

# Jejak Tidur Bayi 7 Hari

**Borang cetak untuk merekod corak tidur, jaga, dan menyusu bayi selama seminggu.**

Ini borang mudah untuk ibu bapa rekod waktu tidur, jaga, dan menyusu bayi selama 7 hari. Bila corak mula nampak, lebih senang untuk atur rutin dan kenal pasti bila bayi paling kerap bangun.

Suka panduan ini? Jom sertai komuniti Bayi Sihat:

[>> Klik untuk sertai Grup WhatsApp Bayi Sihat](#)

E-mel: [hello@bayisihat.com](mailto:hello@bayisihat.com)

| Layari

[bayisihat.com](http://bayisihat.com)

## Cara Guna

- Cetak satu helai untuk tempoh 7 hari, kemudian tulis tarikh mula di ruang Maklumat Bayi.
- Setiap baris jadual mewakili satu blok 2 jam, bermula pada waktu yang tertera.
- Bila bayi tidur, lorek atau warnakan kotak waktu yang berkaitan pada hari tersebut.
- Guna simbol di bahagian Petunjuk Simbol untuk tanda waktu menyusu, tukar lampin, atau bayi rewel.
- Isi sebaik selepas kejadian supaya lebih tepat. Tak perlu sempurna, catat sedaya yang mampu.
- Selepas 7 hari, lihat coraknya. Perhatikan bila bayi kerap bangun dan bila dia tidur paling panjang.
- Bawa borang ini ke klinik jika anda ingin bincang corak tidur bayi dengan doktor atau jururawat.

## Maklumat Bayi

- Nama bayi: \_\_\_\_\_
- Umur / tarikh lahir: \_\_\_\_\_
- Tarikh mula (Hari 1): \_\_\_\_\_
- Berat semasa (jika tahu): \_\_\_\_\_

## Jadual Jejak Tidur 7 Hari

Waktu	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7
12 pagi							
2 pagi							
4 pagi							
6 pagi							
8 pagi							
10 pagi							
12 tengah hari							
2 petang							
4 petang							
6 petang							
8 malam							
10 malam							

## Petunjuk Simbol

Simbol	Maksud
Kotak dilorek penuh	Bayi tidur
Kotak dibiarkan kosong	Bayi jaga atau bangun
S	Waktu menyusu (susu ibu atau botol)
L	Tukar lampin
R	Bayi rewel atau menangis

## Tips Tidur Selamat

- Baringkan bayi telentang (atas belakang) setiap kali tidur, siang dan malam. Elak posisi meniarap atau mengiring.
- Guna tilam keras, rata, dan cadar yang dipasang ketat. Elak tilam atau alas yang terlalu lembut.
- Kosongkan tempat tidur bayi daripada bantal, selimut tebal, mainan lembut, dan pelindung tepi katil (bumper).
- Pastikan bayi tidak terlalu panas. Pakaikan pakaian ringkas dan jaga suhu bilik supaya selesa.
- Kongsi bilik dengan bayi tetapi bukan kongsi katil yang sama, sekurang-kurangnya 6 bulan pertama jika boleh.
- Pastikan persekitaran bebas asap rokok, sebelum dan selepas bayi lahir.
- Beri susu ibu jika mampu, kerana ia membantu mengurangkan risiko kematian tidur mengejut (SIDS).
- Jangan tidurkan bayi di atas sofa atau kerusi, atau bersama orang dewasa yang keletihan atau mengantuk.

*Borang ini alat bantu pemerhatian untuk ibu bapa, bukan alat perubatan. Jika bayi susah tidur berterusan, kerap tersedak, sukar bernafas, tidak cukup susu, atau anda risau tentang tumbesarnya, sila rujuk doktor atau klinik kesihatan berdekatan.*