

Maligaya at Masayang Pagtulog

Habang lumalaki ang mga sanggol, nagbabago ang mga oras at pattern ng kanilang pagtulog. Maaaring mayroon ding mga pagkakaiba sa oras sa mga pattern ng pagtulog, depende sa mga indibidwal na katangian ng bata. Bilang resulta, habang tumatanda ang mga bata, unti-unting bumababa ang oras ng kanilang pagtulog at nagiging regular, natutulog sila sa pattern na katulad ng sa mga matatanda. Kahit na medyo naantala ang pattern ng pagtulog ng iyong anak, huwag maiinip at tulungan silang magkaroon ng pattern ng pagtulog nang hakbang-hakbang.

Ano ang pattern ng pagtulog ng aking anak?

Hakbang 1

2 hanggang 4 na oras ang pagitan

Ang 1 hakbang, ang neonatal period, ay madalas na natutulog.

Hakbang 2

Mas mahabang tulog sa gabi

Sa 2 hakbang, ang oras ng pagtulog sa gabi ay mas mahaba kaysa sa oras ng pagtulog sa araw. Gayunpaman, dahil ang mga sanggol ay nagigising pa rin sa gabi, ang tagapag-alaga ay natutulog sa oras na ito. Pinakamainam na manatili sa itinatag na pattern ng pagtulog nang magkasama, paggising nang magkasama, at pagkatapos ay matulog nang magkasama.

Hakbang 3 Regular na tulog

Regular din ang pagtulog sa araw sa 3 hakbang. Mahuhulaan ng mga magulang at tagapag-alaga ang timing ng pagtulog ng kanilang anak dahil medyo regular ang pattern ng pagtulog sa araw-araw.

Hakbang 4

pagtulog sa gabi Nang Walang Pagpapakain

Sa hakbang 4, ay ang hakbang para sa mga magulang o tagapag-alaga na matulog nang hindi nagigising sa gabi.-.

hakbang 5 tulog lang sa hapon

Sa hakbang 5, unti-unting bumababa ang pag-idlip sa umaga at pagkatapos ay unti-unting nawawala. Sa panahon ito, regular kang umidlip sa hapon, kaya siguraduhing isalang-alang ang oras ng pagtulog sa hapon at planuhin ang pang-araw-araw na buhay ng iyong anak.

Hakbang 6 6 Bawasan ang oras ng pag-idlip

Maaaring bawasan ng hakbang 6 ang iyong oras ng pag-idlip sa hapon, ngunit panatilihing umidlip sa hapon kung maaari

Ang panahon ng bagong panganak

Pagbawas ng oras ng pagtulog

3 hanggang 5 taong gulang

Mangyaring gawin ito upang bumuo ng isang matatag na gawi sa pagtulog para sa aking anak!

Paglikha ng isang Natutulog na Kapaligiran



- Tahimik at Madilim na Kapaligiran: Padilim ang gabi at lumikha ng tahimik na kapaligiran upang matulungan ang iyong anak na madaling makatulog. Maaaring gumamit ng malambot na ilaw o puting ingay, kung kinakailangan.
- Mga Matatag na gamit: Makakatulong din ang pagdadala ng mga paboritong gamit ng iyong anak sa kama, tulad ng mga manika o kumot.

Pagsasaayos ng angkop na oras ng pag-idlip

Kung ang oras ng pag-idlip ay masyadong mahaba o huli na, maaari itong makaapekto sa iyong pagtulog sa gabi. Mahalagang mapanatili ang angkop na oras ng pag-idlip para sa edad ng iyong anak.



Pagpapanatili ng pare-parehong gawain sa pagtulog



- Palakasin ang Iyong Pre-Sleep Routine: Mahalagang ulitin ang parehong gawain sa parehong oras araw-araw. Halimbawa, kung regular kang nagsasagawa ng mga aktibidad, tulad ng pagligo ng maligamgam, pagpapatugtog ng tahimik na musika, o pagbabasa ng mga libro, natural lang para sa iyong anak na matulog.
- Sleep Signal Cycle: Upang matulungan kang makatulog sa isang tiyak na tagal ng oras, bigyan ang iyong anak ng senyas bago matulog na nagsasabing, "Malapit na ang oras ng pagtulog" upang tulungan siyang maghanda.

pagpapanatili ng malambot at determinadong saloobin

- Positibong pampalakas: Magbigay ng positibong feedback, tulad ng mga papuri at yakap, kapag ang iyong anak ay gumawa ng isang bagay upang matulog nang mag-isa. Gayunpaman, kung siya ay patuloy na tumanggi sa pagtulog, malumanay na sabihin sa kanya na "matulog ka na" nang may pare-parehong saloobin
- Pagbabalik Pagkatapos ng Maikling Paalam: Kapag ang iyong anak ay tumanggap matulog at umiyak o magkulumpon, maaari mo silang lapitan sa pamamagitan ng pag-alis at pagpasok sa silid nang ilang sandali. Nagbibigay ito sa bata ng pakiramdam ng seguridad at tinutulungan silang makilala na nasa malapit ang kanilang mga magulang



Mga paghihigpit sa paggamit ng mga elektronikong kagamitan

Mangyaring ayusin ang oras ng paggamit ng mga electronic device. Mula sa hindi bababa sa isang oras bago ang oras ng pagtulog, ang asul na ilaw mula sa mga elektronikong device tulad ng mga TV, smartphone, at tablet ay maaaring makagambala sa pagtatago ng mga hormone sa pagtulog.

Patuloy na pagmamasiid at koordinasyon

Ayusin ito sa reaksyon ng iyong anak. Pagmasdan ang reaksyon ng bata habang sinusubukan ang mga pamamaraan sa itaas, at ayusin ang mga gawain o kapaligiran kung kinakailangan. Maaaring may iba't ibang angkop na pamamaraan ang bawat bata, kaya kailangan ang maingat na pagmamasiid mula sa mga magulang.