



- Pengarah Perubatan Tidur, Hospital Kanak-Kanak Seattle
- Timbalan Ketua Pengarang 5 Jurnal Perubatan Tidur Profesional terbaik dunia
- Diterbitkan dalam jurnal perubatan yang berwibawa
- Lebih 50 artikel penyelidikan

Lourdes DeRosso (MD, M.Ed.)

Pengerusi Bersama Jawatankuasa Hari Tidur Sedunia 2021 & 2022

ANAK-ANAK TIDUR LENA, IBU BAPA TIDAK RESAH

Tidur adalah sangat penting dan mempunyai banyak faedah untuk perkembangan sihat fizikal, emosi, psikologi dan kemahiran komunikasi kanak-kanak. Salah satu soalan yang paling kerap ditanya oleh ibu bapa tentang tidur anak-anak ialah, "Berapa lama anak saya perlu tidur?" Menurut Akademi Perubatan Tidur Amerika, masa tidur purata yang diperlukan oleh kanak-kanak adalah kira-kira 10 jam untuk kanak-kanak berumur 10 tahun. Apabila kanak-kanak semakin meningkat, masa tidur berkurangan secara beransur-ansur.

Untuk menggalakkan tidur yang baik pada kanak-kanak, adalah sangat penting untuk memupuk "tabiat tidur" yang baik. Berikut ialah dua akronim berbeza - C.L.E.A.N. dan S.T.A.I.N., yang masing-masing mewakili tabiat tidur yang baik yang harus dipupuk dan tabiat buruk yang perlu diwaspadakan dan dielakkan. C.L.E dalam C.L.E.A.N. merujuk kepada waktu tidur yang konsisten dan spesifik untuk kanak-kanak, memastikan lampu waktu tidur dimalapkan, membolehkan otak menghasilkan melatonin, dan mewujudkan suatu persekitaran yang menggalakkan tidur, seperti suasana yang tenang, gelap atau cadar yang selesa. Ibu bapa boleh menyediakan mainan atau selimut kegemaran mereka di atas katil untuk menenangkan emosi anak-anak sebelum tidur.

A dalam C.L.E.A.N. bermaksud membiarkan anak-anak tidur bersendirian. Adalah sangat penting untuk kanak-kanak belajar tidur bersendirian sejak kecil, untuk memastikan kanak-kanak boleh tidur sendiri sepanjang malam, walaupun bangun di tengah malam, dia tidak akan berlari ke bilik tidur ibu bapa dan mendesak untuk tidur dengan ibu bapa. N dalam C.L.E.A.N. pula bermaksud mengelakkan tidur sekejap sebanyak mungkin. Kanak-kanak di bawah umur 5 tahun masih boleh tidur sekejap, tetapi jika kanak-kanak semakin membesar, tidur sekejap akan menjejaskan kualiti tidur pada waktu malam.

S dalam S.T.A.I.N. mewakili bunyi yang kuat. Sebagai contoh, pada pukul 11 atau 12 malam, apabila semua orang bersiap untuk tidur, tiba-tiba seseorang menonton filem dengan kelantangan yang tinggi, atau sekumpulan orang sedang berpesta dengan kuat. Keadaan ini semestinya amat mengganggu. Kita boleh cuba memasang tingkap kalis bunyi untuk menyediakan persekitaran tidur yang senyap untuk anak-anak. T dan A pula mewakili teknologi dan aktiviti sebelum tidur. Telefon bimbit, TV, tablet, komputer atau mana-mana peranti elektronik di dalam bilik tidur anak boleh menghalang atau mengganggu keupayaan anak untuk tidur. Dan aktiviti sebelum tidur, seperti permainan video, wayang atau drama TV yang menyebabkan 'ketagihan', boleh memperdaya otak kita untuk berfikir bahawa ia masih siang, yang seterusnya menyekat penghasilan melatonin otak kita.

I pula merujuk kepada tingkah laku yang tidak sesuai yang bertentangan dengan tidur. Sehubungan itu, ibu bapa perlu memberikan perhatian dan pemerhatian sebaik mungkin, serta membekalkan anak-anak perkara yang boleh membantu mereka tidur dengan tenang. Ini adalah kerana faktor pelana setiap kanak-kanak adalah berbeza. Sebagai contoh, sesetengah kanak-kanak tidak suka mendengar sebarang bunyi semasa tidur, manakala yang lain suka tertidur mendengar bunyi aliran air atau angin atau muzik yang lembut. Di samping itu, minum minuman berkafeina seperti teh, kopi atau makan coklat sebelum tidur adalah tingkah laku yang tidak sesuai sebelum tidur. N mewakili Kejiranan. Kita mungkin tinggal di suatu kawasan kejiranan di mana lalu lintas, lampu atau bunyi bising tidak memberikan kita persekitaran tidur yang baik, jadi ibu bapa harus sedar tentang perkara ini dan cuba menjauhkan bilik daripada bunyi bising, lalu lintas atau lampu berkelipan.

Saya juga akan membincangkan gangguan tidur pada kanak-kanak autisme. Kanak-kanak dalam spektrum autisme mengalami kesukaran untuk tidur. Berdasarkan pengalaman saya, ibu bapa datang ke klinik kerana anak-anak mereka sukar untuk tidur, sering terbangkit tengah malam, dan sukar tidur semula. Intervensi awal adalah penting sekiranya kanak-kanak disahkan menghidap autisme. Beri perhatian kepada perkara yang menggalakkan tidur yang lena pada anak anda, dan pertimbangkan untuk berunding dengan doktor anda tentang keperluan suplemen melatonin untuk menangani masalah tidur anak anda.

C.L.E.A.N. Tabiat Tidur Yang Baik

- C** Waktu tidur yang konsisten
- L** Padam lampu
- E** Persekitaran yang menggalakkan tidur
- A** Boleh tertidur dengan sendirinya
- N** Tidur pada waktu malam (mengikut umur yang sesuai, elakkan tidur sekejap)

S.T.A.I.N. Perkara Yang Perlu Dielakkan Atau Diberikan Perhatian Sebelum Tidur

- S** Bunyi (bunyi bising yang kuat)
- T** Teknologi (barangan elektronik dalam bilik tidur)
- A** Aktiviti sebelum tidur (wayang lewat malam, dll.)
- I** Perkara dan tingkah laku yang bertentangan dengan tidur
- N** Jiran