

Tidur Siang Ternyata Baik Untuk Pertumbuhan Otak Anak



Selain makan dan minum, tidur juga merupakan kebutuhan yang harus terpenuhi. Kurang tidur tidak hanya menjadikan tubuh tidak bugar, tetapi juga menghambat perkembangan anak. Laju pertumbuhan tubuh anak yang terbiasa tidur siang dan tidak sangat berbeda.

Selama anak tertidur dengan lelap, hormon pertumbuhan atau Human Growth Hormone, h-GH lebih banyak ditemukan dalam darah. Hormon ini merangsang pertumbuhan tubuh anak, sehingga lewat stimulasi tidur siang proses tumbuh kembang anak bisa lebih maksimal.

Hormon pertumbuhan ini sendiri diproduksi oleh otak dan bekerjasama dengan sistem hormonal tubuh lainnya. Sistem ini akan mendukung pertambahan tinggi badan dan juga kecerdasan otak anak. Studi Internasional tentang manfaat tidur siang muncul di Washington DC. Studi tersebut memaparkan bahwa tiga per lima orang Amerika yang tidak tidur siang, memiliki tingkat produktifitas kerja yang rendah.

Lebih dari itu, kurangnya tidur siang dapat mempengaruhi proses pertumbuhan, kecerdasan dan konsentrasi anak. Jika dibiarkan begitu saja, dampak dari tidur siang dapat berpengaruh terhadap kualitas tumbuh kembang anak di masa yang akan datang. Maka dari itu, cobalah untuk mendorong si kecil agar lebih mudah untuk tidur siang. Awalnya mungkin tidak mudah, namun cobalah untuk membiasakannya.

Bilamana kebiasaan tidur siang sudah mulai terbentuk, si kecil akan lebih mudah untuk menjalankannya. Bahkan, Anda pun tidak perlu repot-repot untuk merayunya. Adapun

alokasi waktu tidur siang si kecil biasanya satu jam. Meski tidak lama layaknya tidur malam, faktor lelah setelah belajar dan kenyang pasca makan siang bisa membuat tidur anak lebih berkualitas. Jadi, langsung ajak si kecil tidur siang yuk, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tidur-siang-ternyata-baik-untuk-pertumbuhan-otak-anak.html>