



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šiaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

## VAIKŲ MIEGAS

Vienas iš fiziologinių žmogaus poreikių yra miegas. Kelis dešimtmečius atliekant miego tyrimus buvo nustatyta, kad pagrindinė miego funkcija yra smegenų veiklos sureguliuojimas ir jos atkūrimas. Vaiko augimui ir vystymuisi miegas – labai svarbus. Jis susijęs su biologiniais ritmais ir turi individualių požymių: vieni žmonės mėgsta anksti keltis ir nuo pat ankstyvo ryto būna darbingi, kitiems – darbingas laikas yra vakaras. Per pastarąjį šimtmetį žmogaus miego trukmė pastebimai sutrumpėjo, pablogėjo miego kokybė, vis daugiau įvairaus amžiaus žmonių skundžiasi miego sutrikimais. Mokslininkai tvirtina, kad vaikai, kuriems trūksta miego, patiria įvairių problemų: sutrinka jų sveikata, smegenų funkcijos, ypač susijusios su dėmesio koncentracija, sumažėja imunitetas.

### Miego fazės

Miego metu mūsų organizme cikliškai vyksta įvairūs fiziologiniai procesai. Pavyzdžiui, keičiasi akių judesiai ir raumenų įsitempimo lygis. Ilgai stebėję šiuos žmonių kūno pokyčius miego metu mokslininkai išskyrė keturias pagrindines miego stadijas – tris negreitų akių judesių, žymimas trumpiniu NREM (angl. *Non-Rapid Eye Movements*) bei vieną greitų akių judesių fazę, žinomą kaip REM (angl. *Rapid Eye Movements*). Kartu šios fazės sudaro miego ciklą, trunkantį tarp 90 ir 120 minučių bei pasikartojantį 3-5 kartus per naktį.



### Kiek laiko vaikas turėtų miegoti?

Pirmiausia, tai priklauso nuo amžiaus – kuo mažesnis vaikas, tuo daugiau. Naujagimiai miega 16–18 val., o kartais ir ilgiau, atsibusdami tik pavalgyti, tačiau jų miegas yra trūkinėjantis. Nuo 6 mėn. iki 1 metų vaikai miega 14,5–13,5 val. (ne mažiau kaip 2 kartus ir dienos metu), nuo 1,5 metų iki 3–5 metų – 13–12 val. (dieną bent 1 kartą). Nedidelė dalis vaikų, ypač ilgai miegančių naktį (11–11,5 val.), nuo 4 metų amžiaus dieną nebemiega visai. Fiziškai silpni, netvirtos sveikatos, po ligų atsigauinantys mažiuliai turi miegoti ilgiau negu sveiki jų bendraamžiai, ypač jiems naudingas dienos miegas. Taip pat dienos miegas naudingas ir pradėjusiems lankyti mokyklą, ypač pirmokams. Vaikas turi miegoti tiek, kad jaustųsi žvalus, gerai pailsėjęs, normaliai vystytųsi.

	Amžius	Miego valandos
Naujagimis	0–3 mėn.	14–17 val.
Kūdikis	4–11 mėn.	12–15 val.
Vaikas	1–2 m.	11–14 val.
Ikimokyklinukas	3–5 m.	10–13 val.
Mokyklinukas	6–13 m.	9–11 val.
Paauglys	14–17 m.	8–10 val.
Jaunuolis	18–25 m.	7–9 val.
Suaugęs žmogus	26–64 m.	7–9 val.
Vyresnis žmogus	> 65 m.	7–8 val.

## *Kuo naudingas pietų miegas?*

Pagrindinė miego funkcija – smegenų veiklos suregulavimas. Lėto (gilaus) miego metu išsiskiria augimo hormonas, vaikai auga miegodami. Pagrindinės organizmo funkcijos susijusios su paros ritmais ir miegu, jo fazių kaita. Trūkstant ar sutrikus miegui nukenčia visas organizmas, sutrinka imuninė sistema, vadinasi, dažniau puls ligos. Miego ir budrumo sistema labai pažeidžiama dažnai keičiant miego režimą ir laiką. Tad, rūpestingi tėvai, visomis savaitės dienomis, nepaisant to, ar reikės anksti keltis ryte, ar ne, guldo vaikus vienu ir tuo pačiu metu.

## *Kas trigdo vaikų miegą?*

Kaip žinoti, ar vaikui pakanka miego, ar mes jo neskriaudžiame, kai vieną kitą kartą atsisakius miegoti dieną, nebesistengiame jo paguldyti? Jei vaikas priešinasi guldomas miegoti dieną, dar nereiškia, kad jis nenori miego ar kad jam jo nereikia. Be to, miego trūkumą gali rodyti daugelis kitų požymių: ryte vaiką reikia žadinti, nežadinus jis dar miegotų, jam dažnai sapnuojasi košmarai, vaikas dažnai skundžiasi nuovargiu, darosi kaprizingas, pernelyg aktyvus, nedrausmingas ar – priešingai – pernelyg suglebęs, irzlus, greit supyksta, niekuo nesidomi ir t. t. Vaikui gali trūkti miego, jeigu jis trunka per trumpai arba yra nekokybiškas, prastas.



