terbesar yang sering dilakukan orangtua di waktu tidur dan berbagi tips terbaiknya untuk menjaga anak tetap hangat di malam musim dingin.

Bahaya Terlalu Banyak Mendukung Anak

Menurut Jen, upaya untuk membuat anak tidur, seperti mengayun atau memijat sebenarnya bisa terlalu merangsang mereka. Jen juga mengatakan bahwa ketidakpastian dan ketidak konsistenan, serta taktik menunda yang sering terlihat saat anak semakin besar, dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk tidur.

Tips Menjaga Anak Tetap Hangat di Malam Musim Dingin

Jen merekomendasikan Love to Dream sleep suits sebagai pilihan yang bagus untuk mendukung tidur. Bahan Wol Merino pada koleksi ini akan membuat anak tetap hangat dan nyaman sepanjang musim dingin. Jen juga menekankan bahwa selimut dan pakaian tidur yang longgar tidak aman untuk bayi dan anak kecil.

Arti Kegiatan Bermain Sebelum Tidur

Jen menjelaskan bahwa aktivitas bermain menjelang tidur dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu "quiet play" dan "active play", yang perlu disesuaikan dengan kondisi tidur anak. "Quiet play" dianjurkan sebelum tidur untuk menghindari kebiasaan tertidur dengan asosiasi. Hal ini akan membantu anak melalui proses tidur dengan lebih baik.

Negosiasi dengan Balita di Waktu Tidur

Tentang taktik negosiasi balita di waktu tidur, Jen mengatakan bahwa balita perlu merasa terhubung dengan orangtuanya sebelum tidur. Kegiatan bersama seperti berpelukan, membaca, minum air, dan menggosok gigi harus dilakukan sebelum tidur. Jen menekankan bahwa ketika sudah waktunya tidur, batasi negosiasi agar anak bisa lebih cepat tidur.

****Pentingnya Merencanakan Waktu Tidur Anak****

Menurut Jen, ada perbedaan antara bermain “quiet play” dan “active play” sebelum tidur. Dengan mengikuti panduan dan rutinitas dari WOTBaby, orangtua dapat membimbing anak melewati proses tidur dengan baik dan menghindari kebiasaan buruk sejak dini. Gunakan Love to Dream sleep suits untuk memastikan anak tetap hangat dan nyaman sepanjang malam.

Ringkasan

Para orangtua pasti tahu betapa sulitnya waktu tidur anak-anak kecil, terutama saat menghadapi ‘jam penyihir’ dengan bayi baru lahir atau bernegosiasi dengan balita agar bisa tidur. Ahli tidur anak telah mengungkapkan kesalahan terbesar yang sering dilakukan orangtua sebelum tidur dan memberikan tips terbaiknya untuk menjaga anak agar tetap hangat di malam hari. Apa kesalahan terbesar yang pernah kamu lakukan sebelum tidur anak? Bagaimana pengalamanmu bernegosiasi dengan anak agar bisa tidur? Yuk bagikan pendapat dan pengalamanmu di kolom komentar!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)