Prasto miego, neišsimiegojimo priežasčių yra daug – pradedant bloga dienvakarė, pasikeitusiais įpročiais, valgymo problemomis, baigiant įvairiais sveikatos sutrikimais ir ligomis. Ikimokyklinukų kartais sunku užmigdyti dėl daugybės patirtų išpūdžių, įtampos, įsiaudrinimo; yra vaikų, ilgai neužmiegančių dėl įvairių baimių: tamsos, griaustinio ir kitų, kurias sukuria laki jų vaizduotė. Miegą trikdyti gali „užsikimšusi“ nosis, adenoidai, alergija, pakilusi kūno temperatūra, dygstantys dantys ir t.t. Nemažą reikšmę turi ir aplinka: vaikai blogiau miega karštame, tvankiame, triukšmingame kambaryje.

## *Kaip keisti miego įpročius?*

Vaikų galimybės patiems nusiraminti pereinant iš budrumo į ramybę ir užmigti – skiriasi. Vieniems tai padaryti lengva, kitiems reikia tėvų pagalbos. Kai kuriems reikia ramaus, ritminio supimo, kitiems- pabūti tėvų glėbyje, pajauti šilumą, saugumą. Gali padėti ir tylus dainavimas arba ramus kalbėjimas.

Kūdikiams šios pagalbos gali ypač prireikti situacijose, kurios sukelia stresą, pvz., po ligos ar hospitalizacijos, skausmingų procedūrų. Padidėjus vaiko dirglumui, net įprastiniai garsai, šviesa, ar lietimasis gali jam būti per stiprūs. Jei tai trukdo susiformuoti įprastam miego-budrumo režimui, vaikas neišmoksta užmigti pats, reikalinga tėvų pagalba.

Pradžioje siūloma padėti vaikui palengva išmokti užmigti laiku su minėta tėvų pagalba, vėliau – pradėti palengva mažinti savo asistavimą, mokant užmigti pačiam. Užmigti lengviau, jei kūdikis yra sotus, dienos bėgyje gavęs adekvatų stimulų kiekį ir yra pavargęs, norintis miego.

Rekomenduojama vaiką į lovą guldyti dar nemiegantį. Be abejo, kuo vaikas mažesnis, tuo lengviau formuoti teisingus miego įpročius.

Kai vaikas tampa vyresnis, jo miegas tampa geriau vaiko kontroliuojamas. Šiuo laikotarpiu svarbu išlaikyti aiškias miego režimo taisykles. Tikslinga vengti įpročių, kuriuos vėliau sunku pakeisti: miegojimo kartu su tėvais, užmigimo valgant, geriant iš buteliuko, užmigimo ne savo lovoje pvz.- žiūrint televizorių, ant mamos rankų ir panašiai.

Naudinga formuoti tam tikrus užmigimo ritualus, kurie padeda nusiraminti, pereiti į ramybės būseną ir užmigti pačiam, kartojami kiekvieną vakarą tuo pat metu, ta pačia seka atliekami veiksmai: tualetas, prausimasis, dantų valymas, rengimasis patogiais rūbais, tas pats kambarys, paguldymas



į lovelę, apkamšymas, mėgstamas žaislas, pasėdėjimas šalia, rami pasakėlė ar nuolat dainuojama lopšinė.

Visa aplinka turi būti rami. Aišku, ritualai įsitvirtina ne per vieną dieną ir net ne per savaitę. Be to, ne visi vaikai vienodai reaguoja į triukšmą miego metu. Jei vaikas namie yra įpratęs miegoti visiškoje tyloje, jis ir darželyje prabunda nuo menkausio garso, todėl mažylį geriau yra pratinti prie nedidelio intensyvumo buitinio triukšmo.

## Kaip išsaugoti kokybišką miegą?

Norint išlaikyti kokybišką miegą ir ramų protą

stenkitės:

venkite:

tuo pačiu metu nueiti miegoti ir tuo pačiu metu keltis,

sekti negatyvų ir gąsdinantį turinį prieš miegą,

susikurti raminančių ritualų: maudytis vonioje, skaityti knygą, medituoti ir pan.,

didelio ir intensyvaus apšvietimo miego aplinkoje,

išvėdinti ir pritemdyti miego aplinką, palaikyti ją vėsią,

naudoti išmaniuosius įrenginius prieš miegą,

rinktis lengvesnį maistą, turintį melatonino: varškę, avižų košę, kalakutieną, avietes, bananus ir pan.,

angliavandenių, kofeino, druskų, sunkiai skaidomų riebalų turinčių maisto produktų bei gėrimų vartojimo prieš miegą,

palaikyti reguliarią dienotvarkę: reguliariai maitintis, palaikyti fizinį krūvį ir pan.,

užsiimti aktyviu sportu prieš miegą,

dienos metu lovoje nedirbti, nepramogauti, nevalgyti.

prabudę naktį, žvilgčioti į laikrodį ar telefoną.

**Daugelis miego problemų anksčiau ar vėliau išsprendžia savaime. Tačiau kartais tėvams reikia kvalifikuotos pagalbos. Kartais tėvai dėl vaiko miego problemų jaučiasi prislėgti ir išsekę, nebežino ką toliau daryti. Nebijokite ieškoti profesionalios pagalbos.**